



ぺんぎん通信



2019年9月231号

<https://www.akutagawa.co.jp>

QMA10290
ISO9001 認証取得

認知症の理解・普及を呼びかけ日本縦断 9月20日RUN伴(ラントモ)静岡が開催されます!

RUN伴(ラントモ)とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症本人や家族、医療福祉関係者が北海道から沖縄までタスキをつなぐ日本全国を縦断するイベントです。タスキをつなぐ目的は、ひとつではありませんが、認知症の人も含めて、様々な人が少しずつ参加して、1つの目標を達成するというを大切にしています。

タスキをつなぐことをきっかけに、認知症の人に対するイメージが変わったり、地域のお互いに知らなかった人同士がつながったり、認知症について取り組む地域同士がつながったりすることで、認知症の人も含めて誰もが安心して暮らせる地域が作られていくことを願っています。

静岡県エリアは、9/20(金)早朝に県東部をスタートし、沼津市⇒富士市⇒静岡市とつなぎ、15時に静岡県庁本館で「認知症の理解・普及に向けた記念セレモニー」を開催する予定です。アルツハイマーデーにあたる9/21(土)には、県西部(袋井市⇒磐田市⇒浜松市)にタスキをつなぎます。開催日程・エリアの最新情報は、RUN伴公式サイトを参照ください。

runtomo.org/event-schedule/



写真は、昨年の「ラン伴2018」での静岡県庁本館前の記念セレモニーの様子です。

感性にささやく五感の生活

七夕

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、1年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。

毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは江戸時代からで、手習いごとや寺子屋で学ぶ子が増えたことから、星に上達を願うようになりました。

〈ハートライフ長泉〉



祇園祭り

日本三大祭りの一つである祇園祭は、京都八坂（やさか）神社の祭礼で、7月1日から約1カ月間行われます。

平安時代に疫病が大流行したときに、その退散を願い、66本の鉾を立てて御霊会（ごりょうえ）を行ったのが始まりとされています。

祭りの最大の見せ場は、その山鉾（やまほこ）が巡行する17日。当日は華やかな山鉾をひと目見ようと、たくさんの観光客が集います。

〈ハートライフ小鹿公園前〉



「自宅でできるカンタン」

生活リハビリ講座

第50回

外に出て、体力を維持しましょう!!

まだまだ暑い時期が続いておりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今回は前回は時期的に問題となる水分補給の重要性について取り上げました。今回はこれからの時期に必要な外出について、取り上げたいと思います。

皆さんは外出にはどのような効果があると思いますか？

研究によると週に3回以上外出している人は要介護状態になる確率が半減すると言われてしています。ここでの外出は買い物やおでかけ、地域の集会など全てを含みます。

外出には体に良いことが多く含まれています。

まずは「屋外を歩くこと」です。屋外を歩くことは、屋内を歩くことに比べると格段にレベルが高くなります。ちょっとした段差や傾斜、凹凸や路面の状態など全ての環境に適応しながら歩いているため、バランス能力や筋力を効率的に鍛えることができます。特に20分以上、歩いたり運動をすることを「有酸素運動」といい、心肺機能を鍛えることにも繋がります。ここでの20分以上は休憩をはさんだり、ダラダラと歩いてもOKです。

また外出は「日光に当たる」という点でも重要です。年齢とともに人間の骨は脆くなっていくと言われてしています。骨を強く保つために重要になるのが、日光に当たることです。一般的に骨を強くするためにカルシウムを摂ることがイメージされますが、カルシウムを摂るだけでは骨は強くなりません。カルシウムと併せて、ビタミンDを摂取する必要があります。ビタミンDは食べ物から摂取できますし、日光に当たって紫外線を浴びることで、自然に体内で生成されます。目安は1日20分、日光を浴びることですが、紫外線による皮膚疾患や熱中症が心配な方は日陰で20分以上過ごしてもよいと言われてしています。

その他にも旅行先などで見知らぬ土地を初めて歩くことで、認知症を予防する脳波が発生すると言われてしています。

ただ20分間一人で歩くことは大変ですし、中々長続きしない場合があります。ご近所の方などと会話しながら楽しく20分間歩いたり、地域の集会には必ず参加するなど、目的を持って歩いて頂ければと思います。何事も「継続は力なり」ですので、無理のない範囲で継続してみてください。



2019年度アクタガワ華道コンクール受賞作品

毎年恒例の「華道コンクール」。四季折々の草花などを花器に挿し、その姿の美しさ、皆様方の介護状態と克服した度合などを考慮して表彰させていただいています。今年、およそ 50 作品のなかから、ハートライフ千代田の井上様が金賞を受賞しました。



鈴木賀子様
HL高柳



生田純恵様
西奈



刑部いく様
PHL小鹿



井上正雄様
HL千代田

一つひとつのお花の特徴が活かされていて力強さを感じます。



伊澤幾代様
HL初生



堀みち江様
HL押切



岩本淑子様
清水銀座



八木操様
PHL大岩



鍋田よし子様
有東坂



池田まさ様
静岡中央



瀧井貞子様
御門台



山口茂子様
PHL千代田



法月登美子様
小鹿

生活リハビリ活動紹介

「シベリア抑留体験談」講師／山梨一夫様

社会参加・役割の創出を実現する生活リハビリとして、お客様が講師になり、垂れ幕の文字も書道の得意なお客様の作成で、お客様主体の「シベリア抑留体験談」開催しました。30分の予定を延長し約50分もの時間、お話しして頂き、お客様はもちろん、職員も皆真剣な眼差しで聞き入っておりました。第2回、第3回では、自ら描いたという紙芝居も使用。それを聞いて皆さん驚いた様子でした。

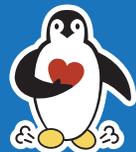


地域交流活動

7月清水銀座商店会七夕祭り



ぺんぎん食堂



令和元年 8月

穴子ちらし
玉子豆腐
なす田楽
漬物・フルーツ

