

2021年6月号

ほっと・氷川台 デイサービスセンター だより6月



梅雨に負けない体力作り

梅雨空の鬱陶しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

氷川台デイサービスでは、ご利用者様の体力を維持する為に、晴れの日には、感染防止対策をして少人数に分かれて歩行訓練を行っています。雨の日には室内でレクレーションを通して体力維持に励んでいます。

ホワイトボードに100点、50点、30点、10点、1点と丸印を書き、ボードにくっつくボールを右手と左手両方で投げて得点を競います。右手は投げやすそうですが、左手は皆さん悪戦苦闘しながらなげています。また、椅子を並べて、スタッフが周りについて安全に配慮しながら、風船バレーを行っています。皆さんテンションが上がって最後は大盛り上がりになります。ご利用者様にも好評で楽しみながら参加されています。お帰りの時に「今日も楽しかった！ありがとう！」との言葉をいただくと、スタッフ一同とても温かい気持ちになります。これからも笑顔がたえない環境作りを目指して参ります。

介護スタッフ 柳本 久美子



花の会便り

〒179-0084 練馬区氷川台3-19-7 井垣ビル2F
TEL.3933-8188



65歳以上の高齢者からコロナワクチンが接種され始めました。SNSが広く、利用される中、70歳を迎えた中学同期たちから、接種した、予約をしたなどいろいろな情報が飛び交っています。千葉県松戸市に住む同期生は、5月中旬に第1回接種を受けたとの報告がありました。埼玉県坂戸市に住む同期生からは5月1日には接種券が送付され、その券には、65才から74才の方は予約受付が5月31日からと印刷されています。

そんな情報を見ると、一番感染者が多い東京都が他県に比べて、ワクチン接種などは遅れています。なぜ、東京がこんなに遅いのか？不思議でなりません。

そんな中で、やっと5月中旬に東京23区も、65歳以上の方に接種券が発送されています。板橋に住む同期生は、5月17日から始まった大規模接種の予約をして、5月28日に第1回接種をしています。一方、練馬モデルと、大いに名を上げた練馬区ですが、75歳以上の方には発送されましたが、74歳から65歳の方には、20日段階ではいまだに接種券は配布されず、大規模接種の申込みも出来ない状況です。練馬区は、大規模接種を想定していなかったということですが、その対応の遅さに、国と自治体の連携の悪さを感じます。コロナ問題は、いろいろと日本の弱点を晒しています。コロナ後の社会の在り方を考える時を迎えています。役人主導ではなく、市民が主役になれる社会を築いていきたいものです。

さて、みなさま方のワクチン接種はどんな状況ですか？それにしても1日でも早く、普段の生活に戻れることを願っています。

(今月は沖山一雄が担当しました)

ほっと・ハウス・豊玉 だより6月

現在、ほっと・ハウス・豊玉デイサービスセンターでは個別機能訓練を実施しています。利用者様の身体機能やご病気などに合わせて、理学療法士がプログラムを立て、目標に向けて一緒に運動やトレーニングをしています。多くは、屋内・屋外・階段昇降等の歩行練習、関節可動域を維持・拡大するストレッチ、筋力の低下や低下予防をするための筋力トレーニングを実施しています。これからも健康でいたい方、最近体を動かすことに不安の方など、ご興味のある方は一度お問い合わせください。



この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

桜をまもる

高齢者も障害者も気軽につどえるスペースをつくろうと、和歌山に移住して古家を改装中。ここは桜で有名なお寺のそば。ボランティアで古家の修理を手伝ってくれる80歳のヤスくん、近くの崖に「桜ロード整備」にでかけた。長靴をはいた都会のネズミ（ワタシ）。桜を護るってどうするの？と長靴ボカボカさせてついていく。着いたのは竹のやぶ。みんなで竹を切り出した。なんで竹切るんだろう？

「おいねえちゃん、取っとくれ」とヤスくんが切った笹を3、4本まとめて渡す。それを運ぶのは、わあ、重労働だ。夢中で竹を取り除いていくと、こんもり葉の茂った木が現れた。

「さあ、ツタを切ったぞ！ひっぱれー！！」ヤス隊長と3人で太いツタにとりついて引っ張る。よいしょ、よいしょ、しんがりのかっちゃんが尻餅ついて、ドサッとツタのかたまりが落ちると、現れた。それはツタにからまれ、痩せ細った桜の木。

ツタは竹にとりつき、ツルをくねくね伸ばし、崖の桜の木の葉先に到達して、からむのだ。そういうことだったのか。やだね。からむというのは人でもなんでも。

小川 陽子

氷川台3丁目カフェ

ー 麻雀からおしゃべりまで ー

認知症予防に麻雀、花札などしています、介護家族の方も一息つきにどうぞ

- 日時：毎月第1・第3土曜日、午後1時半から4時のご都合のよいときにどうぞ
 - 場所：ほっと・氷川台デイサービスセンター（氷川台3-19-7井垣ビル）氷川台駅2番出口徒歩5分
 - 参加費：200円（会場費・お茶代） ※中止場合があります。ご連絡ください。
- 連絡先：寺田和子 090-8772-9157（麻雀ご希望の方は2、3日前にご予約を！）

トピックス

認知症予防って、何をすれば良いのでしょうか？ ①

20年ほど前に、「痴呆」「呆け」という言葉は、差別用語になるということで、新たな名称が検討されました。一番適切な言葉として、「認知障害」が候補となりましたが、すでにその言葉は、精神疾患の一種として使用されており、第2の候補であった「認知症」が新たな名称となりました。「認知障害」と「認知症」の名称では、そのイメージが大きく変わってきます。「認知障害」だったならば、残った能力をどう生かすかなど、前向きに考えていったのではないのでしょうか？「認知症」は、病気となり、結果治すことが出来るものになってしまいました。本当に「認知症」は病気なのでしょうか？確かに、若年認知症の方などは、アルツハイマーやレビー小体型を伴う病気であり、治す対象となります。しかし、いわゆる「痴呆・呆け」は、高齢に伴う自然現象であり、薬で進行を緩やかにすることは出来ても、治すことは出来ません。また、認知症は「死」への前段階であり、「死」への恐怖を和らげてくれる効果があるとも言われています。

超高齢者社会を迎える中で、「認知症」をどのように理解し、どのように予防していくのか考えていきたいと思えます。(次号につづく)

この情報はASA平和台のご協力を頂いています。

ほっと・すぺーす だより vol.178



定員24名

ほっと・ハウス・豊玉

デイサービスセンター

住宅型有料老人ホーム

☎ 5946-4310

定員14名

ほっと・氷川台

デイサービスセンター

☎ 5922-6577

定員20名

ほっと・ハウス・仲町

都市型ケアハウス

60歳以上の自立者入居施設

☎ 3932-1123

定員20名

ほっと・ハウス・今神

都市型ケアハウス

60歳以上の自立者入居施設

☎ 6906-7670

ほっと・氷川台

ケアプランサービス

居宅支援事業所(ケアマネ4名)

☎ 5921-3190



ほっと・ライフサービス

福祉用具レンタル・販売・住居改修

☎ 6906-9171

梅雨の時期を迎えます！

今年は例年より早い梅雨入りとなりそうです。鬱陶しい季節です。特に、コロナ禍の中、気分がますます晴れません。しかし、「晴耕雨読」。シトシト降る雨の中、コロナ対策を、そして人生を考えてみてはいかがでしょうか？

コロナ禍でのつづやき

突然、私たちの生活を変えてしまったコロナ禍、当たり前だった事がそうでなくなり価値観の変化、そして支出等の家計に与える影響、緊急事態宣言から外出自粛もあり制限下での大事な物が変化していると社会情勢がつづやいています（右図参照）。

暗澹たる現状ですが、人生において、大切な物が確認でき、これから生きる上でより一層慈しみ、大事に、有効に育ませていきたい、と考える日々です。皆さんのお手元に届く頃、ワクチン接種が終了となって欲しいとつづやき、まだ現状は、毎週PCR検査キットを握りしめ、唾液腺マッサージに余念なくケアマネ業務に東方西走しています。（マスクで東方西走は息苦しい〜つづやき）！

ほっと・氷川台ケアプランサービス 鈴木 節子

- ① 家族の存在 （64%）
- ② 趣味の時間 （30%）
- ③ お金 （29%）
- ④ 友人の存在 （26%）
- ⑤ 睡眠時間 （25%）

