

高喜苑便り

3月号



すべてのいのちの虹になりたい

春とは名ばかりで、肌に感じる風邪はまだ冷たいですね。季節の変わり目で体調を崩しやすいですが、皆様はお変わりありませんでしょうか。

3月は旧暦で「**弥生**」と言います。「弥生」には草木がいよいよ生い茂る月と言う意味があるそうです。3月に生い茂る草木といえば…わらびにぜんまい、たけのことといった山菜を思い出します。山菜は苦くて春独特の味覚ですよね。「**春には苦い物を食べよ**」という言い伝えがありますが、苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。

冬から春へ、体を活動させるための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのです。

春の訪れを目・耳・舌など五感全身で感じ、冬場の運動不足解消に散策に出かけてみませんか。

みなさんと楽しい春を過ごし、新年度を新鮮な改まった気持ちで迎えられるよう職員一同がんばってまいります。

(担当: なでしこ訪問看護ステーション 川畑)

* * * * ボランティアありがとうございました！ * * * *

・マリローズハワイアンクラブ: ウクレレ演奏と歌

(シルバーフラット武岡台 誕生会)

・吹上町地域振興課: マレーシアダンス

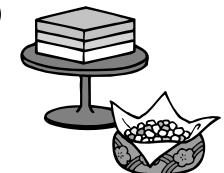
・武岡台小学校吹奏楽部: 吹奏楽演奏

・伊敷台コスモ: 太極拳披露 (武岡台デイサービス)

☆☆学生のみなさんボランティアや実習体験お待ちしています☆☆



3月・4月 各事業所行事予定



○特別養護老人ホーム 高喜苑 (284-8253)

3月 28日 お花見予定

4月 6日 お茶会

3月 9日 誕生会

美容月 3月12日・28日 4月9日・25日

理容月 3月 4日・18日 4月1日・15日 ※変更の可能性あり。

○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」(283-6870)

3月 毎週水曜日: 喫茶 4日: 誕生会

14日: 映画鑑賞会 15日・26日: 買い物送迎

29日: お花見

4月 桜もち作り



○武岡台デイサービス (283-6880)

3月 1日～3日 ミニひな人形作り

9日 ブリランテ21 (ハーモニカ演奏ボランティア)

19日～21日 お茶会 (お抹茶と和菓子で！)

25日、26日 昔の遊び (竹トンボ制作)

4月上旬 お花見



○デイサービスセンター高喜苑 (284-8254)

3月 1日～6日 ひま祭り行事

4月上旬 お花見

○グループホーム武岡ハイランド (283-7231)

3月 ひなまつり・臨床美術・誕生会 (B棟) 生け花

4月 お花見・臨床美術・誕生会・ (A棟) 理髪・生け花

○グループホーム武岡5丁目 (282-6081)

3月 ひなまつり・誕生会

4月 誕生会・ドライブ



振り込め詐欺に遭わないために

シニア世代を狙った振り込め詐欺はまだまだ留まることを知りません。平成24年11月現在の被害総額はなんと138億円あまりだそうです。（想像もつかない金額ですが・・・）

詐欺に遭わない一番のポイントは、「自分も詐欺に遭うかもしれない」という危機感を持つことだそうです。

詐欺の典型的な手口としては

- ・携帯電話が変わった → 詐欺が成功するかどうかの感触を探る
- ・お金が必要になったというウソのシナリオ → 会社のお金を使い込んだ等
- ・お金を受け取る手段 → 振り込ませる又は代わりの者が受け取りに来る

よく耳にする項目ですのでご存知の方も多いと思いますが、それでも詐欺の被害は減らないそうです。

振り込め詐欺対策として

- ①絶対に騙されないという過信を捨てること！
- ②詐欺の手口を知ること！
- ③家族間のコミュニケーションを取ること！



皆様の大切な資産、自分でしっかりと守れるようにまずは「詐欺に遭うかもしれない」という意識付けをしっかり行いましょう。

指定居宅介護支援センター武岡台

099-281-9332

指定居宅介護支援センター高喜苑（担当：岸本）099-283-4737

花粉症対策！

三月の春分の日は、辞書によると『自然をたたえ、生物をいつくしむ日』と載っていました。沢山の花々が開花し豊かな自然が堪能できますが、一方で心配なのが鼻がムズムズしてかゆくなり、くしゃみを連発。鼻水が止まらず、鼻がつまる、目もゴロゴロしてかゆく、涙が止まらない、咳が出て喉が痛む、ぜいぜいする、体全体がかゆい、顔がほてる、お腹が痛いなど・・・花粉症です。

対策法をいくつか紹介したいと思います。

- ①外出する際はマスクやメガネを着用し、上着は表面が
スベスベした素材のものにしましょう。



- ②帰宅したら花粉をよくはらい、洗顔、うがいをしましょう。
- ③窓や戸のむやみな開閉は避け部屋の掃除をこまめにしましょう。

何にせよ花粉からなるべく離れることが重要のようです。

これらの点に気をつけながら、春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

特別養護老人ホーム高喜苑（担当：山下）284-8253

認知症について

単なる物忘れと“認知症”との違い！



| | 【単なる物忘れ】 | 【認知症】 |
|---------------------------|--|---|
| 症 状 | <ul style="list-style-type: none">・体験の一部を忘れる・思い出せないが別の機会には思い出せる・失認を自覚しており、取り繕うか謝る。 | <ul style="list-style-type: none">・体験の全体を忘れる・最近の出来事を憶えられない・失認を自覚していない・しばしば作話あり |
| 見当識障害 (時間・場所・人物に対する見当) | 無 し | 有 り |
| 日 常 生 活 | 支障が無い | 営むのが困難になる |

*認知症についての相談機関として、お近くの地域包括支援センター・認知症疾患医療センターがあります。

【鹿児島市では、医療機関や介護サービス及び地域の支援機関をつなぐコーディネーターとしての役割を担う「認知症地域支援推進員」を地域包括支援センターに配置し、医療と介護の連携強化や、地域における支援体制の構築を図ることとしています。また、認知症は、早期の診断と適切な対応が非常に大切な病気と言われています。認知症疾患医療センターでは、認知症に関する心配事やお困り事について本人、家族からのご相談に応じ、認知症の診断や入院先の紹介などを行っています。（鹿児島市ホームページより）】

グループホーム武岡ハイランド（担当：二町）283-7231

3月、春色の穏やかな日が多くなってきました。この時期、体を動かしやすい季節ですね。そこで、今回は、「運動器」についてお話をしたいと思います。

介護予防では特に、「運動器機能向上」という言葉が聞かれると思います。この「運動器」とは、体を動かす為の器官の事を指しています。具体的には、体を支えたり動かす為の筋肉や骨格、それらに命令を送る脳や神経、動かす為の栄養や酸素を送る心臓や血管といった器官をまとめた総称になっています。運動器機能を向上させるためには、筋力のトレーニングだけではなく、バランス能力や巧緻性（細かい動きをできること）などといった、すべての能力を上げていく必要があります。デイサービスではパワーリハビリを取り入れていますが、それ以外でも、レクリエーション内のゲームや、テレビ体操、日常生活動作内の訓練等で利用者の方々の運動器機能が改善できるように努めています。ぜひ御家庭でも散歩や体操などを続けて、少しでも体を動かしてください。健康な生活がいつまでも送れるように、頑張っていきましょう。

武岡台デイサービスセンター（担当：垂門）283-6870