

# もえぎ便り 夏号

発行 / JA高岡もえぎの里  
〒933-0816 高岡市二塚339-2  
電話 0766-26-7470  
平成29年7月発行



## もえぎの菜園 緑まぶしく

5月13日の晴れた日に、毎年恒例の野菜や花の植え付けを行いました。当時はJA高岡若手職員の皆さんとの協力を得て、菜園にはきゅうり、メロン、サツマイモ、枝豆などのほか、花壇にはアスター、マリーゴールドなどたくさんの種類の花が並びました。ご利用者様は「若い人にたくさん植えてもらったね」「収穫が楽しみだね」「何色の花かな」と成長を楽しみにしておられました。たくさん実るといいですね！



# デイサービスでの機能訓練の取り組み

## (個別機能訓練加算Ⅰ)

身体機能面、家屋調査の結果などを踏まえて、ご利用者様がより良い在宅生活を送る事が出来る様に、大きく3つのチームに分け、その方に合った体操を行っています。

### 棒に掴まり立って行う体操(Aチーム)

歩行時の足の蹴り出しや、片足立ちのバランスをよくするのが目的です。



#### <効果>

- ・歩く姿勢の改善
- ・転倒予防
- ・背筋が伸びる
- ・身体の筋力向上
- ・体力作り など

### 座って行う体操と立って行う体操(Bチーム)

#### <効果>

- ・座る姿勢の改善
- ・立ち上がり動作の改善
- ・食事動作の改善
- ・手足が固くなるのを予防
- ・身体の筋力向上
- ・体力作り など



立ち上がりをスムーズにするのが目的です。

### 座って行う体操(Cチーム)

#### <効果>

- ・座る姿勢の改善
- ・足のむくみの改善
- ・手足が固くなるのを予防
- ・身体の筋力向上
- ・体力作り など



腕・肩を動かしやすくするのが目的です。

取り組みを始めた頃と比べ、少しずつチームを分けての体操も定着してきました。ご利用者様のなかには、自分のチームを覚えておられ、体操が始まる時間に合わせて準備をされる方もおられます。また、その日の体調に合わせてチームを変更して取り組んでいただくなど、ご利用者様が選択し無理なく体操に参加できるようになっています。

## 機能訓練 頑張っている人紹介コーナー

### 私の目標

### デイサービス 渡邊 笑子様

両足の筋力を付け、低い椅子にゆっくりと座れるようになりたい

### 機能訓練内容

低い椅子から立ったり座ったりする動作訓練、その他にも色々な訓練に取り組まれています。



### ご本人のコメント

訓練は大変だけど、終わったあとは気持ちが良い。これからも自分の体のために頑張りたいです。



### 作業療法士より

毎回意欲的に取り組まれ、足腰の力がついてきています。これからも続けることでもっと出来るようになりますので、一緒に頑張りましょう。

## 「お口の健康相談会」のお知らせ

平成29年4月より月に1回やまもと歯科医院の協力による「お口の健康相談会」を実施しています。山本院長先生による相談では、虫歯、歯周病、義歯の調整の必要性の有無等お口の中で困っている事についてのアドバイスを受ける事が出来ます。「口の中の事で大きな病気にならない」とこれまで見過ごされ、後回しにされがちでしたが、心と体の健康の為に定期的なお口のチェックはいかかでしょうか？



### 院長先生の一言

初めまして。能町で開業している山本です。お口の状態は全身の健康に影響します。誤嚥性肺炎を予防する意味も含めてお口の状態を清潔に守ることが大切になります。

# ここにちは、介護予防運動指導員です！

デイサービスで運動を担当する塩路博美

(しおじひろみ)です。“無理なく、楽しく、笑顔で！”をモットーに皆様と一緒に体操に取り組んでいます。<足腰じょうぶで元気に100歳>を目指し、これからもより一層自分らしく過ごして頂けるように皆様と身体づくりに励んでいこうと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



# 大木書道教室がスタートしました

4月から、もえぎの里では「書道をやってみたい」という方に、生きがいや楽しみをもってもらう為、月1回、小規模多機能型フロアにて、書道教室を開催する事になりました。出来上がった作品を先生に



見て頂き、みなさん生き生きと取り組まれていました。作品はもえぎの里内に展示しています。

## 理美容の日

7/27(木)  
8/29(火)  
9/27(水)

## 健康相談会の日

(あぐりっち佐野店にて)  
7/15(土)・8/19(土)・9/16(土)  
9:30～11:30

## 納涼祭 8月10日(木)

### 地産池消おやつ

- 7月 冷しぜんざい／国吉りんごヨーグルト
- 8月 冷しぜんざい／プリン
- 9月 カップシフォンケーキ／おはぎ

# 地産地消おやつ

6月12日から3日

間、JA高岡女性部員で作る農産物加工グループ「アグリピアパン工房」様のいちごジャムパンを召し上がって頂きました。



今回は、福井様の自宅の畑で採れたいちご、ひかりがま農園様の卵、パン生地には高岡産小麦粉にコシヒカリ米粉を混ぜています。



(代表 福井和美さん)

# 在宅介護のポイント

物忘れと認知症の違いは？

年齢を重ねると、脳の老化によって誰もが物忘れをしやすくなりますが、加齢に伴う物忘れと、認知症は大きく違います。

## 加齢による物忘れ

## 認知症による物忘れ

うっかり約束の時間で忘れる



約束した事を覚えていない

印鑑をどこにしまったか忘れて探している



印鑑をしまった事を忘れる

夕食を食べた事は覚えているが、献立を思いだせない



夕食を食べた事を忘れる

このように【加齢による物忘れ】と【認知症】は別ものなのです。介護についてのご相談はいつでもお受けしています。TEL26-7470

## 理美容の日

7/27(木)  
8/29(火)  
9/27(水)

## 健康相談会の日

(あぐりっち佐野店にて)  
7/15(土)・8/19(土)・9/16(土)  
9:30～11:30

## 納涼祭 8月10日(木)

### 《ご協力いただいた方々》

皆様どうもありがとうございました。

ネイルケア ROSE SALON様

萌ぎの会（北部・二上・佐野・小勢・国吉）各支部の皆様

JA高岡女性部（太田・伏木・中田・戸出・是戸）各支部の皆様

### 《編集後記》

明るい太陽の日差しのもと、菜園の野菜たちも成長し収穫が待ち遠しい季節です。もえぎの里ではご利用者様ひとり一人の「なりたい」を実現するため職員一丸となって取り組んでいます。