



第5回

✓ 介護老人保健施設 紫雲苑

岩倉圏域認知症行方不明者 情報伝達・搜索訓練

平成28年3月10日、岩倉地
域ケア会議認知症部会主催の、
「第5回岩倉圏域認知症行方
不明者情報伝達・搜索訓練」
が開催されました。今年度は、
高齢者役を岩倉北・明徳・岩
倉南の各自自治連合会会長に担
って頂き、訓練がスタートし
ました。各種団体・事業所は、
それぞれで搜索チームを編成
し、予め決められた搜索担当
範囲のみを搜索するという、
より効率的でスピードを重視

した訓練となりました。また、
今回は普及啓発チームが編成
されました。下鴨警察署や行
政にも協力頂き、スパーや
金融機関をご利用の方、幼稚
園お迎えの保護者の方等に認
知症サポーター養成講座チラ
シ付ポケットティッシュが配
布されました。
当法人からは部会事務局を
担う京都市岩倉地域包括支援
センター（高齢サポート・岩
倉）をはじめ、北山病院、第

二北山病院、介護老人保健施
設紫雲苑、三幸会生活サポー
トセンター・ケアプラン事業
所北山、ケアサポートセンタ
ー岩倉長谷、三幸会本部等が
参加しました。
改めて地域の広さや、行き
交う人たちへの声掛けのタイ
ミング等のむずかしさも感じ
ましたが、これからも認知症
という病気をより理解し、や
さしく声掛けができるよう
になりたいと思います。



新入職員歓迎会

睦会会長 安部 治男
会場 グランドプリンスホテル京都

4月8日、グランドプリン
スホテル京都にて恒例の新入
職員歓迎会（春の宴）が盛大
に行われました。新入職員全
員が壇上に上がり、一人一人
が自己紹介をし、抱負を述べ
ているのを見てみると、ここ
らまでちよつとフレッシュな
気分になりました。

「私もこんな時期あったな、
最近マンネリ化しているな、



よし明日から心機一転や」な
どと、勝手に熱くなっていま
した。春の宴にはこういう意
味もあるのだと初めて気付き
ました。



栄養だより

梅雨時期をのりきるには…

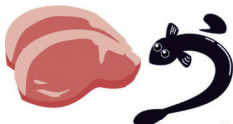


梅雨時期は湿度が高く日によって気温差があるため、だるさや疲労感、頭痛などの不調を訴える人が増えます。また、暑さの厳しい日が続くと食欲が落ち、さっぱりしたものや冷たいものばかり食べてしまいがちです。毎日このような食事ばかり摂っていると、体に必要な栄養素が不足し夏バテなどの原因になってしまいます。梅雨や暑い夏の時期に体調を崩さないためには、食事、運動、睡眠などの生活習慣に気をつけることが大切です。

食事

梅雨の時期は胃腸の働きも衰えやすくなりがちのため、ゆっくりよく噛み暴飲暴食は避け食事の量を通常より3分の2程度減らすように心がけましょう。また、たんぱく質とビタミンB群（特にビタミンB1）、ビタミンC、カロテンを多く含む食材を出来るだけ食べるようにしましょう。梅干しや酢など酸っぱい食べ物に含まれているクエン酸も暑い時期には効果的です。

ビタミンB1 疲労感や倦怠感を取り除き、不足すると疲れやすくなったり食欲不振に陥ったりします。



ビタミンC ストレスを和らげる働きがあり、たんぱく質合成に関与しています。



クエン酸 かんきつ類に多く含まれており新陳代謝を活発にし、疲労物質である乳酸を減少させる働きがあります。



運動

自分の体調や体力に合わせた適度な運動をしましょう。運動をすることで筋肉を刺激し血行や新陳代謝を促進し、体に不要な水分や老廃物が体の外へ排出されます。通勤途中など日頃からエスカレーターやエレベーターを避け、階段を使うなど意識して心がけましょう。



睡眠・休息

十分な睡眠をとることは自律神経の乱れを整え気持ちを安定させてくれます。起床時間は毎朝同じ時間にすることも生活のリズムを安定させる事が出来ます。

日中の活動とのリズムをしっかりと分けて十分な休息を取り、気持ちをリラックスさせましょう。

