

平成 27 年 5 月 6 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)

新緑がまぶしく、吹く風もさわやかな良い季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。ルーエハイムの正面玄関には、今年もツバメが巣をつくりました。今は親ツバメが交代で巣にこもって卵を温めているようです。もうじきツバメの雛が餌をねだる姿を見る事が出来そうです。



●●● 軽度認知障害(MCI)をご存知ですか？

軽度認知障害(MCI)とは、正常とは言えないけれど認知症と言うほどでもない、中間の状態であるが、放置しておくとな数年後には認知症に進行する可能性がある状態の事です。具体的には

- 1、昔から知っているものの名前が出てこない。
- 2、最近の出来事を忘れている、みな覚えていた出来事を一人だけ忘れている。
- 3、話についていけないことがあり、雑談に入れなくなってきた
- 4、集合の日時や人との約束を忘れている。
- 5、段取りが悪くなり料理などに時間がかかるようになっている。



等のような症状があっても、日常生活に大きな支障は出ていないけれど、以前とは変わってきていて「あれ、ちょっと最近変かな」と周囲の人も感じる場合があります。心配な方は受診し、早めに予防生活に入ることが大切です。

MC I と診断されたからといって、必ず認知症になるわけではありません。早くから認知症予防の生活に取り組むことで、認知症に進行せずに過ごせる、あるいは発症を遅らせることができると言われています。そのためには、食生活を見直し、適度な運動を行って体を健康に保つことです。また家族や友人と積極的に交流を持つことようにする事、また文章を書いたり、本を読んだり、何か新しいことに挑戦して、脳の働きを活発にする機会を持つようにしましょう。





平成27年度 6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 6月 5日(金) 太極拳
12日(金) 体操
19日(金) 栄養教室



- ☆ 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