

# あっぷる通信

発行: **アップル**  
学園前

～家族の絆を深め、在宅生活の喜びを創造する～

医療法人 北寿会 介護老人保健施設 アップル学園前 TEL:0742-51-2200/FAX:0742-51-2201

奈良市で初めて！まるでほっこり我が家のような！！

## 小規模多機能型居宅介護 アップル

はじめました！！



平成十八年四月の介護保険の改正に伴い、地域に密着した「小規模多機能型居宅介護サービス」が誕生して一年が過ぎました。ここ北寿会でも地域の皆様が一日でも長く住み慣れた自宅でお過ごしいただけるよう地域に根ざし、一人ひとりの方に寄り添ったサービスの提供を目的に「小規模多機能型居宅介護アップル」をこの五月にオープンいたしました。

「通い」を中心に「泊まり」「訪問」の三つのサービス

をこの五月にオープンいたしました。

「通い」を中心に「泊まり」「訪問」の三つのサービス

をこの五月にオープンいたしました。



そば作り体験中！

登録定員/24名  
営業日/年中無休  
営業時間

◎「通い」サービス  
9:00～17:30 定員12名

◎「泊まり」サービス  
17:30～翌9:00 定員6名

◎「訪問」サービス  
24時間対応



## アップル学園前探検隊

このコーナーでは、アップル学園前のサービスについて、詳しい内容や素朴な疑問などにお答えします。  
今回はみなさんに、アップル学園前のお泊り（入所・ショートステイ）サービスの1日の流れをご紹介します。

### ♡ ご入所者様の1日のお過ごしの流れ ♡

6:00

#### 起床

○パジャマ更衣・歯磨き・洗顔



7:30

#### 朝食

○ご飯食・パン食  
(お選びいただけます)



9:00

#### 朝の会

○体操・1日のお知らせ・食後のお茶のご提供



9:45

#### リハビリ

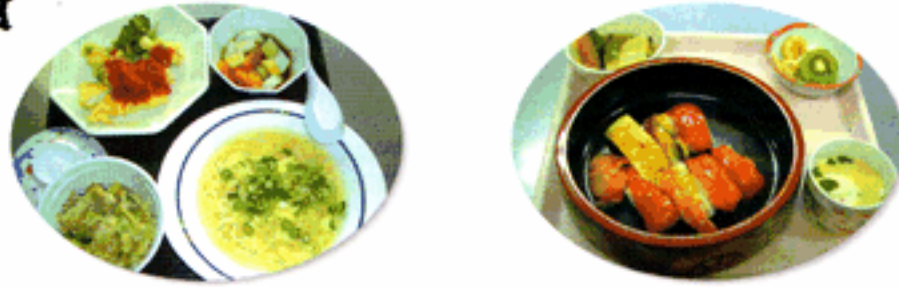
○理学療法士/言語聴道士/作業療法士による個別・集団リハビリ（週2回程）  
○ケアスタッフによる毎日のリハビリプランの実施



～午前中ゆっくりされたい方は、  
昼食の時間まで、お部屋でゆっくりとお寛ぎを～

11:45

昼食



13:30

入浴(週2回) (~16:00)



~午後ゆっくりされたい方は、  
おやつ・夕食の時間までお部屋でゆっくりとお寛ぎを~

14:30

おやつ

○月に一度、ご利用者様参加型のおやつ作りを実施



~午後のレクリエーション(おやつ後)~

- ボランティアの方による、ハーモニカ演奏・詩吟・習字・お茶会  
絵手紙・紙芝居・化粧療法等を毎月数度実施しています。
- 月に一度、スタッフによる月間レクリエーションも行っています。  
(餅つき大会・夏祭り・遠足・楽器・演奏・園芸・運動会・クリスマス会等)

16:00

昼の会

○歌・体操等、ご利用者様同士のご集いを

17:45

夕食

18:30

歯磨き・洗顔

19:00

就寝準備・パジャマ着替え



~就寝時間までお部屋・フロアで、  
ゆっくりとお寛ぎを~



21:00

消灯・就寝

- 夜間オムツご使用の方には、オムツ着用をご介助
- 夜間おトイレご利用の方には、ポータブルトイレ・一般トイレへ  
ご誘導及びご介助

\*1日オムツをご使用の方には、終日定時オムツ交換をさせていただきます。



いかがでしたか? まだまだここには書ききれないサービスを色々ご用意しております。  
お気軽にお問い合わせください。



登美ヶ丘クリニック  
北神 敬司 医師

## あなたの・わたしの老化防止

何もやる気にならない、いつもイライラしている、落ち込むと長い、年をとることをとても不安に感じる、このような感情の切り替えやコントロールが上手くできなかつたり、自発性や意欲が減退すると老化が始まります。和田秀樹先生も著書「人は、『感情』から老化する。」の中で感情が老化すると体も見た目もすべてが加速度的に老化すると述べています。「年齢を重ねる＝老化」と考えがちですが、日常生活においての運動能力や認知能力は歳をとってもおおむね保たれていることもわかってきています。つまり老化を防止するには、まず感情の老化を防ぐことが重要であり、その為には感情を司る脳の前頭葉を刺激することが有効な方法です。そう考えると「脳を鍛える…」というキャッチフレーズで売り出さ

れている数々の本やゲームソフトが大流行しているのも理にかなっているでしょう。しかし、刺激だけでは十分な老化防止には役に立ちません。大切なのは、刺激を行動に移すこと、そして楽しいと思えることです。お勧めはスポーツや芸術。スポーツといっても、競うのではなく、楽しいと感じることが重要です。回を重ねる度に顔見知りも増え、和気あいあいとした中で行われる私共のパワーリハビリなどはとても効果的です。もちろん一家団欒でゲームを行うのもお勧めです。また、人の役に立つ仕事やボランティアも、人の役に立っている自分を実感でき自己愛を満たすことができてよいでしょう。新しいことにチャレンジできるお年寄りはいつまでも若々しく、素敵です。