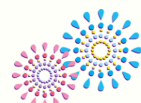


うえるはうすだより 10月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員



残暑の中で夏気分～夏祭り～



4年ぶりに各階で夏祭りを開催しました。職員が着ている浴衣やはつぴを見て「良いの着てるねー、私も着たい」と喜ばれていました。屋台ではたこ焼きとかき氷を提供し、ゲームは金魚すくい、ヨーヨー釣り、輪投げを行いました。輪投げでは景品として駄菓子を準備しており、駄菓子がもらえると聞いた利用者様は張り切って輪投げに挑戦されていました。金魚すくいでもプールの中を覗き込んで一生懸命金魚をすくっていました。

食べ物の他にも、ジュースやノンアルコールビールを準備しました。たこ焼きやかき氷を食べながらノンアルコールビールを飲み、「サイコーや！おかわり頂戴！」と元気な声が聞こえてきました。「たこ焼き食べれて嬉しいわ」と何度もおかわりをもらいに行かれる方もおられ、最後にはみんなで盆踊りを踊りました。

4年ぶりの開催で準備等大変でしたが利用者さんの笑顔が見れてとても嬉しかったです。来年はご家族様にも参加していただけるような夏祭りを開催したいです。

☆リハビリテーション科より☆

認知症の発症リスクと睡眠不足の関係



睡眠不足は、認知症のなかでも最も発症数の多い「アルツハイマー型認知症」の発症リスクに関係しているとされています。アルツハイマー型認知症の発症原因は、いまだ完全には解明されていません。一般的にはアミロイドβと呼ばれるたんぱく質が脳に蓄積し、神経細胞が破壊されることで認知症が発症すると考えられています。

このアミロイドβは、脳も体も眠っている「ノンレム睡眠」時に脳内から排出されるという特性を持っています。そのため、ノンレム睡眠が十分に行なわれないと、アミロイドβが排出されずに蓄積し、認知症の発症リスクを高める可能性があります。ノンレム睡眠を妨げる要因としては、前述の睡眠不足に加え、浅い眠りが続く、中途覚醒や昼夜逆転などの睡眠障害が挙げられます。

質の良い睡眠をとる5つのポイント

・適切な睡眠時間を確保する

確保すべき睡眠時間は、季節や年齢、体質などの個人的な要因によって変動します。成人の場合、個人差があるものの6〜7時間が睡眠時間の目安とされています。ただし、加齢とともに必要な睡眠時間が短くなる傾向があります。

・毎日決まった時間に起床する

・日光を浴びるよう心がける

・適切な運動を生活に取り入れる

・寝る前のアルコール摂取や夜食の習慣を控える

質の良い睡眠は認知症の発症リスクを低減する効果が期待できます。そのため、適切な睡眠時間の確保をはじめ、日光浴や適度な運動を生活習慣に取り入れてみるとよいでしょう。



10/31(木)です♪

ミルクティーと一緒に♪



☆お取り寄せおやつ☆

【三方六 かぼちゃ】

北海道銘菓「柳月」の期間限定商品です。バウム生地にもチョコにも南瓜をふんだんに使用することで、南瓜の素朴な味わいを残しつつ、ふんわりしっとり幾重にも焼き上げたバウムクーヘンです。



カボチャの優しい甘み♪

編集後記

相変わらず、局地的な豪雨で各地に被害が出ています。自分の地域のハザードマップを確認し、避難等を迅速に行えるようにしましょう。

行事・レクリエーション委員会

10月の献立



Table with 3 columns: Date, Meal Type, Menu. Includes items like たぬきそば, きのご飯, チキンカレー, etc.

介護老人保健施設 ウェルハウス川西
所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号
Tel： 072-755-1031 (代表)
療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)
(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)
通所/40名
協力病院： 川西市立総合医療センター
ホームページ： http://www.kyowakai.com/



【アクセスMAP】

最寄駅 阪急「川西能勢口」から徒歩約10分
JR「川西池田」から徒歩約15分

☆4階フロアより☆

9月16日は「敬老の日」でした。多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝うという日だそうですね！

ウエルハウス川西でも各階で、敬老会を開催しました。日頃の感謝の言葉を伝え表彰状を渡すと「バンザイ」と笑顔で喜ばれたり、「私がおんなの頂いていいの」と涙ぐまれる方もおられました。大切に引き出しに仕舞われていました。日常とは違い改まって感謝を伝える事は良い事だと思えました。また感謝の気持ちを伝えられる人がいることも幸せなんだなと感じました。

これからも健康で笑顔でお過ごしください!!



今後の行事予定です

令和6年10月行事『秋の遠足』
10月15日(火)16日(水)17日(木)18日(金)に、各階で秋の遠足を行います。

令和6年11月行事『秋の遠足2』
11月6日(水)7日(木)8日(金)に、各階で秋の遠足を行います。10月に行けていなかった方が対象です。

令和6年12月行事『クリスマス会』
12月18日(水)にクリスマス会を行います。フラダンスチームが踊りを披露してくれる予定です。

直接面会についてのお知らせ

直接面会の月々土曜日の予約が不要になりました。左記の間帯で自由にご面会頂けます(1組3名様まで)。週の回数制限もございません。日曜のみ受付・電話でご予約下さい。

月々土 受付時間 14時〜16時30分
日 14時〜16時 各階3枠(要予約)

