

村山苑

ほんちょう

ケアセンター

社会福祉法人 村山苑

ほんちょうケアセンター, 189-0014 東村山市本町 3-43-1

HP: <http://honcho.murayamaen.or.jp/care.html>

E-mail: care@murayamaen.or.jp

TEL 042(399)2102

発行責任者: 畠山 千春

2020年9・10月号

令和2年10月1日 発行

敬老祝い



・ テイサービス便り(2P)

・ 認知症の方の相談。

・ 簡単! ヘルパーレシピ

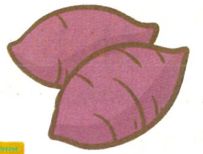
・ ナースタイム(3P)

・ 敬老の日お祝いの言葉(4P)

表紙の写真 : テイサービス便り「敬老祝い」より



デイサービス便り



ありがとうね



敬老祝い

いつもありがとうございます！
これからも元気でください。



9/14～19は敬老週間！！
敬老のお祝いに、職員の手作りカードを皆様へ贈らせていただきました。今年は、鶴が羽ばたく、飛び出すカードです～♪

9/15は、敬老の集いを行いました。職員によるハンドベルの演奏やお祝いの言葉の呼びかけ、最後は全員で『故郷』を歌い、みんなでお祝いしました。

園児さんとは窓越しの交流でしたが、元気な歌やかわいい手作りのしおりのプレゼントがあり、嬉しかったですね♪



素敵なカード！



ありがとう♪

鶴が飛んでるようだね

嬉しかったわ～♪



園児さんへお手紙

園児さんたちからいつも手紙をもらうので、お返事を出そうということになり、残暑お見舞いを作りました。巧みな文字で文章を書いたり、黒い紙に花火や大文字焼を表したりとテーブル毎に協力し素敵な葉書ができましたね☆

大文字焼わかるかな？



これでいいね♪

詩を書きました～♪



刺激が足りなくなっていますか？

毎日、午前中の時間に組み込んで実施しています。
最近は、午後のレクリエーション時にも取り入れ、日に数回ご参加いただいています！これからも一緒にシナプソロジーの「良い混乱」を楽しみましょう☆





もの忘れが気になる・認知症かどうか知りたい

認知症の方の相談

●かかりつけ医相談・もの忘れ相談医療機関

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。東村山市医師会では、「もの忘れ相談医療機関」で認知症の相談を積極的に受け入れています。

※受診希望の方は事前に医療機関へ電話連絡をしてください。

医療機関名	住 所	電 話
黒田内科クリニック	久米川町3-32-1	042-398-7001
今井クリニック	秋津町2-23-2	042-393-7880
愛の泉診療所	秋津町3-12-3	042-394-4836
久保クリニック	恩多町1-30-1	042-390-3477
水谷医院	栄町1-13-1	042-390-5522
富士見クリニック	富士見町5-6-33	042-392-3629
廻田クリニック	廻田町1-31-54	042-390-4600
ワンスターすこやかクリニック	野口町1-46 ワンスター4階	042-399-0122
東京白十字病院(脳神経外科)	諏訪町2-26-1	042-391-6111

●認知症疾患医療センター

東京都が指定した医療機関で、認知症の専門医療相談、診断、身体合併と心理症状への対応を行っています。

※受診希望の方は事前に専門相談窓口で電話でご相談ください。

医療機関名	住 所	電 話
多摩あおば病院 地域連携型認知症疾患医療センター	青葉町2-27-1	042-393-2881
薫風会山田病院 地域拠点型認知症疾患医療センター	西京市南町3-4-10	042-461-0622 (相談専用)

●認知症初期集中支援チーム

受診困難な方のために、医師や看護師、相談員から構成される認知症初期集中支援チームを配置しております。利用の相談は地域包括支援センター(P.3)まで。



厚生労働省の調べでは「現時点(2010年)では200万人程度といわれてきましたが、専門家の間では、すでに65歳以上人口の10%(242万人程度)に達しているという意見もあります。今後、高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、2020年には325万人まで増加するとされます。」といわれていましたが、2020年の半ばを過ぎ、もう間もなく2021年になうとしています。

よく「認知症が進んだみたい」「物忘れが増えた」との声が聞かれます。自身や介護者としての不安や大きな困りごととなり人生に大きくかわる問題となっていくます。左記に書かれているように「もの忘れが気になり始めたら医師に相談」しましょう。また、認知症の評価スケールもありますので、定期的に行うことで経過を知ること大切です。

詳しくは、担当ケアマネにお問い合わせください。

居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼

ナースタイム 誤嚥性肺炎について

高齢になると飲み込む機能が低下するため、飲食物が食道ではなく気管に入ってしまい、むせることが多くなります。そして、口の中の細菌が気管から肺に入りこむと肺炎を発症しやすくなります。



誤嚥を防ぐためには…

- ・良い姿勢で、ゆっくり食べること
- ・少量ずつ口の中に入れること
- ・口の中を清潔に保つこと …が大切です。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

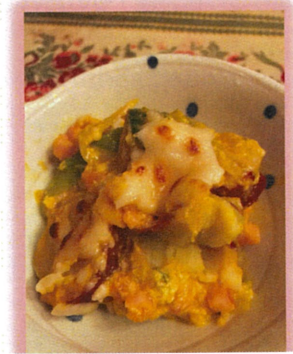
～～おさつとかぼちゃのグラタン～～

いつまで続くかと思われた夏も、こよみ通りに秋へと変わってきました。ありがたい涼しさですが、変化のある時期は体調も崩しやすいです。体を温め、免疫力をあげていきましょう。今月は体を温めるグラタンです。生クリームで簡単にできます。ぜひお試しください。

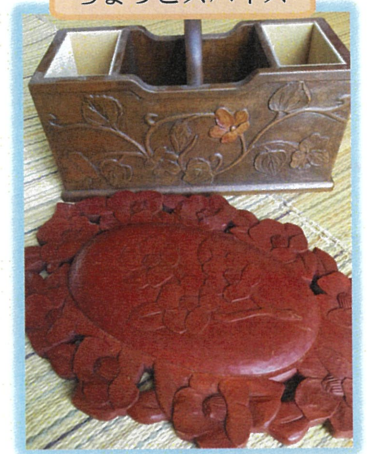
材料：2人前

- ・さつまいも 200g ・かぼちゃ 200g ・長ネギ 1本
- ・生クリーム 200ml ・ベーコン 100g ・チーズ 100g
- ・塩コショウ 適量

- ① さつまいもとかぼちゃは食べやすい大きさに切り、下茹でします。
- ② 長ネギは細切り、ベーコンは1cm幅に切り炒めます。
- ③ ①と生クリームを和え、塩コショウで味を調えます。
- ④ 耐熱容器に移し、チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、出来上がりです。



ちょっとスパイス



彫刻が趣味の宇都宮様、素敵な作品が日々の生活を応援してくれています。一朝一夕では出来上がらない、丹精込めた一つ一つの作品には温かみと力があります。

サービス提供責任者 岡本 友子



敬老の日 お祝いの言葉



また今年も皆様と一緒に、敬老の日を迎えることができ、大変嬉しく思っています。

今日、皆様が健やかでいらっしゃるのは、ただ皆様が健康な身体を持ち、たまたま『ご長寿』という訳ではなく日々、転ばないように気を付けたり、健康を考えて食事に気をつけたり…と沢山の小さな努力の賜物であると思います。加えて、ご家族様の協力もなくてはなりません。

どうぞこれからもお身体を大切に、お元気でお過ごしください。日頃の感謝と敬意を込めて。

ほんちょうケアセンター職員一同

※本誌は本人の同意のもとに写真・作品等を掲載しております。