



わかすぎ新聞

第 16 号

平成 31 年 2 月 28 日

発行

株式会社ありがとうの理念～

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

平成30年、7～12月の半年皆勤賞＆1年間の皆勤賞！わかすぎ賞の表彰式を行いました☆

☆1年間皆勤賞のみなさん☆



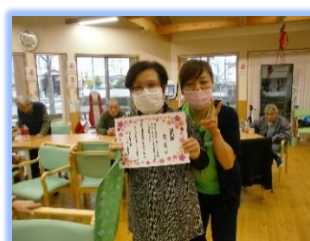
わかすぎ賞 T様(o^ー^o)



270 日間、リハビリデイサービス
わかすぎで沢山の笑顔を見させていただきました♡

おめでとう
ございます！

♣半年皆勤賞のみなさん♣



その他受賞された方も、利用日には休まずにリハビリをされ、健康を維持していただいて
スタッフもうれしいです(▽)/ そして、**すべての皆様に感謝申し上げます** m(_)_m

ないたくない病気 認知症！！

昨年度、ある人気テレビ番組で「最もかかりたくない病気」のアンケート調査(50 歳以上の男女
500 人を対象)をおこなったところ、**2位の癌を超え1位は認知症**でした。

又、「老化してなりたくない病気ランキング」でも

1 位・・・ボケたくない 2 位・・・寝たきりになりたくない 3 位・・・目・耳が悪くなりたくない
4 位・・・骨折したくない と、ここでも**認知症が1 位**でした。

自らも親にもなって欲しくない認知症。その認知症は日本において 2025 年に 700 万人を超えて、
一歩手前の軽度認知障害(MCI)も合わせると1300万人になると試算されています。人口の9人に
一人、65 歳以上の3人に一人がなってしまう時代がもうすぐくるのです。そして認知症はなってしまう
と根本的治療が難しいとさえ言われています。認知症予防は、今や社会課題の一つなのです。

認知症予防のポイント

- 1、生活習慣病の予防、現在ある生活習慣病の治療をする・・・定期受診と適切な治療を！！
- 2、適度な運動・・・認知症予防としては両手を広げて足は閉じる等、手と足と別々の動作を
行う課題や、しりとりをしながらボールを回すなど頭で考えながら体を動かすことが
効果的です☆
- 3、達成感を味わう・・・成果が見えないものに漠然と取り組むのはつらいものです。作品が
残る、記録に残すなどこれまでの取り組みが目で見えるような工夫があるとよいかも。
- 4、他者と交流する・・・認知症予防を通してご家族と会話する、同じ取り組みをする仲間と
交流する、共同作業を行う等、他者との交流が何よりも脳を刺激し生活の豊かさを
もたらしめます♡
- 5、本人が望んで生活に取り入れる・・・認知症予防で一番大切なのは、ご本人が無理なく
続けられること！趣味の将棋や園芸、裁縫、カラオケ等、楽しみながら継続でき
る予防法を選びましょう。
- 6、食生活の見直し・・・摂取カロリーを守る、過剰な塩分・糖分・間食を控える、バランス
良い食事を心掛けましょう！

*** 上記は、すでに認知症症状がある方にも進行を防ぐ効果があると言われています。又、認知症状で
お悩みのご家族の方は、悩みを抱え込まずに是非、地域の医療機関・介護機関にご相談ください！**



専務から一言



梅の香りに心とむ季節となりました。わかすぎデイではインフルエンザ予防対策として
室温等の管理を行い、定時換気を行っています。またインフルエンザ予防に効くと言われて
いる『紅茶』を2月初めから提供させていただいています。インフルエンザウイルスは表面に
「スパイク」と呼ばれる突起物を持っており、これを使って呼吸器粘膜の細胞に侵入するこ
とで人の体に感染するそうです。紅茶ポリフェノールはこの「スパイク」に付着し、ウイルス
が細胞に吸着する能力を奪います。紅茶はこの付着力が強いため特に効果的だそうです。これ
はインフルエンザにかかってから飲んで感染をおさえるのにも効果があるらしいです。
ぜひ、試してみてください。

リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708

