

ライフあけぼの

令和元年6月号

発行所 一般財団法人 榛名荘

介護老人保健施設 あけぼの苑 No.70

撮影：大河原重雄施設長

家族の会会長ご挨拶

会長 下平 俊郎

昭和、平成が終わり、私にとっては、三代目の元号、令和が始まりました。

日頃、家族会の各行事に各方面の関係者の皆様方、又家族会の皆様方の御協力のもとに終了出来ました事、大変ありがとうございました。

今年度より、あけぼのカフェクラブと名称を変えました。

新たな会員の募集をしております。是非ともご参加ください。

あけぼのカフェクラブの趣旨に賛同の方、あけぼの苑を利用していらっしゃる方、家族の方、全員が会員となります。

是非とも入会をお待ちしております。

最後にあけぼのカフェクラブの発展と、会員の皆様方、又関係者各位の皆様方の御健康と御活躍を祈念申し上げます、ご挨拶いたします。

平成 30 年度家族の会総会、市民向け介護セミナーが開催されました！！

家族の会総会の様子



浅川教授による要介護にならない運動のコツ介護セミナー開催



大盛況



新たに作成された
カフェクラブカード！！

平成 31 年 3 月 2 日（土）12 時 40 分より里見人権プラザを会場とし、平成 30 年度家族の会総会を行いました。

第一号議案事業の報告と承認、続いて任期満了に伴う役員改選を行い、会長を始めとし、多数の役員の方々にご留任いただきました。次に第三号議案 H31 年度事業計画案を説明し、承認頂きました。最後にあけぼの苑家族の会呼称変更案及びスタンプカード発行案の説明を事務局より行い、承認をいただきました。

これによりあけぼの苑家族の会の呼称を『あけぼのカフェクラブ』とし、あけぼの苑ご利用者、ご家族に限らず、介護の分野に関心のある方々はどなたでも会員になる事が出来ます。介護、介護予防の実践に役立つ様、或いは話し合う場とする事が目的です。また、会員になっていただいた方には、スタンプカードを発行し、催し物の際には、参加者にはスタンプを押印し、規定数スタンプを集めた方には、粗品を贈呈します。

総会終了後に、首都大学東京健康福祉学部理学療法学科の浅川康吉教授による特別講演「要介護にならない運動のコツをお教えします」を開催いたしました。

家族の会会員のみならず、一般の方も申込みをいただき、100 名以上のご参加をいただきました。浅川教授のご講演では、参加者の方と一緒にご自宅でも実施できる体操をご指導いただきました。大変分かり易いご講演で、参加者の皆様からも参加出来て良かった等のご感想をいただきました。ありがとうございました。今後も様々な催し物を予定しております。ぜひ、お気軽にあけぼのカフェクラブへのご入会をお待ちしております。

前回は認知症の症状について記しました。今回は、**認知症の原因について考えてみたいと思います**。認知症は脳の神経細胞が破壊されるか、異常な物質が蓄積して、神経細胞が機能不全に陥ることによって引き起こされます。脳血管の破綻(脳出血)や閉塞(脳梗塞)では、急速に神経細胞が破壊されて、その神経細胞が担っている機能がなくなります。脳血管性認知症と呼ばれています。神経細胞の活動を阻害する異常な物質が神経細胞に蓄積して引き起こされる認知症は変性性認知症と呼ばれています。変性性認知症にはアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などが知られています。いずれにしても、神経細胞が傷害されて、認知機能が低下する病気です。しかし、脳血管性認知症と変性性認知症とでは、その発生原因が大いに異なります。**今回は、脳血管性認知症の原因となる脳血管障害について説明したいと思います。**

脳血管障害として、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血などが代表的なものです。昔から、“脳卒中”或いは“中風”などの呼び名で知られています。脳の血管の破綻(出血)或いは閉塞により症状が急激に出現します。意識障害(重篤な時は昏睡)、後遺症として半身の麻痺(運動障害や知覚障害)、言語障害、嚥下障害、言語障害などが残ります。後遺症の程度は傷害された脳の部位・傷つき、失われた神経組織の大きさによって異なります。生命中枢がある**脳幹出血では、比較的少ない出血量でも、極めて短時間の内に生命存続の危機にさらされます。**後遺症として四肢麻痺。嚥下障害、認知障害などが残る確率が高い病気です。この様な方では、急性期が過ぎ、生命の危機は免れたとしても、大脳の機能は保たれていますから、思うようにならない体に苦しむこととなります。**脳出血は長く続いた高血圧が脳血管壁を壊死させ、血管が破れて、出血に至ります。**

脳梗塞は脳を栄養している血管が詰まることによって引き起こされます。脳の血管が詰まる原因として、**動脈硬化症を起こしている動脈に血栓という血液の塊が作られ、血流が止められ、神経細胞に栄養・酸素が行かず、脳組織が壊死(死んでしまうこと)を起こすことにより、発症します。**また脳動脈が詰まる原因として、**塞栓という脳血管以外の場所から血液内に混入した異物が脳動脈に流れてきて、脳動脈を塞ぐ場合があります。**脳出血の場合と同様、閉塞した血管の場所により、症状は異なります。血管内に生じる異物として、**最も多いのは血栓です。**血栓が作られる**要因として、血管壁の変化(正常な血管壁なら血栓は作られません。動脈硬化や高血圧で血管壁が傷ついた時に作られます)、血流の変化(血液の流れが遅くなったり、停止したとき)、血液性状の変化(血液が凝固し易くなっているとき)、などが挙げられています。****重篤な脳塞栓症を起こす疾患として、心房細動が知られています。**心臓が正常に拍動しているときには、血栓は生じませんが、心房細動では心房内の血流が停止し、血栓が生じ、心房細動が解除された時、**出来た血栓が血流に入ります。**血栓が脳動脈に行って、**脳の血流を遮断します。**血栓の大きさは大小様々で、**1回の発作で脳の方々に脳梗塞を生じる可能性があります。****多発性脳梗塞巣と呼ばれ、脳血管性認知症が引き起こされる原因ともなります(多発性脳梗塞は脳動脈が方方で動脈硬化を起こし、動脈が閉塞し、大小様々な梗塞が形成されることによる場合もあります)。**

くも膜下出血は脳を栄養する動脈で、くも膜という脳を包んでいる膜の下を走る比較的太い動脈に出来た動脈瘤が破裂して起きます。血液は血管の中を流れている時は非常に貴重な存在なのですが、血管の外に出ますと色々悪いことをします。血管外に出た血球成分が融解し、他の脳動脈に作用して動脈攣縮を起こし、血流を止め、脳梗塞を引き起こすこともあります。脳を満たしている脳脊髄液の循環路を塞いで、水頭症を発症し、認知機能の低下を来す事もあります。

脳血管障害では、脳出血であれ、脳梗塞であれ、脳の機能障害は障害された部位に局限します。他の部位は今までと同じように機能しています。**脳血管障害発作を度々繰り返しますと、欠損する脳組織の範囲が徐々に広範となり、認知機能の低下に繋がって行くと考えられます。**

東棟行事開催

2月節分

豆まきの由来を話していると、赤鬼と青鬼がやって来てしまいました。御利用者様と一丸となり、大きな声で「鬼は外!!!」と豆を投げつけたことで、無事に追い払う事が出来ました。今年も沢山の福が来ると良いですね。



4月14日に榎名荘祭りが行われました。

前日まで天候が悪く、雨や風で桜が散ってしまうかと心配でしたが桜が丁度満開で、天候も良く皆様大変喜んでいました。

屋台、屋外ステージも盛り上がり皆、素敵な笑顔で祭りの時間を過ごされました。とても良い気分転換になったと思います。

4月榎名荘祭り



下手な園 屋台ブース

西棟行事紹介



一月 「初詣」
西棟に設置された、鳥居を前にして、毎年恒例となっているダルマの目入れをおこなったり、「何を願おうかなあ」「やっぱり健康が一番かね」と職員と話しをされながら新年一番の笑顔を見せていました。



二月 「豆まき」
「おにはくそと、ふくはくうち」大きな声を出しながら鬼を払い、福をたくさん呼び寄せました。今年もこれで平和な年になりそうです。



三月 「お雛祭り」
七段のおひなさまを前に利用者様勢ぞろいして、輪になって歌を歌ったり、手拍子したりして雛祭りをお祝いしました。おやつの中には桜茶を飲みながら「大きな雛壇だったね」などと話しながら楽しい時間を過ごしました。



四月 「お花見」
今年は気温が低く、花冷えの中でのお花見でしたが、本当に素晴らしい桜でした。同時に開催されていた榛名荘祭りにも参加し、お花見気分を満喫しました。花より団子を楽しまれた方もいらっしゃったようでした。



通所行事紹介



一月 新年会

七福神パズル



上毛カルタ大会



☆祝 優勝☆



二月 節分



立春の二月四日から三日間、節分行事を行いました。
 『鬼は外！福は内！』のかけ声と共に、まずは年男女の利用者様が豆を鬼に投げました。次に、他の利用者様と職員も日頃のストレスを発散するかのように入れていました。鬼は「やられた〜」と邪気と共に去り、豆まきはとても盛り上がりました。
 「すき焼きゲーム」「恵方巻きゲーム」を行い、五人一チームとなり「チームうば桜」「チームイケメン」等チーム名を決め、協力しあってゲームを楽しみました。

これは…何だろう？



「箱の中身は何でしょう!？」ゲーム

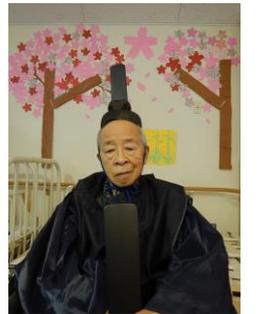
三月 ひな祭り



全部、倒すぞ!!



「扇投げ」ゲーム



緑が芽吹き、爽やかな風を感じる頃、三日間に渡り行事を開催しました。
 通所リハビリの名のもと、グループに分かれての脳トレゲームと体力を用いたゲームを行いました。皆様、知恵を絞り体を動かし健闘されていました。

四月 お茶会



今年の桜はなかなか咲かず、寒さもあり、室内でのお茶会となりました。

一分咲きの桜を愛でたのち、別室で師長がたてるお抹茶とお菓子を味わって頂きました。
 「何年ぶりかしら」「緊張する」等の声が聞かれ、いつもと異なる特別な時間となった様です。
 ホールではお茶会の声かけを待ちながら、落語やローマの休日のDVDを鑑賞して頂きました。
 お茶会の後、テーブルごとにチームになり「お手玉パランスゲーム」を行いました。お皿にどれだけ乗せられるかを競い、大変盛り上がりました。



新入職員紹介

①氏名 ②職種
③趣味・特技 ④コメント

① 松井拓雄



② 介護福祉士

③ 旅行、
プロ野球観戦

④ よろしくお願ひします。

① 堀込 朗



② ケアワーカー

③ 映画鑑賞、読書

④ 何かと不慣れでご迷惑をおかけする点も多いと思いますが、よろしくお願ひいたします。

① 吉田良子



② ケアワーカー

③ 温泉にゆっくり入ることです。

④ 自分の出来る事を精一杯がんばります。よろしくお願ひします。

① 吉村美代子



② ケアワーカー

③ ガーデニング、
家庭菜園作り

④ よろしくお願ひします。

① 平澤ひとみ



② 介護福祉士

③ 映画鑑賞

④ はるな夢工房より異動となりました。新しい環境で慣れない事もありますが、一生懸命頑張りますので、宜しくお願ひ致します。

① 嶋方 誠



② ケアワーカー

③ 食べ歩き、
国内小旅行、日帰り温泉

④ 先輩方のご指導の下、日々努力していきます。よろしくお願ひ致します。

ボランティア紹介

高崎市文化協会機名支部 美術部



サウンドフォーエバー



ここに紹介できなかったボランティアの方、団体の皆様にも感謝いたします。ありがとうございました。

