

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



スマホアプリで足腰元気

スマホアプリの「ポ○モンGO」。GPSの位置情報を基に創られた仮想の地図の現在地周辺にポ○モンが現れ、それを捕まえるゲームですが、リリース当初から息子と一緒にプレイして回りました。

ただ、当時私が使っていたガラケーではプレイできず、タブレット端末を使用しました。ネット接続はWiFiのみで、2人でフリーWiFiスポットを探し回ったものですが、今では良い思い出です。

さて、3Gサービス終了で自分のガラケーが使えなくなり、半ば強制的にスマホデビューを果たした私は、その日のうちにアプリをダウンロード。それまでとの違いは、WiFiなしでプレイできることです。

ポ○モンGOでは、ポ○モンを捕まえるために移動した距離が累積で記録されます。でも、プレイするのにWiFiの電波の範囲でしか動けなかった私は、どう頑張っても距離を稼げませんでした。それが、スマホに変わってから距離がグングン伸びていき、今ではジョギングの時の励みにもなっています。

ところでこのアプリ、高齢者の外出のきっかけにもなっているとか。ずっと元気に歩ける自分であり続けるために、スマホアプリの活用も... あ、でも歩きスマホはダメですよ。

介護支援専門員

認知症の進行を抑えるためにやっておきたいこと

自分の体力に合わせて、出来るだけ毎日散歩をしましょう。

運動習慣は最も信頼度の高い認知症の予防法です。

また運動は、長年続けることで、さらなる効果を期待できます。

1日に30分程度の運動を毎日行う事で、認知症のリスクは30%近く低下すると考えられています。脳の中の一時的な記憶の保管場所は「海馬」と呼ばれ、ここが委縮すると、新しいことが覚えられなくなりますが、歩くことは海馬の神経細胞を増やすとされています。

外出や散歩で外を歩く時の歩幅やスピードも認知機能の低下と関係があることが分かっています。

可能であれば、いつもより少し歩幅を上げ、早く歩いてみましょう。



介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・小山・赤井・佐々木・小幡まで



人と花とが寄り添う暮らし

花を見ると、脳内にドーパミン、セロトニン、オキシトシンと呼ばれる幸せホルモンが分泌されます。リラックス効果もあって、悩みやストレスを取り除き、疲れを癒して心身のバランスを整えてくれます。また、無意識のうちに部屋を片付けたくくなります。試しに花を飾ってみてはいかがでしょうか？

イライラには寒色系の花、ストレスには香りが続く花がお勧めです。色別効果は次の通りです。

- ・癒し系の **緑** .. **心も身体もリラックス**
 - ・気分華やぐ **黄** .. **付き合い上手な自分に変身**
 - ・気持ちを落ち着かせる **青** .. **自律神経の乱れを正す**
 - ・気持ちちやうど慈愛の **ピンク** .. **女性ホルモン増量効果**
 - ・ストレス緩和の **紫** .. **集中力** ↑
- ※効果には個人差があります。



医務室

このように、花のある暮らしは良いことだらけです。

さあ春です。カラフルな花が咲き始めます。花と暮らす・・・まずは一輪から。

よく噛んで食べましょう！

皆さんは、このような食べ方をしていませんか？

ながら食べ



早食い



飲み物で流しこむ

いずれも、噛む回数が少なくなってしまうです。

☆噛むとこんなに良いことが・・

消化を助ける、虫歯を防ぐ、肥満を防止する、頭の働きを良くする

☆一口**30回**噛むことを心がけるために・・

根菜など歯ごたえのあるものを食事に取り入れて、まずは

いつもより**5回多く**噛むことを心掛けてみましょう！



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・小山・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyokai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**