

2014

11月

晩秋号



AGEO MEDICAL GROUP

こすずめ通信



医療法人社団 協友会 介護老人保健施設

ハートケア横浜小雀

〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

TEL

045-852-8611 (代)

FAX

045-852-8617



介護の日『すすき祭り』開催のご案内

11月11日『介護の日』は介護についての理解や認識を深め、介護の支援、支え合いや交流の促進を、国民に啓発する目的で、『いい日 いい日』の覚えやすい語呂にあわせて平成20年に労働厚生省が中心となって制定されました。

この介護の日にあわせハートケア横浜小雀では『すすき祭り』と称して施設内での展示会を11月8日(土)から11月24日(月)の期間で開催します。期間中は利用者様の作品の展示やクラブ活動の報告、皆様のお役にたつ介護に関わる情報などの展示を予定しております。ご家族様・近隣の皆様、多くの開催期間中のご来所をお待ちしております。

施設内での活動報告



いけばなクラブ



11/1 (土) 開催

蕎麦
打ち

すずめ喫茶

火曜日を中心に
毎週開催してます
掲示板のカレンダーを
ご覧ください



フラワー
アレンジメント
10月は
ハロウィンの
飾りで作りました

～お断わり～ 当施設や職員個人に対するお心遣いの品物等は施設方針として一切頂戴しておりませんので何卒皆様のご理解とご協力をお願い致します。



認知症の予防にカレー？ウコンに秘められた抗酸化作用の秘密

さて今回は、認知症の予防に効果がある？と言われる食べ物の中の1つをご紹介します。それが、カレーです。カレーが認知症予防に良いと言われるその理由は、カレーに含まれるウコン（ターメリック）という香辛料のためです。ウコンは、脳細胞や脳血管にダメージを与え、アルツハイマー病や脳血管性認知症の原因になると言われる“酸化”を防ぐクルクミンと呼ばれる成分でできています。

クルクミン自体に抗酸化作用はないのですが、摂取したクルクミンが腸から吸収される際、粘膜に含まれる酵素によってテトラヒドロクルクミンという強力な抗酸化作用を持つ物質に変換されるのです。脳を元気に働かせるために、カレーが良いということが、これでお分かりいただけるでしょう。インド人にアルツハイマー病の発症者が少ないということからも、その効果が見て取れます。さらにアメリカでは、クルクミンの摂取で皮膚がんの発生が抑えられたという報告もあるほどですから、その万能性が伺えます。カレーと言えば、もはや国民的な料理としても幅広く愛されるメニュー。カレーの具となるニンジンカロチンを、ジャガイモはビタミンCを含み、ライスはビタミンEの重要な摂取源。つまり、カレーライスを食べればクルクミンだけでなくこれら3種類の抗酸化ビタミンを同時に摂取できることになり、認知症やがんの予防に効果が期待できるのです。もちろん、カレーライスだけを食べていればOKというものではなく、栄養のバランスを考えた食事をするのが大切です。ウコン（ターメリック）自体は入手しやすい香辛料なので、炒めものや揚げ物など、いろんな料理にスパイスとして使ってみてはいかがでしょうか。



どんな人生にもイエスという

V・E・フランクフル

どんなときも、人生には意味がある。

どんな人のどんな人生にも、意味がある。

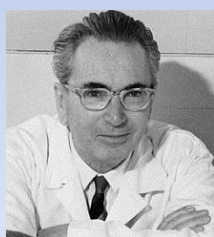
命ある限り、あなたには果たすべき意味、実現すべき使命が、必ず与えられている。

この世のどこかに、

あなたを必要としている 何かがある。

あなたを必要としている 誰かがいる。

そしてその何かや誰かのために、
あなたにはできることがある。



ビクトール・エミール・フランクフル

Viktor Emil Frankl 1905年～1997年

オーストリアの精神科医、心理学者。

著作は多数あり邦訳も多く重版されており、特に『夜と霧』で知られる。



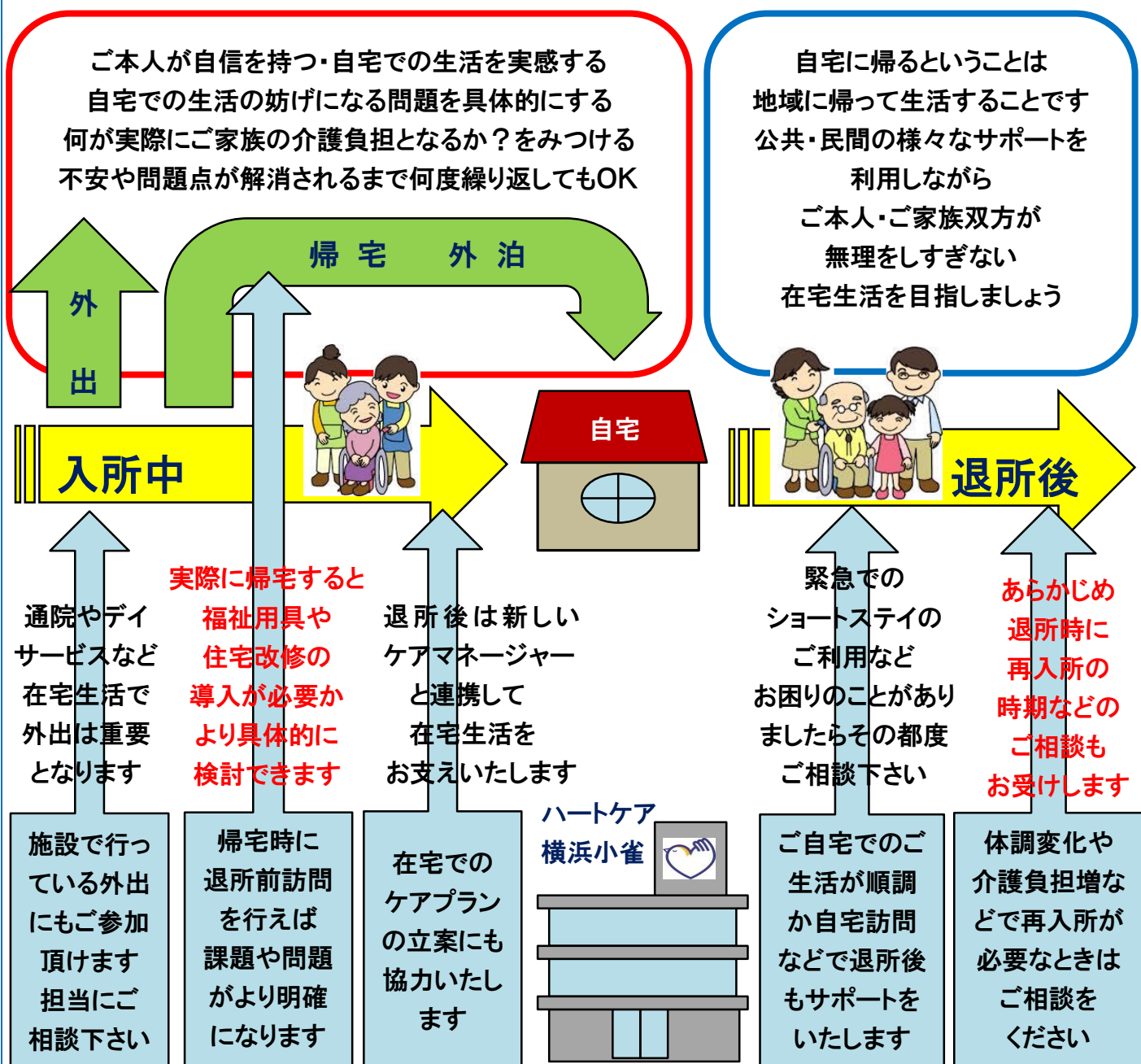
《特集連載》 在宅復帰

第3回

在宅に帰る準備は「外出」「帰宅」「外泊」から…

簡単に在宅復帰といっても、現在入所されている皆様は当然家に帰ることを困難にしている様々な要因をお持ちです。その要因も何がどのように在宅での生活に問題となるのかがはっきりしているわけでもなく、すべての要因が複雑に絡んで「もし、このまま家に帰ったとしたら…」「まだ心配」という不安の種になっていることが多いと思います。

そこで、実際に何が在宅での生活の問題となるかを明確にするための対策が、試験的な「外出」「帰宅」「外泊」です。ハートケア横浜小雀では様々なサポートを行っていますので今回はそのご紹介をさせていただきます。



各階ステーション受付に『外泊時のご案内』が置いてあります。ご自宅での介護の方法や注意点でお困りの方は、この用紙に注意事項を記載いたしますので、お気軽にお声をお掛けください。



上尾メディックス のご紹介



上尾メディカルグループの女子バレーチーム『上尾メディックス』を紹介いたします。1978年に創立した上尾中央総合病院にバレーボール部が、2001年より実業団として地域リーグに参戦、昨シーズンには悲願である『V・プレミアリーグ』への昇格を果たしました。2014-2015のシーズンがいよいよ11月15日から開幕となりますので、今後のプレミアリーグでの戦いぶりをお気にかけていただければと思います。



小雀町って どんどころ？その⑤ 公文国際学園編

公文国際学園は『公文式』で知られる『日本公文教育研究会』の創設者『公文公』が1993年に戸塚区小雀町に創立した完全中高一貫の私立学校です。校名の通り国際社会で活躍できる人材の育成が一つの柱で、帰国子女生徒の受け入れも積極的のおこなっているようです。1期生から東京大学合格者を6名排出したこともあり、進学校としても認知されています。現在、中高合わせた生徒数はおよそ1,000人で、制服・校則はなく『自由』と『自立』を尊ぶ校風が特徴。意外ですが『公文式学習法』は正規の授業では行っていないとのこと。校舎やグラウンドは広い通りから見えないところにあるためご覧になった方も少ないでしょうが、映画やドラマの撮影にも案外多く使われているそうです。