

平成 27 年 4 月 7 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

暖かな日が少しずつ増えてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。桜の花びらが新しい門出を祝う春がやってきました。ルーエハイムでも新しい職員を迎えて職員一同、新たな気持ちで業務に取り組んで参ります。うらかな好季節、心穏やかにお過ごし下さい。



～認知症を防ぐには～

認知症の最大の原因である脳の老化を防ぐためには、日々の生活の中で頭を使って脳に刺激を与えることや、ストレスをためない生活を心がけましょう。

また、アルツハイマー病や脳血管障害を防ぐには、生活習慣病を予防・改善することも有効であるといわれています。

認知症予防 10 カ条！！

- 1、《食事》塩分と脂肪を控えてバランス良く
- 2、《運動》歩こうよ、手足動かし脳刺激
- 3、《不摂生》深酒とタバコやめれば病なし
- 4、《検診》習慣病、肥満に血压早めの一手
- 5、《転倒》気を付けよう、頭の打撲引き金に
- 6、《興味》好奇心、前向き人生いつまでも
- 7、《趣味・日記》考えまとめて表現、良い習慣
- 8、《人間関係》細やかな気配り欠かさずお付き合い
- 9、《若さ》老け込むな、おしゃれ心を忘れずに
- 10、《ストレス》くよくよと考え込まずため込まず





平成 27 年度 5月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 27 年 5月 1日(金) 太極拳
8日(金) 太極拳
17日(金) 体操



- ☆ 時間：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイ

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております