

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

さんみ苑の周囲は、草が伸び、木々にはつる草が蔓延っています。先日から草刈りや木々の剪定を行っていますが、汗をかいたまま着替えなかったため、風邪をひきました。私は、めったに風邪をひかなくて、何年かに一度風邪をひくくらいでしたが、加齢とともにだんだん風邪をひくピッチが速くなりました。医者は引き始めの軽い症状といいますが、咳がでて、マスクをしたら老眼鏡が曇って仕事になりません。マスクをしてもメガネが曇らないようにするために、いろいろ考えています。

## テ イ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

いよいよ今年最後の月になりました。  
新年を気持ち良く迎えていただくために  
**31日まで通常営業いたします。**



1月1日(火)~1月3日(木)はお休み  
1月4日(金)より通常営業となります。

### 【12月の予定】

12月 4日(火) 琴の会慰問

12月 18日(火) きんこんかんバンド慰問, 散髪

みなさま 良いお年を…



## 障がい者支援・グループホーム

あっという間に12月。一年が過ぎるのを早く感じます。

一年を振り返ると、運動会などの恒例行事に加えて卓球バレー・ふうせんバレーなどの地域行事の参加、グループでのお出かけ・外食・ショッピングなどの活動を行い、利用者さんがいろんな経験・体験をする機会があってたくさんの笑顔があふれる年でした！！来年も楽しい一年になりますように！

今年一年お世話になりました。  
来年もどうぞよろしく願います。

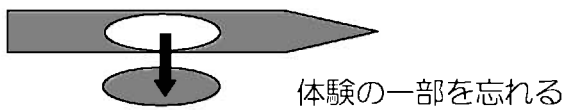


# 高 齢 相 談 支 援

## ○認知症の基礎知識

- ・普通のもの忘れと、認知症によるもの忘れの違い

### 【加齢によるもの忘れ】

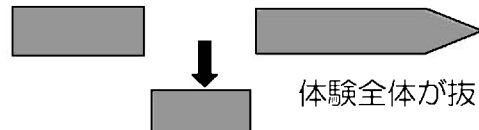


体験の一部を忘れる

- ・物忘れしている自覚がある
- ・人物や時間、場所までわからなくなることはない
- ・感情や意欲に変化はない

日常生活に大きな支障はない

### 【認知症によるもの忘れ】



体験全体が抜け落ちる

- ・もの忘れをしている自覚がない
- ・人物や時間、場所までわからなくなることがある
- ・感情や意欲に変化があらわれる（怒りっぽさが目立つ）

日常生活に支障がある

## 厨

## 房

12月は冬到来のスタート月です。冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。この季節に影響を受けやすい体の臓器は腎臓です。腎臓は排尿をコントロールするだけでなく、成長や生殖と関わる役割を持つ大切な臓器です。

また、インフルエンザが登場するのも冬の始めの12月。冷たい乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を弱めるため、免疫力が低下していると罹患し易く、とくに免疫力のない子供やお年寄りには気をつけましょう。

腎臓を守り、インフルエンザを撃退するためにも体を温め免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に取り入れることが大切です。夏が旬のトマトやきゅうりは体を冷やす力が強く逆効果になりかねません。

ビタミンやミネラルが豊富なキャベツや春菊、小松菜、ほうれん草や、薬効の高いねぎが旨味を増し、海のミルクと言われるカキや、良質なたんぱく質、カルシウムに富んだタラ、ビタミンやミネラルを多く含むブリも登場する季節です。

冬の食材を上手に取り入れ、寒さに負けない体づくりをしましょう♪



## 編 集 後 記

日に日に寒さが増していますね。風邪などひかれていますか？

12月といえばクリスマスや年越しなどイベントがあり、なんだかそわそわしてきますね。今年は平成最後の年なのでより特別な感じがしています。

皆様は、今年はどうのような一年でしたか？私は今までにないくらい色々な方と出会った一年でした。来年もたくさんの方と関わって、人として成長できるような一年にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

\* 今月もお読みいただきありがとうございます \* 在宅介護支援センターさんみ苑 和田

**高齢の方や障がいをお持ちの方、介護をされている御家族の方の在宅生活を応援します。生活の中での悩みやお困りごとなど何でも構いません。介護保険に関する問い合わせにも対応いたします。お気軽にご相談ください！ ※個人情報(秘密)は厳守いたします。**

住所

〒759-3721  
萩市三見3852番地1(蔵本)

電話

2 7 - 5 0 0 0

高齢は杉本、谷井、松井、山根、和田が障がい(入所、通所の相談)は、杉山、濱岡が対応いたします。