

ケア24松ノ木ニュース

平成29年冬号

新メンバー加入

この度、メンバーが大きく変わりました！皆様、今後ともよろしくお願いいたします。



新メンバー自己紹介

あまの ときひと
名前:天野 祈人
出身:沖縄県那覇市
趣味:楽器演奏、映画鑑賞
座右の銘:人生は自転車のようなもの、倒れないようにするには走らなければならない。

みなさんこんにちは。
9月よりケア24松ノ木に配属されました社会福祉士の天野です。8月まで阿佐谷の河北総合病院で相談員をしていました。寒さにまけず自転車で地域を駆け回ろうと思います。

よろしく
お願い
します。



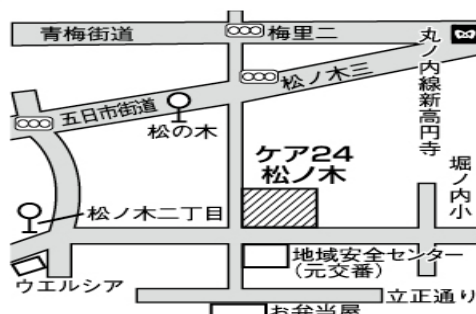
メンバー紹介(左から)

事務:近藤

センター長・看護師:柳澤

社会福祉士:門馬、天野、相川

主任介護支援専門員:安田



ケア24 松ノ木担当地域

阿佐ヶ谷南1丁目 大宮2丁目
成田東1・3・4丁目
松ノ木1・2・3丁目

介護や福祉のご相談は
ケア24 松ノ木へ
03-3318-8530

今年度の家族介護教室は「高齢者を介護しているご家族が楽しい時間を持ち、元気になろう」をテーマに開催しております。

7月 笑いヨガで思いっきり笑ってみよう

笑って元気に生きよう会の道家先生をお招きして開催致しました。この会とはとにかく笑います！ヨガの腹式呼吸を取り入れた笑い体操です。人の脳は本気で笑う事と理由なく笑う事との区別がつかずとにかく笑えば炭酸ガスを吐き出し、多量の酸素を取り込む点で効果に違いはないそうです。

お互いに向き合い
こんにちは・・・
ぎゃっはっはっは!!
とこんな感じで
終始笑ってすごしました。



9月 懐かしの歌謡曲を歌おう

日本シャンソン協会正会員 エミ小堺先生をお招きして開催致しました。ドレミファソラシドーの声がとても素敵な先生です。誰もが聞いたことのある懐かしの歌謡曲を先生のピアノ伴奏で歌いました。歌う曲は参加する皆さんからのリクエストで決めます。男性は勇ましい時代を思い出しながら・・・女性は淡い恋心を思い出しながら・・・楽しい時間を過ごすことができましたようです。



自主グループが

できました！

笑いヨガの会

02

今年9月、家族介護教室で行った笑いヨガを気に入ったメンバーが集まり、新しく“笑いヨガの会”が誕生しました。取材に伺ったときの参加者は9名でした。着々と参加者は増えています。参加者のみなさん、「面白い事がないのに笑っている自分が面白い」「普段の生活でこんなに大きな口を開けて笑う事がないからとても良い」と感じているそうです。中には…「面白くないのに笑うのが難しい！」と練習中の方もいるようでした。



笑いヨガの効果

- ・免疫力を高める
- ・内臓の働きがよくなる
- ・脳を活性化する
- ・ストレスを解消する
- ・気分を爽快にする

日時:第1、3月曜 13:30～
場所:ゆうゆう堀ノ内松ノ木館
費用:100円

みなさんも参加してみませんか？
問い合わせ先:ケア24松ノ木
03-3318-8530



誰しも年齢を重ねると忘れっぽくなったり、思い出せないことが増えてきます。
「これって認知症？」と感じたら一度、物忘れ相談を受けてみませんか。
認知症サポート医がケア 24 の職員と一緒に話を伺います。
お気軽にご相談ください。

ケア 24 松ノ木 認知症サポート医
成宗診療所 加藤章先生



04

松ノ木・みんなで元気になる会～体操教室～



4 月から始まった誰でも参加できる体操教室です。
寒さに負けず、みんなで一緒に元気になりましょう！

日時: 毎月第 2、第 4 火曜日 14:00～開催

場所: 松ノ木ふれあいの家 松ノ木 2-14-3

参加費: 100 円／1 回

お申込み: ケア 24 松ノ木 3318-8530

高齢者冬の注意報

05

冬はインフルエンザや
ノロウイルスが流行しますが・・・

この時期「生活の中」で起こりうる症状です。気をつければ防げるので、予防策を実践していきましょう。

隠れ脱水

乾燥した部屋でこたつに長時間入るなどすると、身体の水分が一気に失われてしまいます。この『隠れ脱水』で脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まりますので、水分補給や部屋の加湿などを心がけましょう。

低温火傷

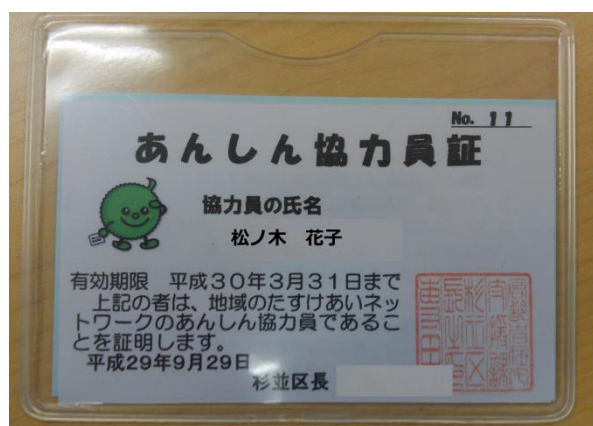
高齢者は皮膚感覚が鈍ってしまうため、「熱い」という自覚症状がないまま重症になることがあります。カイロや湯たんぽなどを利用する際は、熱源に接する時間が長くないように注意しましょう。

餅による窒息

2011 年～2015 年の東京都における餅などに起因した窒息事故の 90% が 65 歳以上の人だそうです。小さく切り、よく噛んでから飲みこみましょう。介助が必要な人には寝たまま食べさせないように注意しましょう。

06

ボランティアさん＝あんしん協力員募集



あんしん協力員に登録すると、杉並区から安心協力員証が発行されます。

ケア24では、地域の高齢者を見守る「あんしん協力員」＝ボランティア登録を行っています。毎月、ケア24があんしん協力員を対象に地域連絡会を開催し、高齢者に関する知識の習得や、地域の課題共有などを行っています。今年度は、「ごみ問題と終活」「施設の概要と費用」などの勉強会や「特別養護老人ホームの施設見学」を行いました。

誰でもあんしん協力員になることができます。何か特別なことをしていただくわけではありません。地域のため、自分のためにもなる知識が得られます！長寿応援ポイントが貯まります！

興味のある方は、ケア24松ノ木(3318-8530)まで問い合わせください。

07

福祉用具展示スペース リニューアル

今回の展示は実際に利用する家庭での空間を意識した展示になっています。起き上がり、立ち上がりからトイレ移動までの動線の確認や数種類の歩行器の利用体験ができます。ぜひ来場し見て、触ってこの空間を体験してください。

