

見逃さないで、MC I（軽度認知障害）

MC Iとは「軽度認知障害」といい、「脳が健常な状態」と「認知症」の中間の状態をさします。

MC Iの初期症状として

- ✓「何度も同じことを尋ねる」
- ✓「新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる」
- ✓「約束を忘れてしまうことが増えた」などがあります。

MC Iのうちに発見し、早期に対策を行うことで、認知機能が戻ったり、認知症を遅らせる可能性があります。

MC Iのサインに気づいたらかかりつけ医に相談し、早期の対策が自立した生活を維持できることが重要です。



認知機能低下を予防する12か条

65歳以上の約8人に1人が認知症と言われております。WHOは認知機能の低下を予防する対策として、以下の12か条の項目を発表しております。

1. 身体活動の推奨
2. 禁煙
3. 栄養的な介入
4. 認知トレーニング



5. 飲酒の節制
6. 高血圧の管理
7. 肥満の管理
8. 糖尿病の管理



当施設では認知機能の低下を予防する対策に職員一同で取り組んでおります。



午後の活動 キーホルダー作り & クラフ活動

今月はキーホルダー作りを楽しみました。好きな図柄に色付けをして、世界に一つだけのキーホルダー♡大切に使って下さいね。



職員のご紹介

相原 由起子（介護職員）

- ①出身・宮城県亶理郡山元町
- ②趣味・ショッピング、料理、カラオケ
- ③皆様に一言・10月から通所で働くことになりました。まだまだ未熟ではありますが、早く慣れて全力で働きたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します！！



葵の園 ・柳生

通所 リハビリテーション 通信

第148号
2025年11月発行

日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	1
2 本日はお休みします。	3 文化の日	4	5 インフルエンザについてと免疫力アップストレッチ〈外出行事〉	6 クラフ活動	7 朗読〈外出行事〉	8 健康に歩こう体操
9 本日はお休みします。	10 腰痛について効果的なストレッチ〈外出行事〉	11 東北地方方言クイズ〈外出行事〉	12 11/2 いい皮膚の日 健康な皮膚について	13 栄養講座 減塩で高血圧を予防しよう〈外出行事〉	14 クラフ活動	15 クラフ活動
16 本日はお休みします。	17 理美容 言語聴覚士による「お口の健康と栄養補給について」	18 理美容 クラフ活動	19 理美容 クラフ活動	20 理美容 インフルエンザについてと免疫力アップストレッチ	21 理美容 クラフ活動	22 理美容 腰痛について効果的なストレッチ
23 勤労感謝の日 本日はお休みします。	24 振替休日 クラフ活動	25 言語聴覚士による「口腔嚥下機能について」	26 クラフ活動	27 クラフ活動	28 健康に歩こう体操	29 頭痛やめまいを引き起こす「気象病」について
30 本日はお休みします。	1	印の付いている日は13:10～音楽鑑賞、13:25～13:55は音楽療法があります 印の付いている日は13:10～13:55 音楽鑑賞のみ 脳トレ・リズム体操は毎日実施します(11:00～11:20頃)				

ボジョレー・ヌヴォーについて

毎年11月第3木曜日に新酒「ボジョレー・ヌヴォー」が解禁されます。新酒で世界に出荷されている内の半数が日本で消費しているそうです。

～ボジョレー・ヌヴォーに合うおつまみ～

かきとマッシュルームのアヒージョ
牡蛎6個 茹でむきエビ30g
お好みの野菜80g コンソメ5g
ニンニク2かけ
オリーブオイル1/2カップ

たことオリーブのピンチョス

たこ80g オリーブ4個
オリーブオイル 小さじ2
粒黒コショウ少々

- ①たこは8等分に切る
- ②たことオリーブを交互に串に刺す
- ③コショウとオリーブオイルを②に和えて完成

- ①かきは塩水で洗いペーパーで水気を取る
野菜は下処理する
- ②かきと海老にコンソメをからめる
- ③ニンニクとオリーブオイルを鍋で温め
①と②の具材を入れて火を通して完成

リハビリテーション 体験利用随時受付中

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法

空き 情報



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎:十分空きあり ○:若干空きあり △:要相談					

※別途昼食代650円がかかります

短時間利用コースもございます。

ご希望の方は 022-381-8668 までご連絡ください。

担当 針生・菊地・花崎

発行元 ・ 介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1