見逃さないで、MCI

MCI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。

MCI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。

MCI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。

MCI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

5. 飲酒の節制



3. 栄養的な介入

4. 認知トレーニング







7. 肥満の管理



認知症

8. 糖尿病の管理



10. うつ病の治療 9. コレステロール管理



11. 難聴の管理



12. 社会的交流



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

赤瓜ダー作り

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。





も楽しみながら巾着袋を作りました(^^♪



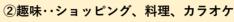


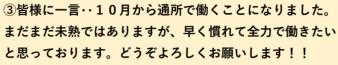
頭の体操になります!

職員のご紹介

<u>相原 由起子(介護職員)</u>

①出身…宮城県亘理郡山元町





葵の康

2025年11月発行

火 水 金 土 木 28 30 🜙 フラブ活動 文化の日 8 インフルエンザに 6 ついてと免疫力 朗読 健康に歩こう アップストレッチ (13) ♪ クラス活動 クラで活動 クラブ活動 <外出行事> <外出行事> 腰痛について 11/2 14 15 栄養講座 本日は 東北地方 効果的な いい皮膚の日 おれみします。 減塩で高血圧を 方言クイズ 健康な皮膚 予防しよう ストレッチ クラス活動 クラブ活動 について <外出行事> <外出行事> <外出行事> 19 18 理美容 理美容 理美容 理美容 理美容 理美容 本日はおけます。 言語聴覚士による インフルエンザに 腰痛について 「お口の健康と ついてと免疫力 効果的な クラブ活動 クラで活動 クラス活動 栄養補給について アップストレッチ ストレッチ 25。自然時代士による 26 28 頭痛やめまいを 本日はおけます。 健康に歩こう 引き起こす 「口腔療下機能に (A) クラブ活動 クラブ活動 クラで活動 体操 気象病」について 本日はおけるます。 ■ 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)



たことオリーブのピンチョス たこ**80**g 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

毎年11月第3木曜日に新酒「ボジョレー・

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30 g 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

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

理学療法・作業療法・言語聴覚療法・音楽療法



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
0	0	0	0	0	0
◎: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