

12月号(祝!第40号)発行!

# 介護満載!まごのて村 YOU 便

## 介護

に関すること  
ぜひ、私たちに  
ご相談ください。

お電話 (0869)

22-5321

まごのて村 YOU 便

第40号(H21.12)

発行: 株式会社 MaCO

責任者: 中川浩彰(村長)

株式会社 MaCO(マコ)

〈事業内容〉

### ■デイサービス

リハビリ向け-「つぶ庵」

(1日12名)

認知症向け-「こし庵」

(1日12名)

### ■ケアプラン作成

「介護の窓口」

「まごのて村 YOU 便」設置場所  
(順不同・敬称略)入江百貨店  
敷島堂・富山製菓・BASIC・紅葉  
一文字・中條歯科・ASAH・天狗  
岡本薬局・おかもと・はっとり医院  
なかしま歯科・みどりカメラ・おさぶ  
ねクリニック・せとうち眼科・もろお  
かクリニック・カフェショコラ・モリス  
トアー・むくむく山兼理容室・OG  
技研邑久工場・ヘアースタジオ  
オオタ・瀬内市商工会・ダイヤ  
クリーニング・山水堂・オアシス  
ジャパン

ホームページもみてね

<http://www.maco.vc>

## お気軽に見学にお越しください(日曜定休)

### 先月の村の様子♪

皆様!お元気さまです!  
村長の中川です。寒くなって  
きました。今年もあとひと月。  
何かと忙しい時期ですが、  
笑顔を大切にいきましょう!  
先月は「菊花展」に行って



きました。美しいお花に心も  
晴れ晴れ♪美しいものを見

るのは皆さんお好きですね。



毎月行うおやつレクでは、  
たこ焼きを。男性も大活躍。



冬も私たちの心の温かみ  
で居心地良く過ごして頂ける  
よう、これからも頑張ります。



## まごのて村の転ばぬ先の杖(認知症編④)

認知症って、どんな病気  
なのでしょう。まず認知症自  
体が病気であるということ、  
介護する側は理解していな  
ければいけません。

過去にもお話しましたが  
認知症とは成人になってから  
起こる知的機能の障害であ  
り、原因不明で、残念なが  
ら、一度壊れた脳の器質自  
体は現在の医学では治りま  
せん。ですが、認知症とい  
う病気自体は治らなくても、  
周りの環境を整えることで、  
認知症による困った周辺行  
動(これは周りから見て困  
ただけのことであり、本人は  
何も悪いことはしていません)  
は軽減できます。

認知症に関わる人はまず  
偏見をなく、普通に関わる  
ことが大切です。例えば、75  
歳の認知症のおばあちゃん  
が50歳のサラリーマンの息  
子の事を『こんなに暗くなっ  
たのに、あの子はまだ帰って  
いないわ。心配だわ。迎えに  
行かなくちゃ。』なんていう  
ことがあります。周りから見  
ると変なのですが、本人は普  
通です。認知症の人は脳の器  
質障害のため、過去に経験  
した思い出の順番がめちゃく  
ちゃになっているのです。私  
たちも『あれを買ったのは3  
年前だったか5年前だったか』  
というようにわからなくな  
ることがありますよね。それ  
が数年の違えば周りも変と  
は思い

ませんが、何十年も違っ  
てしまうと周りを変だと思  
います。ですけど、本人は  
いたって普通なのです。『  
いや、お母さん!主人は  
いつも仕事が忙しいでし  
ょ!何回同じ事を言うの!  
』と戦ってしまうと、余  
計に本人を困惑させるだ  
けで、結局お互いいいこ  
とにはならないのです。

認知症の人には、「説得」  
は逆効果で「納得」が大  
切なのです。でも、毎日  
接する家族が怒るのも仕  
方がないことです。上手  
に介護保険サービスを利用  
して、家族も息抜きして、  
お互いのお折合いを付  
けていきましょう。





## 高齢者へのインフルエンザの予防接種について

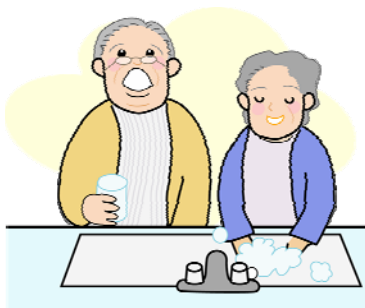
今年は新型インフルエンザが猛威を振っていますね。特に小さなお子様の発症が多く、学級閉鎖も連発。大変なご苦労をされていらっしゃる方も多いかと思います。

一部、高齢者の方々へのインフルエンザの予防接種による副作用が心配との声があります。確かに私も、過去何人かインフルエンザの予防接種をしてから調子が悪くなったという声を聞いた

ことがありますが、原因がワクチンの副作用なのか、たまたま体調が悪くなったのかは不明。ただ、抵抗力の弱い高齢者はインフルエンザにかかると肺炎等のような重症に陥るリスクが高くなるので、予防接種を受けることはやはりオススメのようです。

ワクチン接種の際に、当日の体調、これまで薬剤でアレルギーを起こしたことがないか等を問診し、その日接

種することが適切かどうかは医療機関で判断してもらえます。その際、既往歴などを聞かれると思いますので、事前に把握しておきましょう。副作用の心配もありますが、インフルエンザに罹患するリスクと比べれば大分低いもの。もし副作用かな？（一般的には24時間以内に症状が出て、2～3日以内には消失）と思ったら、すぐ接種した医療機関へご連絡しましょう。



## 歌のボランティアさんがきてくださりました！

先月、庄司さんご一行様が村に歌を披露に来てくださりました。庄司様は地声からしてとてもダンディ♪声の高い私ほうらやましく思います。

『腹の底から歌うことは健康につながる』がモットーの庄司さん。よく高齢者施設で歌われるそうで、『ワシが歌い始めたら、寝てた人も起きる』

とのこと（笑）♪

ちなみに腹式呼吸とはどんなものか調べてみました。一般的に、女性には「胸式呼吸」が多く、男性には「腹式呼吸」が多いそうです。「腹式呼吸」の方が、精神安定、血圧上昇抑制、脳の活性化などの効果が高く、また、脳波がリラックスした状態になるので、性別に関係なく、「腹式呼吸」が健

康に良いとのこと。なら、意識せずとも腹式呼吸ができるように習慣づけたいものですね。

まずは、意識して「吐くときに腹をへこませ、吸うときに腹を膨らませる」という要領で行います。「ゆっくり吐くこと」が大切。「悪いエネルギーを吐き出し、良いエネルギーを取り入れる」というイメージです♪



## 鹿に続き・・・まごのて村に今度は猿が出没！

11月のある日、村役場(事務所)での会話。  
マチャコ:『村長～、今日、猿が出たんですよ。うちの台所のカボチャを盗んで、屋根に上がって、屋根から“ペツ”と種を駐車場に飛ばしてくるんですよ～！』  
村長:(・・・こいつ頭おかしくなったんやろか)  
村長:『何それ、ホントの事なん？』  
マチャコ:『本当ですよ、

失礼な(怒笑)何で嘘つかないあかんですか～』  
村長:『いや、だってありえんやろ。それ猿じゃなくて、猿に似た人間だったんやないん。』  
マチャコ:『人間じゃないですよ～、猿ですよ～！ちゃんと写真もあるんですよ～。ほら～。』  
村長:(言葉が出ず。)  
—————  
いやー、以前鹿騒動がありましたけど、今度は猿で

すよ！しかも厨房の勝手口に置いてあった数あるカボチャの中からわざわざ立派なのを盗み取り、屋根に上がって悠悠と食べて、しかも種を駐車場に飛ばす！とは、なんて生意気な猿！まあ、笑えますけど♪その後はまだ目撃しておりませんが、皆さん、農作物の被害にはお気を付け下さい。

