



ケアサポート さくら ハッピー桜グループホームだより

H29. 11月号 地

〒503-0934
大垣市外洲2丁目81番
☎0584-47-9370



グループホーム・ハッピー桜に、いつもお世話になりありがとうございます。
10月は大運動会があり、パン食い競争・玉入れ・魚釣り等、皆様に楽しんでい

大運動会

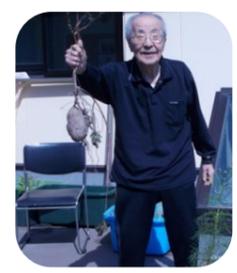


10月のお誕生

お好み焼き作り



芋掘りをしましたヨ!



介護一口メモ 定年後の認知症を防ぐ

※ 認知症は脳がかるる病気で高齢になっても誰でもが発症するとは限りません。
 ※ 定年認知症のリスクをどの程度抱えているか、確認してみてください。
 (60代以上の人)

- ・健康診断では指摘事項が2つ以上ある
- ・体重が標準体重以上ある
- ・食事の量は夜が一番多い
- ・お酒は毎日欠かさない
- ・休日は外出したくない
- ・家族との会話が少ない
- ・自宅と職場の周辺以外、良く知っている場所がない
- ・将来計画を立てていない
- ・何を食べるか、自分では食事を決められない
- ・"テレビのない生活"は考えられない

該当の項目が多いほど脳機能低下のリスクは高く、半数以上あると"赤信号"
 前頭葉の一部が活動を休止し枯れていかにように、あるお医者様が提案されたのは
 新聞の見出しを毎日10個ノートに書き写す。十分な睡眠もお勧めです。



