

# アンダンテ

## 新聞

第23号

2014/3 発行

〒080-0027

帯広市西17条南3丁目  
24番24号

社会福祉法人 光寿会

介護老人保健施設

ケアステーションアンダンテ

TEL 0155-58-6500

FAX 0155-58-6501

http://koujyukai.org

E-mail

info-andante@koujyukai.org

## ずっと青春！脳の健康教室開講！！

★アンダンテでは地域の皆様を対象に、

4月より「脳の健康教室」を開講することになりました☆  
みなさん、最近このようなことを感じていませんか？  
左のチェックリストで、同じような症状がないか  
確認してみてください。

### ★チェックリスト★

- 冷蔵庫を開けて「あれ？何を取りに来たんだっけ？」
  - 「あれ・これ・それ」などの言葉がやけに多くなった。
  - 「知ってる感じ」はあるのに言葉が出てこない。
  - 以前より怒りっぽくなった。
  - 何もしたくない。
  - 人と接するのが疲れる。
- ★このような症状は、二十歳から始まります！脳は筋肉と同じで、運動をしないと衰えるように脳も使わないと衰えてしまふんです！

## 脳の健康教室って何??

♪脳の健康教室は、「週に一回」教室に通っていただき、簡単な「読み書き・計算教材」を続けることで脳をトレーニングします。

♪脳の健康教室がない日は、自宅で教材を行います。

♪脳の健康教室は、「学び」の場を通して「明るく楽しく」をモットーに脳の若返りを図ります！

【開催時間】  
毎週水曜日 九時～十一時（予定）  
うち三十分間学習。

その後、美味しいカフェのコーヒード  
一息つきましょ♡

### 【場所】

ベジタブルハート フォルテ1階  
(帯広市西十七条南三丁目二四一八)



### 【費用】

千五百円（月額）

### 【問い合わせ先】

ケアステーションアンダンテ

☎0155(58)6500

担当：横山・斎藤

皆様の申込みを、お待ちしております♪



随時募集中!!



## 【脳の健康教室 参加者の声】

★気持ち明るくなった！  
★レジの前でおつりの計算がすつと出てくるようになった。

★脳の健康教室が生活の一部になっている！

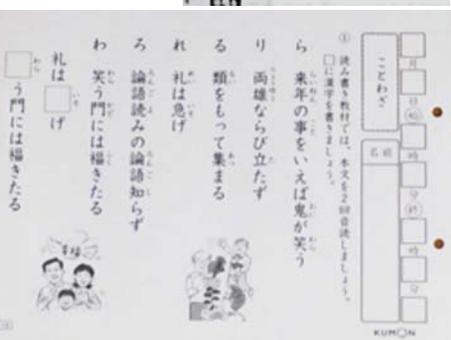
### ◎簡単な読み書き・

計算教材を毎日続けて脳を若返らせましょう！

## 【実地指導を終えて】

一月下旬、北海道十勝総合振興局による「平成二十五年度介護保険施設実地指導」がケアステーションアンダンテで行われました。入所・短期入所・通所リハビリについて、施設設備や書類の点検を行っていただきました。結果は、おおむね良好との評価をいただきました！しかし、改善点もいくつか指導がありましたので、早急に改善していきたいと思っています。

今後も、職員一同よりよい介護サービスの提供ができるよう精進してまいりますので、皆様からもご意見を聞かせていただけますようよろしくお願いいたします。



# ドクター・吉田ニらむ



いつまでも続く痛み、すなわち慢性炎症の状態となった場合、対処法はいくつかあります。組織障害がないのに痛みが続いている場合、抗炎症薬を使用して炎症を止めれば治ります。✿

どうしても安静を保てず、組織障害が慢性化している場合は、しかたがないので痛み止めを飲みながら、痛みとおつきあいしてくださいと言うしかありません。降圧剤、高脂血症の薬など血流を阻害する薬を飲んでいる場合、慢性の肩こり、腰痛、膝痛に悩まされることが多いですが、この場合も難しいです。薬を止めると痛みがとれて元気になるかもしれませんが、脳血管障害、心臓疾患などの危険が高まってしまうからです。

リウマチ等は組織障害を起こす根本の原因がわかっていないため、いつまでも組織障害が続いて炎症が止まらず痛みも続いてしまいます。対症療法の抗炎症薬を続けるしかありません。最後に、ずっと腰痛が続いていて、色々検査したのに原因がはっきりしなかった人が、後に胃癌が見つかったなどということもたまにあります。慢性疼痛の場合、中年以降でしたら全然関係ないところに癌が隠れている可能性もあるので、一度癌検診を試してみることも大切です。

(完)



## ご寄付ありがとうございました！

★帯広 小野寺農園様 (野菜)

★帯広 鎌谷武久様 (いも・かぼちゃ)

★帯広 大場公夫様 (お菓子)

この他にも、

●クッション

●ぬいぐるみ

●書道用具

●オムツ

●商品券類

●かぼちゃ・いも

●みそ

など

たくさんのご寄付をいただきました。その全てを施設運営に役立てさせていたでいています。ありがとうございます。



## アンダンテ (3月のご報告)

### 【ひなまつり】

三月三日ひなまつり♪ ゲームの歓声や歌声が聞こえてくる中、お内裏様とお雛様のように並んで写真撮影♡の場面では、「恥ずかしい」と歓声があがって、たくさん笑顔・笑顔です。お昼に『ちらし寿司』、おやつ『桜のロールケーキ』を食べて美味し〜い♡ アンダンテには、一足先に笑顔の花が咲いています♪



### 【タオル体操】

アンダンテデイケアに、はまなす体操の講師の方に来ていただきました。はまなす体操とは、タオルを使った体操で簡単なストレッチ運動です。椅子に座ったままで、タオルを使用して腕や足などの関節を伸ばす運動に挑戦しました。

ご利用者様からは「とても良い運動になった」「とても楽しかった」など感想が聞かれ、気持ちのいい汗をかきました。



### 【おやつバイキング】

各階で、おやつバイキングを開催しました♪ アイスやお菓子・フルーツなど好きなものを選んでお皿に盛り、生クリームをのせて飾りつけをしました。普段とは違ったおやつに、「何をのせようかな」と会話が弾み楽しかったです。



### 編集後記

春の日差しが心地よい日が多くなってきました。ご利用者様も外の空気を吸いに玄関まで散歩にいらして「春だね」「暖かくなったね」と一緒に季節を感じています。