

ケアプラザでこのような事業を行いました！



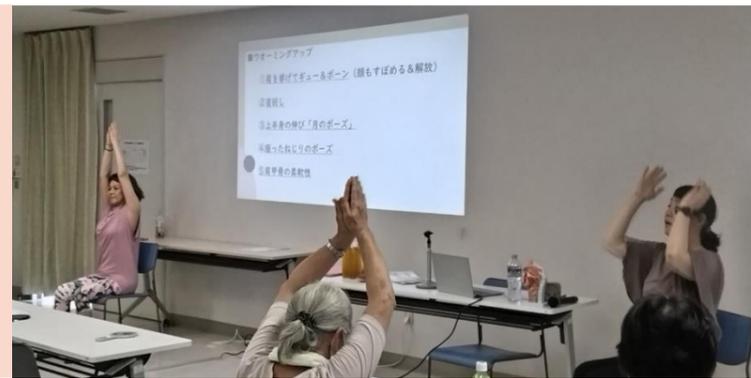
医療講演会「血管を守ってアンチエイジング～健康寿命の延伸～」



6月29日、けい内科クリニック大船の下田圭一医師をお招きし、「血管を守ってアンチエイジング～健康寿命の延伸～」と題した医療講演会を開催しました。講演では、血管の健康を保つことがアンチエイジングや健康寿命の延伸につながることを、そしてそのためには高血圧・コレステロール・糖尿病の予防と管理が非常に重要であることを、具体的な生活習慣の工夫とともにわかりやすく解説いただきました。また、スマートウォッチの活用や日常的な疾患管理についての生活に密着した質問も寄せられ、活気ある有意義な講演会となりました。今後も年に一度は講演会を開催し、皆さまが自ら予防や健康管理に取り組めるような情報発信を続けてまいりたいと考えています。

介護予防講座「こころもスッキリ！からだづくりの喉トレ」

皆さま、「声ヨガ」って聞いた事がありますか？ケアプラザでは、6月24日に20名もの参加者を迎え、喉をトレーニングする「声ヨガ」講座を実施しました。大切な健康を維持するためには食べ物の入り口である口腔ケアはとても重要です。とても評判が良かったので、これからも口腔ケアの講座は、引き続き実施していきます。



介護予防講座「シニアライフをもっと楽しく健やかに！」

初心者向け健康麻雀教室！

6月3日・10日・17日の3日間、健康麻雀教室を開催しました。今回は、NPO法人未来塾から講師をお招きし、やさしく丁寧に麻雀の基本から実践まで教えていただきました。毎回の教室では、介護予防の講座を行い、フレイル（加齢による心身の衰え）・栄養・口腔についての大切さなどを学びました。麻雀の時間では、はじめて牌に触れる方がほとんどで、「難しそう…」という声も最初にはありましたが、少しずつルールを覚えていくうちに皆さん真剣な表情に変わっていききました。自然と笑顔や会話も生まれ、楽しいひとときとなり、とても好評でした。これからも学びながら楽しめるシニア世代のための場づくりを続けていきたいと思っています。



9月は、アルツハイマー月間です

1994年、スコットランドのエジンバラという町で、認知症についての大きな国際会議が開かれました。その初日、9月21日が“世界アルツハイマーデー”として定められました。これは世界中の人たちにアルツハイマー病や認知症についてもっと知っていただく日です。

日本では2024年に“共生社会の実現を推進するための認知症基本法”という法律ができました。この中で9月21日を“認知症の日”、9月を“認知症月間”として、認知症についてみんなで、考えたり、学んだりする期間と決められました。

このように、9月は認知症にやさしい社会をめざして、いろいろなイベントや広報活動が行われる大切な月です。特に9月21日はシンボルカラーでもあるオレンジで、ご自宅、職場等をライトアップし認知症について一緒に考えたり、支え合ったり、共に考えることのきっかけになると良いですね。

また、認知症について、知っていただくこと、地域でのつながりができると良いな、と考えています。現在開催中のひつじカフェ（認知症カフェ）に加え、サポーター養成講座や図書貸し出しなど、さまざまな活動を行っていく予定です。

ひつじカフェとケアマフ

笠間地域ケアプラザでは、キャラバンメイト、ボランティアさんと共に毎月第2土曜日に「ひつじカフェ（認知症カフェ）」を行っています（8月はお休み）。

ひつじカフェの中では、認知症の方の心の不安を軽減すると言われていたニット素材の「ケアマフ」を皆さんで作っています。そして、ひと編みひと編み心を込めて作った色とりどりのケアマフを定期的に栄共済病院さんにご寄付しています。

今回は、栄共済病院の看護師さんから寄せられた、ケアマフがもたらす喜びの声と、現場での活用方法についてご紹介します。



ケアマフです

ありがとうございます



栄共済病院さんから、「どのようにケアマフをご活用いただいているか」、コメントを頂きました！

病院にご入院された認知症高齢者の方や、脳卒中で高次脳機能障害が（後遺症）がある方、せん妄状態（身体の不調により一時的に脳の働きが落ちている）の方が、治療でつけている医療機器や点滴の管などを気にして引っ張ってしまう行動を予防する目的で使用しています。

当初は病院のスタッフの有志で作成し、認知症ケアマフが必要な患者さんにお渡しをしていました。仕事の傍らで作成をしている事、手芸が得意な方をお願いをしていたため、一つ完成するまでに時間が掛かってしまい「もっとたくさん作れないものか…」と悩んでいたところ、笠間地域ケアプラザさんで認知症ケアマフの作成をしているというお話を伺い、当院で認知症ケアマフの活用をさせて頂ける事になりました。

患者さんに認知症ケアマフを持ってもらう、手に装着をすることで、毛糸の温かみや柔らかな手触りを感じ、「あたたかい」「うれしい」という反応があります。そして、険しく辛そうな表情が和らいだり、認知症ケアマフを大事に握ってくれたりしていました。

入院環境は、痛みを伴う検査や治療、様々な人の気配、音など雑多な環境で自宅の様に安心してすごせる環境ではなく、不安を感じる方も多いためです。特に認知症の患者さんには過酷な環境です。患者さんの心を癒し、必要な治療を受け、早期に病状回復することを助けるアイテムとして、当院では活用をしています。

認知症ケアマフを使用するにあたり、病院での使用なので、感染症対策として患者さんにお渡しした認知症ケアマフは他の患者さんに使用しないよう、退院された後も活用して頂けるよう差し上げています。

院内で認知症ケアマフを活用して、引き続き入院される患者さんの安心と安全に治療を受けられる支援を行なっていきたいと思います。

引き続き笠間地域ケアプラザさんと協力して地域の入院される患者さんを支えていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。