

# ハビリのツボ

生活の中で脳を鍛える！！

皆さま、こんにちは。作業療法士の藤原です。  
 今回は生活の中で脳を鍛える！！ということについて情報をお伝えさせていただけたらと思います。  
 「生活の中で脳を鍛える？」と思う方もいらっしゃるかもしれません。脳は使わないと衰えるんです。私達の身体も加齢に伴い筋肉量や肺活量、身体の柔軟性も下降していきます。それと同じで、生活の中で考える時間が減ると、脳の細胞が減少し、脳自体が小さくなったり、脳のシワが少なくなったりするのです。それが、認知症と呼ばれる症状の始まりにもなってしまいます。  
 では、具体的に生活の中で脳を鍛えるにはどのような事をすればよいのでしょうか？  
 キーワードは『ながら脳活』です。

運動課題(運動) + 認知機能課題(計画・記憶・注意など) = ながら脳活【〇しながら〇する】

- 例えば...
- ① 歩きながら野菜の名前を言う
  - ② 洗濯物をたたみながら献立を考える
  - ③ 料理をしながら歌を歌う
  - ④ 掃除をしながらしりとりをする
  - ⑤ 買い物をしながら計算する
  - ⑥ テレビを観ながら足踏みをする

上記のように、〇しながら〇するという2つの事を一緒に行うという場面を生活の中で意識して作ることで、脳は活性化され、元気な脳を保つことが出来るんです。  
 高井の里を利用している方も、ご家族様も、誰もが出来るちょっとした工夫で、明日からも元気に生活しましょう。

## 職員FILE No.265



6年前に高井の里に入職した看護師の竹内美香です。  
 入職後は病院勤務が長かったことから、高齢者施設での看護は初めてで不慣れから戸惑いが多かったのを思い出します。今もですが(笑)。そんな日々の中で、殆どの利用者様の足の爪が分厚くて普通の爪切りでは対応できない状況を知り何とか出来ないものかとフットケアに興味を持つようになりました。そこで、日本トータルフットマネジメント協会会長の西田先生の講義に感銘を受け横浜にある足の専門学校に通学し勉学に専念するために昨年退職しました。そして今年、念願であった高齢者フットケア・衛生管理士に合格することができました。  
 ヨーロッパでは20年も前からフットケアに注目されて国家資格になっていますが、日本はここ10年くらい前からやっとフットケアの重要性が認知されるようになり諸外国と比べるとまだまだ遅れているのが現状です。現在、都会では独居の高齢者様が多くなり7割以上の方が足や足爪に問題をかかえており、爪切り難民といわれる数が増加している状況です。近年都会では、寝たきり予防の一環として薬局でフットケアを実施できるようになり足の健康維持に努めるなど更にフットケアの重要性が注目されています。まだまだフットケアの経験値が少ない私ですが、足のトラブルが少しでも軽減してケアしてもらって良かったと言ってもらえるよう努力していきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。



## お知らせ

### 【人事異動】

日付	氏名	職種	旧部署	新部署
1月16日	美濃 奈穂美	介護職員	デイ ⇒	2階
	渡部 真之	介護職員	デイ ⇒	2階
	藤山 美恵	介護職員	2階 ⇒	3階
	大東 徹	介護職員	2階 ⇒	3階
	伊藤 早苗	介護職員	3階 ⇒	デイ
	加藤 祐香	介護職員	3階 ⇒	デイ

入退職	日付	氏名	部署
入職	12月20日	神野 眞里子	給食
退職	1月8日	山本 眞理子	給食



本年が皆様にとってよりよい1年となりますよう心よりお祈り申し上げます。  
 高井の里 スタッフ一同

(お写真及びお名前のご利用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)



# 高井の里だより

## HAPPY NEW YEAR 2024

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里  
 〒791-1111 松山市高井町 1203 番地  
 TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779  
<http://www.jikyoukai.or.jp/facility/takai/>



施設長 & 事務長  
 皆様のご健康をお祈りして  
 ベッタンコ!

皆さん、明けましておめでとうございます！  
 本年もどうぞよろしくお願い致します。  
 さて、今月の表紙は昨年末に行われたもちつきの様子です。職員と利用者様とで「よいしょ〜！よいしょ〜！」と大きな声でリズムをとってつくことが出来ました。男性の方はもちろん、女性の方も「お餅つきたいわ」と言われ、熱心に杵を振っておられました。途中、少しかためのもち米を見た利用者様から「お米のつきが甘いなあ。」とのお言葉もありました。さすがはベテランの方ばかり。一目で分かるのですね。アドバイスをいただきながら慣れない職員たちがなんとかか形にして、最後はきれいな鏡餅ができました♪

## 行事&クラブ予定

1月16日 習字クラブ  
 ※感染対策を行いながら実施しています。

2階

Merry X'mas ~ 2023 ~



今年のクリスマス会は、リハビリによるクリスマスの体操で体を動かしたり、演奏が得意な入所者様によるオカリナを聴き、心を癒したり。そして職員と一緒にクリスマスの歌やダンスをしてクリスマス気分を盛り上げました♪心と体をほぐした後は皆さんのお楽しみ、ケーキやプリンを美味しく召しあがっていただきました。皆さんの笑顔があふれる楽しいクリスマス会となりました。

3階



お誕生日おめでとうございます♪

担当スタッフからのコメントと共に 12 月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介させていただきます。



お誕生日おめでとうございます。ご本人から「子供達といつまでも仲良く過ごしたい」とコメントをいただきました。



お誕生日おめでとうございます。悦子さんのハツラツとした笑顔は職員癒しています。いつまでもお元気で過ごして下さい。



お誕生日おめでとうございます。これからも笑顔でいてください。困ったときはいつでも支えになります。



お誕生日おめでとうございます。いつも明るく素敵な笑顔に元気をもらっています。これからも笑顔を保ち元気でいて下さい。



お誕生日おめでとうございます。元気にリハビリを頑張られていますね。「コーヒー美味しいよ」のお言葉にいつも癒されています。



お誕生日おめでとうございます。これからもご飯をしっかり食べて元気でいてください。

ドイツ～しん クリスマス会&ゆず湯

12月21日～23日の3日間、高井の里からクリスマスプレゼントとして、ケーキを用意させて頂きました。ショートケーキ・チョコレートケーキ・モンブラン・プリンから選んでもらいましたが、どれも好評でした。22日にはご利用者何人かと職員でのハンドベル演奏もあり、きれいなベルの音にうっとり(≡≡)とも癒されました。皆さんとクリスマスにちなんだ話をしたり、職員サンタ・トナカイと写真を撮ったり、楽しい時間を過ごすことが出来ました。ささやかではありましたが、多くの人に喜んでくれて、良かったです。また次回をお楽しみに☆



21日～23日の間ゆず湯を行いました。利用者様からゆずのプレゼントもあり、例年より多くのゆずを浮かべて楽しむことが出来ました。浴室いっぱいゆずの香りが広がり、癒されモード☆匂いをかいだり、触ってみたり、皆さんそれぞれの時間を過ごされていました。冬至にゆず湯に入るのは、運を呼び込む前に身体を清めると言う意味もあるそうです。これで皆さん運を呼び込む準備が出来ました！これから皆さんに沢山の幸せが訪れますように☆☆