

今月の表紙は

中谷シゲノさん (101歳)

娘さんとも散歩に行かれる散歩好きだそうです。

畑仕事が趣味で、草引きや豆の収穫などもされています。

看護師とは、景色を見ながらの屋外歩行と、玄関前での体操をしっかりと！  
パワフル101歳ですね！！(^◇^)



♪つばやき♪

だんだんと暑くなってきました！また、梅雨になると体調も崩しやすくなります。水分をしっかりと摂りましょう！

暑さに慣れておくためには汗をかくようにしなければなりません。お風呂ではしっかり湯に浸かったり、軽い運動を行ったりして、今年の夏も頑張って乗り切りましょう！！



✿ お知らせ & お願い ✿

- 6月から制度の変更があります。何かあれば都度、お知らせします。
- 保険証の変更や、かかりつけの先生が変わられたときは、担当にお知らせください。

## おれんじすまいる通信

おれんじすまいる😊です。

「おれんじすまいる？」という方へ、少し紹介させてもらいたいと思います。

おれんじすまいるは、**認知症に対する不安や家族さんの負担を少しでも軽減し、関わる全ての方が笑顔で過ごせるように、その対応方法や情報提供を行っていくために発足したチームで、今期で3年目に突入しました。**ちなみに名前の由来は、「おれんじ」はオレンジリング、「すまいる」は本人さんを含め周りが笑顔になりますようにという願いが込められています。

メンバーは、看護師の普川(認知症ケア専門士)、二岡、理学療法士の小島の3人に、看護師の上床(認知症キャラバンメイト)、北山が新たに加わりさらにパワーアップした5人体制で活動しています。



パワーアップの5人です😊 ↑

認知症に対して運動することは良い影響を与えると言われています。そこに着目し、今まではチーム内で数名の方にラジオ体操やコグニサイズを実施していましたが、今期からは**スタッフ全員でコグニサイズを利用者の方に広げて行くことができればと考えています。**



私たちも練習しています！ 「難しいなー」と思いながら行っています( ^\_~ )

少しだけ『コグニサイズ』についておさらいします。

コグニサイズとは、運動と認知トレーニングを同時に行う取り組みです。**運動で体を動かすと同時に脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることを目的**としています。

今月から訪問時にコグニサイズをしていきたいと思っています。スタッフがお誘いしますので楽しく運動をしましょう(\*^-^\*) もし、一緒に運動したい方がおられたらお声かけ下さい。

今年度も、おれんじすまいるをよろしくお願ひします。

### みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

「私たちは、看護・リハビリの  
発想と技術を駆使し、  
あなたが生活の場において  
笑顔で過ごせるよう支援していきます」

社会医療法人 祐生会  
みどりヶ丘訪問看護ステーション

〒569-1127 高槻市西真上1-35-17  
TEL: 072-681-5605

### ❖ 編集後記 ❖

今年の梅雨予報は、「梅雨入りは例年より遅く、例年並みに明ける」という、いつもよりちょっと短いというものです。しかし、雨はちゃんと降る予想…。外回りにはつらい季節です。

利用者さんにもご協力頂いて当事業所のチラシができました。今はみどりヶ丘病院の正面待合に設置してあります。機会のある方はのぞいてみてください。