

# ほのぼの通信 第15号

2023年 6月 1日 発行

訪問看護ステーションかしわら

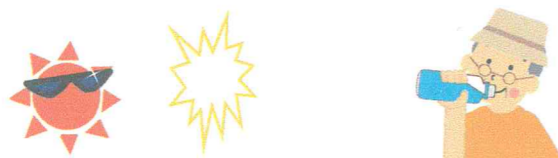
電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市社協イメージキャラクター  
「ほのぼのちゃん」

今年も暑い夏が近づいてきています。コロナも2類から5類に変更になり、地域の様子も以前の活気が戻ってきています。水分摂取をしっかりと行い、熱中症・感染症に気を付け、元気に夏を乗り切りましょう。



## 人生会議（ACP=アドバンス・ケア・プランニング）って聞いたことありますか？

人生会議とは、将来も『私らしい暮らし』をしていくための相談や計画を行うことです。

将来、どんな生活をしてどのような医療や介護を受けて暮らしていきたいかを考え、ご自身の気持ちをご家族や近い人、医療やケアの担当者とあらかじめ相談して、表しておく取り組みをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいます。環境や体調の変化により、考えもその時々で変化します。繰り返して話し合い、確認するプロセスでもあります。

次の文章は、利用者さんの一人が書いてくれました。ご自身の胸の中の想いを文章にしてください。

その姿、形は  
老っても  
若き年月を  
熱心な心は人々を  
奮り立たせるであらう  
そして  
大いに笑ひ、大いに泣き  
たまる  
そして  
いつか  
我が想いの

強く熱い気持ちが伝わってきますね。みなさんはどんな感想をもたれましたか？

## 今だから伝えられる想い たくさん話したい！もっと聞きたい！

文章を見せていただいた時、利用者さんの人生の中にどんなことがあったのか、いろいろ聞いてみたいと感じました。きっとそうした思い出話の中にも、ご本人が大切に思っていること、好きなこと、嫌いなこと、うれしかったことや大変だったこと、これからはこんな風に過ごしたいなど、たくさんの気づきや想いが詰まっています。

つらくて前向きになれない時があったとしても、私たちも共に考え、共有させてもらえたらうれしいです。



令和5年5月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	45
	支援	6
医療保険	医療	14

● 訪問看護・リハビリご希望の方はご相談ください。



## 認知症を予防しよう！！



高齢になるにつれ、身体の衰えに加えて不安に思う事の一つに「認知症」があるでしょう。今回ある研究で発表されたことを紹介し、予防の参考にさせていただければと思います。

- ・ 歩行速度の低下は認知症リスクの上昇に関連する！
- ・ 歩行速度と記憶力が低下した人では通常の人より認知症になるリスクが25倍！！

歩行速度の低下は、認知症予備軍である軽度認知障害や認知症の早期指標とされています。（歩行速度の低下は年間0.05m/秒以上の速度低下が見られた場合と定義）

認知症発症のリスクを下げるには歩行速度と記憶力を低下させない取り組みが重要です。

予防として

- ① 筋力やバランスを向上する運動を続ける
- ② 食べ物をよく噛んで食べる
- ③ 睡眠をしっかりとる
- ④ 覚えたいことを声に出す、紙に書く
- ⑤ ○○しながら○○する（2つのことを同時に行う）

どうですか？できそうなことを、まずは1つ取り入れ、いつまでも健康で楽しく暮らしていきたいしましょう。