

往還通信

発行日
平成20年2月5日



1月の往還風景

新春お茶会

1月9日水曜日



利用者の皆様にお点前のお茶を楽しんでいただきました。

ユニットごとに一つずつ出し物を披露！！

この日の為に、何日も前から練習したり、準備をしたり、ユニット一丸となって頑張りました。



新春かくし芸大会 1月16日(水)

利用者を代表して、皐月ユニットの一人の利用者さんが「新年の挨拶」をして下さり、カラオケで「箱根の女」の替え歌を披露して下さいました。

笑顔と笑い声あふれる楽しい一時でした。

2月の施設行事

- 9日(土) ゴスペルコンサート
- 20日(水) マンドリン演奏会
- 26日(火) フラダンスショー

※ゴスペルコンサート

四日市シオン教会の「ロバの子ゴスペルクラブ」の皆さんが来られます。

※マンドリン演奏会

桑名の「マンドリンドリーム」が演奏を披露して下さいます。

※フラダンス

四日市のダンスサークルの方たちのショーです。

※ご家族、ご友人の方々も是非観にいらして下さい。

2月のクラブ活動

- 14日(金) 太極拳教室
- 7日(木) 書道クラブ
- 21日(木) 書道クラブ
- 29日(火) お花クラブ

※2月より「書道クラブ」は月2回になりました。

3月の行事予定

- ひな祭り琴演奏会 日時未定
- 音楽療法 (3階・ショート対象) 11日(火)
- 音楽療法 (2階・ショート対象) 12日(水)

※3月より音楽療法はより深く、効果的に参加者の方々に楽しんで頂けるよう、対象者を半分づつに分け、2回行うことになりました。

医務だより



人体は年齢とともにどう変わるか？その②脳



ひとが人として存在する理由は脳が高度に発達していることによります。脳などの神経細胞は分裂や増殖、再生しない細胞と言われ、脳血管障害などの病気以外でも歳をとるだけで細胞数が徐々に減少していきます。これが加齢に伴う脳萎縮の状態です。CTやMRIなどの検査で脳の体積が減っている状態を簡単に見ることができます。加齢の変化は脳の中でも（専門用語でイメージしにくいかもしれませんが）記憶に関連する前頭葉や側頭葉に強く表れます。もっとも影響を受けやすいのが記憶力といえます。

会った人の顔は分かるが名前が出てこない、あれあれあれとって字が出てこないなど記憶には残っていてもそれが名前に結びつかないことが多くなってきます。一般的に歳をとったのかと自覚させられる場面です。これは顔の記憶と名前を結びつける回路がうまくつながらないことで起こっていますので、このような場合は反復することで記憶を強化することができます（脳体操です）。しかしアルツハイマーのような神経細胞そのものが壊されていくような場合は記憶回路の障害というよりは記憶そのものが無くなっていく病気なので現在のところ進行を遅らせるぐらいで有効な治療法はありません。

夜間の睡眠に関しても加齢の影響は強く出てきます。睡眠時間が全体に短くなるとか、夜間の頻尿、熟睡の障害など男性でも女性でも不眠を生じやすくなります。就寝、起床の時間が早くなった、一度目覚めると再び寝入るのに時間がかかることなどが分かっています。日中の規則正しい生活や適度な運動など睡眠を維持しやすい環境も大事になります。

老年期はもっともうつが出やすい時期です。痴呆やうつ病については加齢のみで起こるのかどうかは分かっていません。配偶者や友人の死や生活環境の変化、経済的な不安などが大きいとは言われていますが、加齢や脳循環の変化も関連していることは疑いないでしょう。

往還(編集部)より

一月も新年にまつわる行事が色々あり、クラブ活動もそれぞれ2回目を迎え、ばたばたとしている間に、あっという間に過ぎてしまった感じがします。気がつけばもう立春。春の足音がかすかに聞こえてくる時期になりました。でもまだまだ寒さは続きそう。この寒さに負けず、お元気で生き生きと過ぎて頂けるよう、2月も色々と企画しております。皆さん、もうひと頑張り、元気にこの寒さを乗り切りましょう。

社会福祉法人 三重健寿会
特別養護老人ホーム 往還

〒510-8103
三重県三重郡朝日町
大字柿熊之田564

電話 (059)377-6011
FAX (059)377-6001

クラブ紹介 今回は「お花クラブ」の紹介をさせていただきます。

「お花クラブ」は去年12月より始めました。一ヶ月に一回、最後の週の火曜日又は金曜日に、活動をしています。講師は往還職員の古川が担当しています。

今月(1月)はムギ、スウィートピー、ストック、カーネーションなどの春の花々を使ってのアレンジメント作りをしました。



参加された5名の方々の作品です。それぞれにその方の個性が表れ、とても素敵な作品になりました。

神主さんがやって来た！！



1月19日(土)、井後神社の桐山神主様にお払いとお清めをして頂き、往還ミニ神社のお費銭を奉納しました。

