

いつまでも自分らしく  
生き生きと生活していくための  
**介護予防**  
熱海地区地域包括支援センター  
南熱海地域包括支援センター  
**健康講座**

こんにちは！ 熱海地区地域包括支援センター 保健師の浦田です。  
このコーナーでは、介護予防をはじめ、健康づくりに役立つ情報を皆さまに  
ご紹介していきます。  
今回は、【認知症予防-脳機能の使い方】について紹介したいと思います。

## 認知症予防のための 脳機能の使い方

認知症を完全に予防する方法は残念ながらわかっていませんが、「適度な運動」「バランスの摂れた食事をする」「規則正しい生活」など、生活習慣を見直し改善することで認知症予防に効果があると考えられています。  
また、普段から脳に刺激を与えることを意識した生活を心がけることで発症を遅らせたり、症状を軽く抑えられる可能性があります。

トレーニングで脳機能をUP  
使って鍛えよう！ 3つの機能

認知症になると真っ先に低下する3つの機能があります。  
「計画力」「注意分割機能」「エピソード記憶」です。  
生活の中でトレーニングして脳機能を鍛えましょう！！

**計画力**  
段取りや順序を  
考えて実行する能力

鍛える方法：**買い物**  
効率のよい買い物の順序を考えたり、旅行の計画を立てるなど目的に合わせて考え、行動してみよう。  
囲碁や将棋など先読みが必要なゲームも効果的です。

**注意分割機能**  
2つ以上のことに同時に  
おこなう能力

鍛える方法：**家事**  
料理や掃除などひとつのことを済ませてから次のことの移るのではなく、魚を焼きながら煮物を作る…などいくつかのことを同時に行いましょう。

**エピソード記憶**  
体験・出来事を記憶  
して思い出すこと

鍛える方法：**日記**  
家計簿をつけるときにレシートを見ずに記憶をたどったり、2日前の日記を書くなど、時間をさかのぼり「いつ・どこで・何をした」というエピソード記憶を鍛えましょう。

### 伊豆介護センターの運営施設と事業内容

- 【伊豆介護センター本社 / フルーズ】  
〒414-0032 伊東市音無町 5 - 6  
電話0557-36-9069 FAX0557-36-1646
- 【クラシオン / クラシオンカフェ】  
〒414-0015 伊東市末広町 6 - 1  
電話0557-36-7478 FAX0557-36-7477
- 【クラシオンデポルテ】  
〒414-0044 伊東市川奈 1 2 2 0 - 1  
電話0557-44-5110 FAX0557-44-5115
- 【クラシオン富士見【小規模多機能型施設】】  
〒414-0045 伊東市須美元和田722-677  
電話0557-44-5500 FAX0557-44-5501
- 【フルーズ伊豆高原】  
〒413-0231 伊東市富戸908-110  
電話0557-33-1600 FAX0557-51-1550
- 【熱海地区地域包括支援センター【熱海市香取】】  
〒413-0013 熱海市銀座町1-24  
電話0557-86-0005 FAX0557-86-0032
- 【南熱海地域包括支援センター【熱海市香取】】  
〒413-0102 熱海市下多賀817-2-103  
電話0557-67-7600 FAX0557-68-3800
- 【クラシオン熱海 / クラシオンカフェ熱海】  
〒413-0102 熱海市下多賀804-2  
電話0557-67-2360 FAX0557-67-2361
- 【クラシオンデポルテ熱海】  
〒413-0102 熱海市下多賀804-9  
電話0557-67-2360 FAX0557-67-2361
- 【クラシオン伊豆の国 / クラシオンカフェ伊豆の国】  
〒410-2202 伊豆の国市天野6-3  
電話055-947-5570 FAX055-947-5571
- 【クラシオン富士見【ショートステイ】】  
〒414-0045 伊東市須美元和田722-714  
電話0557-44-5588 FAX0557-44-5501
- 【伊豆介護センター伊豆高原】  
〒413-0231 伊東市富戸908-110  
電話0557-33-1600 FAX0557-51-1550
- 【伊豆介護センター熱海】  
〒413-0013 熱海市銀座町1-24  
電話0557-86-0022 FAX0557-86-0032

ケアマネジメント ホームヘルプサービス デイサービス グループホーム ショートステイ 介護予防  
小規模多機能型居宅介護 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 福祉用具貸与販売 配食サービス  
介護タクシー 障害者総合支援サービス / バリアフリー住宅 保険外サービス 介護相談 地域包括支援センター

### 編集後記

2015年最初の「きめこま介報」です。  
本年もどうぞよろしくお願致します。  
3月は別れや終わりの月ですが、出会いと始まりの4月に向けて準備の月でもあります。気持ちを新たに、新しい年度を迎えていきたいです。  
春は一雨ごとに近づいています。桜のつぼみもふくらみ始め、いよいよ花が開くのが待ち遠しいです。静岡の桜の開花予想日は3月22日だそうです。(H.S)

伊豆介護センターの  
最新情報はホームページからも  
ご覧いただけます。

<http://www.izukaigo.com/>

災害時緊急時情報交換掲示板  
[http://www.izukaigo.com/bbs\\_chk.php](http://www.izukaigo.com/bbs_chk.php)  
パソコンでも携帯電話でも閲覧ができます。

※通常時はご利用できませんのでご注意ください。

介護のこと、弊社サービスのことなど、お気軽にご相談下さい。また、きめこま介報に対してのご意見・ご感想もお寄せ下さい。  
発行元 | 有限会社伊豆介護センター 〒414-0032 静岡県伊東市音無町5番6号 電話0557-36-9069 FAX0557-36-1646 E-mail care@izukaigo.com



# 伊豆介護センター広報誌 きめこま介報 vol. 28 平成27年3月発行

私たちの散歩コースは、春一色！  
一足早い満開の河津桜を前に春の訪れを感じます！  
@クラシオン伊豆の国

場所：狩野川リバーサイドパーク

卒業シーズンの先日、ある高校の卒業式に来賓として出席しました。  
答辞を任された卒業生代表の生徒が、クラスメートたちとの思い出について読みはじめたところ、こみ上げる思いと涙で突然言葉が出なくなり……。  
卒業式はいいですね。  
若者の晴れの門出を祝福します。

昨年から厚労省の「中山間地域等における訪問系・通所系サービスの評価のあり方に関する調査研究事業」に参加し、日本各地の山間地や離島における介護実態及び課題の把握に努めてまいりました。

事業目的は、「介護保険料を支払う者はどこに住んでも、必要に応じて介護サービスを利用でき、安心して暮らせること」です。  
つまり介護サービスの担い手を、何とかして確保するために、どういう基準緩和や連携の工夫が有効かを探り、提案するものです。

この国には、支援が必要な高齢者がいる限り、少々無理をしても行って、介護サービスで支えたいと思って活動している民間の方々が大勢いることを改めて知り、私自身が安心感と感謝の気持ちを覚えたのでした。

代表取締役 稲葉 雅之



# クラシオン&フルーズ ライフ

Cracion&Fleus LIFE

各施設で行われたイベントの報告です。



## イベント報告①

### クラシオン&クラシオンカフェ ひな祭り



デイサービスではお内裏様とお雛様の衣装を着飾ったスタッフがコマとなった大きなすごろくゲームをやりました。春の歌を歌い、おやつにはひし餅をかたどった3色ゼリーを食べました。ひな祭り一色のひとときを皆さん笑顔で楽しく過ごされました。

グループホームでは、伊東市役所内の階段にすずりりと並べられた雛飾りを見に行ってきました。毎年見ても壮観な雛壇に圧倒され「すごい!!!」「かわいい!!!」「きれい!!!」と目を輝かせて見ておりました。



## イベント報告②

### フルーツ&フルーツ伊豆高原 陶芸展示会に出展



2月5日~11日、伊東ショッピングプラザ・デュオにて、デイサービスのカルチャー教室で陶芸の講師をしていただいている先生の展示会が行われました。先生の陶芸作品をはじめフルーツ、フルーツ伊豆高原のご利用者の皆さんが作られた食器や花瓶、ひつじをかたどった作品など、精妙で趣向を凝らした素敵な作品が展示されました。

## イベント報告④

### クラシオンカフェ熱海&デポルテ熱海

#### お餅つき

もち米を蒸して臼と杵を使いご利用者とスタッフの共同作業でお餅をつきました。つくたての柔らかいお餅は小さく丸めて雑煮やきなこ、大根おろしにあえて、お好みのお餅をお腹いっぱい食べました。



## イベント報告③

### クラシオン熱海 節分・恵方巻き



2月3日「節分の日」にグループホームでは昼ご飯に、賃貸住宅では夕ご飯に恵方巻きを食べました。今年の恵方は西南西、皆さん方角を確認し、それぞれ願いを込めながら太巻きをがぶりっ!と美味しくいただきました。

## 番外

本社でも、この一年の無病息災の願いを込めて、年男を迎えた社員が館内をまわり豆まきをしました。



~社長とたまにケーション~

## 月1研修会 Report



第88回 全体

### ● 知って役立つ法律知識 ●

講師：伊東ひまわり基金法律事務所 所長・弁護士 東端 克博 氏

«2014年10月29日、本社3階»



介護をしていく上で日常にあるヒヤリハットの実例や裁判例について話されました。予見の可能性を見極め、危険を回避することが「安全配慮義務」における契約責任であることを学びました。

第89回 各部署

### ● ストレスマネジメント セミナー ●

講師：NPO法人キャリア・エール 代表理事 紅林 佳子 氏

«2014年11月26日、本社3階»



現代社会において、私たちがストレスを避けて生活していくことは不可能だと考えられます。ストレスの正しい知識、種類と仕組みなどを説明していただき、ストレスと上手につき合う方法を学びました。

※12月はお休みでした。

第90回 全体

### ● 社長の年頭挨拶と新年会 ●

«2015年1月19日、ホテル聚楽»

#### 一研修新年会



2015年最初の月1研修会がホテル聚楽さんを会場に行われました。会社への理解を深めるとともに社員間の親睦を図りました。今年も良い1年にするため頑張っていきたいと思っております。

第91回 全体

### ● 認知症サポーター養成講座 ●

講師：キャラバン・メイト 藤田 ゆかり 氏 里吉 恵子 氏 伊東市役所 高齢者福祉課 八木 めぐみ 氏

«2015年2月25日、本社3階»



認知症の基本知識から、認知症の方と接する時の対応などについて学びました。今回の研修会は、地域にお住いの皆様にもお声かけし、20名の方が参加されました。認知症というテーマに対する関心の高さが伺えました。

※参加者多数だったため、3/5にも開催しました。

## NEWS & TOPICS

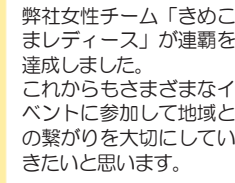
### ■おめでとうございます! 1月 成人のお祝い

今年入社2年目の2名が晴れて成人を迎えられました。会社からお祝いの花が贈呈されました。これからは一人の大人として責任を持ちながら若い力を存分に発揮して下さい。更なる飛躍を期待しています。



### ■地域イベントに参加! 1月 つな引き大会優勝

1月10日「いとうの日」に開催された伊東温泉つな引き合戦に参加しました。弊社女性チーム「きめこまレディース」が連覇を達成しました。これからもさまざまなイベントに参加して地域との繋がりを大切にしていきたいと思っております。



### ■バス旅行第4弾! 2月 きめこまスキーツアー

福利厚生の一環として長野県にある軽井沢プリンスホテルスキー場に行ってきました。スキー&スノーボードはもちろん、温泉や買い物、車中でのゲームなど、社員とその家族の皆さんと一緒に目一杯楽しみながら親睦を図りました。



### ■ポッチャ日本一決定戦! 2月 日本選手権大会に出場

弊社社員の杉村さんが千葉市で開催されたポッチャ国内最高峰の大会「日本ポッチャ選手権大会」に出場しました。悔しくも3連覇は逃してしまいましたが、BC2クラスにおいて3位入賞の成績を収めました。いざ、リベンジです!!

