

おとなの学校新聞

Vol. 6

介護老人保健施設
おとなの学校
岡山校

津山市日本原
352
0868-36-3390
編集担当：内田
発行責任者：森 崇 文

敬老会を実施

九月十四日に少し早い敬老の日の
お祝い会を行いました。

語りべのボランティアが来て下さ
り、奈義の民話「三步太郎」を披露
されました。皆様は熱心に耳を傾け
られていました。

又、職員による抹茶の御手前を栄養
課の手作りで紅白まんじゅうと共に
楽しく美味しく頂きました。

これから元気で長生きして下さい。
(介護福祉士 兼本順子)



昔話かたりべ 高森行代様

リハビリから

「高齢者の転倒は居室が多い？」

高齢者の転倒は、階段や浴室ではな
く意外にも居室という同一平面上で
多く起っています。カーペット、座
布団、こたつ布団、電気コードにつ
まづいた。敷居につまづいた。床に
あつた新聞、チラシで滑ったなどが
転倒のきっかけです。

転倒に伴う骨折では、足の付け根
(大腿骨頸部骨折)が多く、寝たき
りを引き起こす一因です。外傷を伴
わなくても転倒による自信の喪失、
恐怖心から活動範囲が狭まり体力・
筋力の衰えがさらに転倒リスクを高
め悪循環となります。

転倒しにくい環境づくり・筋力づく
り(足の筋力の強化)をして転倒の
予防をしていきましょう。

(作業療法士・藤内愛香)



食事と運動で

認知症を予防しよう

○脳や血管に良い物を食べましょう。
野菜や果物を沢山とっている人は、
認知症になりにくいことが解ってい
ます。

魚を沢山食べている人の方が認知症
になりにくいと言われています。特に
「青背の魚」と呼ばれているサバ・
イワシ・アジなどに多く含まれる不
飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよ
くし、脳の血の流れをよくする働き
があるからです。

○有酸素運動をしましょう。

ウォーキング・水泳・体操・サイク
リングなどの有酸素運動を行うと、
脳の血流が増すため認知症予防に効
果があります。できれば週5日1日
30分以上(10分以上の運動を3回に
わけてやっても良い)の有酸素運動
を行いましょう。

◎普段より10～20%くらい歩幅を広
げて早歩きを。

◎1日の歩数は7000～8000歩を目標
に。

◎週5日、1日30分以上をめざして。

(看護師 前原岩江)

くもん学習療法とは

「この年になって勉強なんて」と言
われる方もいらっしゃると思いますが、学
力をつける事が目的ではありません。
スラスラと学習する事により、脳
の活性化・前頭野機能の維持・改
善を目指しています。

(学習療法士 石原彰代)



実りの秋！ 収穫の喜び！

