

一雨ふるごとに暖かさが増し、紅梅のつぼみもふくらんできました。春の香りをいち早く運んでくれる「ふきのとう」を、おひたしやみそ汁などに入れて楽しんでます。ほっとあいの駐車場の落ち葉の下で、こっそり芽吹いていたふきのとうです。

さて、前月は「朝の会」についてお話ししました。今月は運動機能の向上を図る活動についてお話しします。

ほっとあいでは、みなさんが現在日常生活の中で「できていること」「したいこと」に着目して、それらの維持向上を図ることにより、「できないこと」「不自由なこと」を補って、結果として若干でも「できること」が増えていくと考えています。

ストレッチ・筋力アップ・バランスの調整を組み合わせた運動は、転倒の予防にもなります。

取り組みは、全員で行う（集団）・グループ・個別と、三つのタイプに分けられます。集団で行う運動は、ラジオ体操・ダウンベル運動・手ぬぐい運動・棒運動・輪運動など



「今日は「ほっとあい一坪菜園」からとってきた、ばたばたと生きているブロッコリーと芽キャベツよ！」昼食のメニューを紹介すると、みなさんは「うんうん」とうなづきながら「いただきます」をされます。ほっとあいの昼食シーンの一コマです。

ほっとあい一坪菜園

があり、週替わりで行っています。グループでの運動は、同じ課題を持つ人たちが行う運動です。個別運動は、具体的な目標を持って、その達成のために取り組む運動で、メニューは一人ひとり異なります。主治医やケアマネジャーと相談し、看護師を中心に経験のある介助員が連携して行っています。いずれも訓練としてはなく、楽しく行えるように配慮しています。また血圧などの身体状況を考慮して行っています。

暖かな季節には、桜の木の下を五感を使って歩き、心身ともに活性化して元気になっていただけるようにと考えています。



ほっとあい菜園では、冬はブロッコリー・芽キャベツ・春菊・青菜を栽培しており、春に向けて、かき菜・ニラ・さやえんどうを植えております。夏にはキュウリ・ゴーヤ・プチトマト・しそを、大内さんや近所のみなさんの協力を頂きながら植える予定にしております。利用者のみなさんは、朝夕と菜園に目を向けながら「芽が出たよ」「花が咲いたよ」と喜び、食卓に上がるのを楽しみされているようです。

調理担当者

四月の行事

・五感を使って花見に行きましょう。
 ・「紙芝居」「皆で一緒に歌おう」などを計画しています。



認知症を引き起こす病気

認知症を引き起こす病気のうち、最も多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれている病気です。

アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、レビー小体病などがこれにあたります。認知症を引き起こす病気の5～6割はアルツハイマー病だと言われています。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経細胞が死んだり、神

経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。（約2割）これらが重複することもあります。

また、本当の意味では認知症ではないが、認知症の症状を示す疾患には、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患など、治療が可能な疾患が隠れていることもあります。

一度は脳の精査を行い、認知症を引き起こしている病気を明らかにすることが大切です。

次回は認知症の症状についてご案内します。

アルツハイマー病と脳血管性認知症の比較

	脳血管性認知症	アルツハイマー病
発症と経過	突然に発症、階段状に進行するタイプや緩徐に進行するタイプがある。	緩徐に発症し、徐々に進行する
認知障害の特徴	一日のうちや日によって症状の変動が多い。できることとできないことの差が大きい。	全般的に障害がある。記憶障害が強い。
周辺症状	夜間せん妄や強制泣き笑い（顔が瞬時に泣いたり笑ったりしているように見える）	徘徊、妄想、鏡現象が特徴
身体的機能	初期から片麻痺やパーキンソンニズムにより、手足の動きが悪くなることが多い。	末期近くまで歩くことができる。

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々ニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり