

音楽レク・メインイベント(入場無料)

3月・4月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

3月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。どうぞご覧ください。				体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	www.mic-tomigaoka.com				季節の塗り絵	テーブルゲーム
	4	5	6	7	8	9
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミックダンス	バイオリンピアノデュオ	河野真元講話	巨大アートを作ろう	ペン習字	リズム体操/パン教室
	11	12	13	14	15	16
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	壁面飾り制作	書道	ミックダンス	ピアノと共に/下肢を鍛えよう	百人一首大会
	18	19	20	21	22	23
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	農澤明大コンサート	バイオリンピアノデュオ	シュート! 目指せ得点王!!	フラワーアレンジメント	みんなでストレッチ	クイズ王は誰だ!?
	25	26	27	28	29	30
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	シュート! 目指せ得点王!!	桜ドライブ	国際高校吹奏楽部コンサート	奈良女子大ギターマンドリン	桜ドライブ	来月のカレンダーを作ろう

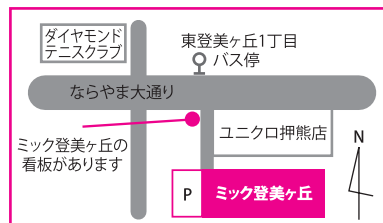
4月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵	書道	桜ドライブ	桜ドライブ	ペン習字	ミックダンス
	8	9	10	11	12	13
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミック社会見学/下肢を鍛えよう	バイオリンピアノデュオ	散歩へ行こう/下肢を鍛えよう	ミック体力測定	テーブルゲーム大会	みんなでストレッチ/パン教室
	15	16	17	18	19	20
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	真砂美樹リサイタル	フラワーアレンジメント	生駒弦楽アンサンブル	花を植えよう	松本真理子マリンバの世界	シュート! 目指せ得点王!!
	22	23	24	25	26	27
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミック社会見学/下肢を鍛えよう	バイオリンピアノデュオ	アロハスマイルア〜ヌエエ工	ピアノとともに/リズム体操	壁面飾り制作	巨大アートを作ろう
	29	30				
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング				
午後	リズム体操	来月のカレンダーを作ろう				

介護のセカンドオピニオン
ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ **0742-40-2350**

○相談：石田 操 (薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**
○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。
認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX:0742-40-2305 URL: http://www.mic-tomigaoka.com



- 多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘
- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型) 介護相談センター
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型) グループホーム
- 小規模多機能型サービス **はな**
- 認知症よろず相談 | NPO法人 元気・百歳



「難聴」が「認知症」の原因に!?! 『軟骨伝導イヤホン』をご紹介します

看護師 曲村 綾子

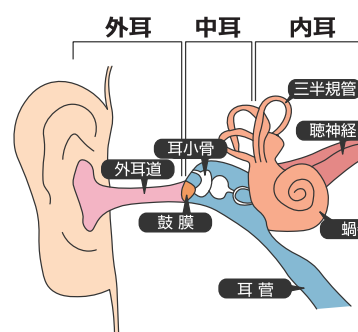
加齢による聴力の低下は、40～50代で始まり、周波数の高い音域から聞こえにくくなり、徐々に聞こえにくい音域が広がっていきます。

早めの対策で脳のトレーニングを!

従来は、難聴が進んでから、周辺の環境音や会話の聞き取りのために補聴器を使うのが一般的でしたが、近年は、難聴が脳機能と関連することに着目し、脳の活性化を促すために早くから対策を行う時代になってきています。

<参考> サワイ健康推進課 <https://kenko.sawai.co.jp/prevention/202205.html>

聞こえのしくみ



外耳→中耳→内耳→蝸牛神経→大脳の連携プレーで音は聞こえます。
外耳…音をまとめて鼓膜まで伝える
中耳…音を増幅する
内耳…音の振動を電気信号に変換する
この経路を「気導」と呼びます。

第三の聴覚経路『軟骨伝導イヤホン』

従来、音が聞こえる経路として空気中の振動を聞く気導と骨から伝わる骨導の2経路が知られていましたが、「軟骨伝導」は2004年に奈良県立医科大学の細井裕司学長が軟骨に振動を与えて内耳に伝えるという全く異なる経路を発見されました。

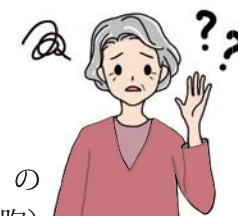
●軟骨伝導方式の特徴

- 周囲の音が聞こえて音漏れがない
- 楽な装着感
- ステレオ感と深い音質感
- 極小サイズ

このシステムを利用した軟骨伝導集音器(※補聴器(医療機器)ではありません)も発売されており、国内外での自治体や病院、金融機関の窓口などで導入も始まっています。ご興味のある方は、一度検索してみてください。

「加齢性難聴」は、次の3つの要素から成り立ちます。

- 音が小さく聞こえる
- 音がひずんで聞こえる
- (音は聞こえても)何を言っているのか理解できない



このうち、①と②は、内耳(蝸牛)の中にある音を感じる細胞(有毛細胞)が加齢によって壊れることで起こります。

③は脳の老化によって起こる現象です。

つまり「加齢性難聴」は、耳と脳の老化で生じるのです。音情報が届くということ自体が、脳の機能にとって重要で、会話の頻度や新たな環境に遭遇する機会が減ると、耳から入る情報量が減り、脳の老化を招きます。実際難聴は認知症の危険因子であることが分かっています。

軟骨伝導集音器



生活習慣を変えない日常作り

「リロケーションダメージ」という言葉、ご存知ですか？

能登半島地震では、慣れない長期間の避難生活を強いられ、体調や持病を悪化させる高齢者がたくさんおられました。皆さんは「リロケーションダメージ」をご存知でしょうか。



それは、「入院」、「移住（子世帯への呼び寄せなど）」、「転居」、「施設への入居」など生活空間の変化、対人環境の変化、自己の生活の変化を伴うものです。

「リロケーションダメージ」とは…

物的環境（家屋、部屋等）や人的環境（人間関係）など生活環境が急激に変わることにより起こる身体的・精神的な不調のこと。年齢を問わず起こりえますが、特に高齢者や認知症の方は起こりやすいと言われています。

孤独感やストレスが重なり…

- ・ 孤立、孤独感の増加
- ・ 感情のコントロールが困難になる
- ・ 不満や怒り、不安感が大きくなる
- ・ 無気力、無関心
- ・ 頑固になる

デイサービスを上手に利用しましょう

- 毎日デイサービスを利用されている方は認知症が進みにくいと言われています。つまり生活習慣が変わらないから。
- 最初は目的に合わせて複数のデイサービスを使っても、加齢や状態に合わせて1箇所絞っていきましょう。
- ミック登美ヶ丘では、1つの施設で下記5つの事業を行っており、環境を変えずにその時の状態に合わせてスムーズな移行ができます。

01 介護相談センター

ケアマネージャーがケアプランの作成や、ご本人様に代わって、要介護認定の申請（代行）をします。また、デイサービスの利用をご検討の方、グループホームをお探しの方、認知症や介護などまずはお気軽にご相談ください。



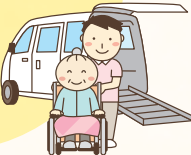
02 デイサービス（通所介護）
「ゆめ」（一般型）・「あい」（認知症対応型・個別対応型）

ご利用者様とご家族の生活リズムに合わせてご利用日やご利用時間帯をお選びいただけます。常時介護スタッフが付き添い、体調に合わせた入浴や栄養バランスのとれたお食事のほか、さまざまなレクリエーションや音楽療法にご参加いただけます。



03 小規模多機能型サービス
「はな」

住み慣れた地域で、自宅に住み続けるための支援をします。「通い」「泊まり」「訪問」の機能が柔軟性を持ち、馴染みのスタッフによる介護で、24時間365日支えています。



04 グループホーム
（認知症対応型共同生活介護）

ご入居者の安全と、ご家族の安心をご提供します。静かな個室とゆとりの生活空間で、個性と生活リズムを尊重した家庭的な生活とケアを行います。認知症になられても、適切な援助で自立した生活をお過ごしいただけます。



05 認知症よろず相談

3月・4月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

クラシック 歌謡曲 映画音楽

3/5・19 火 バイオリンピアノデュオ

講話

3/6 水 河野真元講話

クラシック 映画音楽 その他

3/18 月 農澤明大コンサート

吹奏楽

3/27 水 国際高校吹奏楽部コンサート

オールデイズ 歌謡曲

3/28 木 奈良女子大ギターマンドリン

クラシック 歌謡曲 映画音楽

4/9・23 火 バイオリンピアノデュオ

歌謡曲 ポップス 映画音楽

4/15 月 真砂美樹リサイタル

クラシック 映画音楽

4/17 水 生駒弦楽アンサンブル

クラシック 発声指導 身体リズム表現

4/19 金 松本真理子マリンバの世界

ハワイアン ポップス

4/24 水 アロハスマイルア〜ヌエヌエ

イベントに関するお知らせ
「3月・4月のイベント」は、1月現在の予定となっております。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止、ならびに演奏方法の変更をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、ご利用者さまのみの開催とさせていただきます。
※ 写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用を原則とし、時にはビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。
※ 出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

会員の輪が広がっています！
NPO法人 元気・百歳 2024年度 会員募集開始！
私たちは、「健やかに手をたずさえて」をモットーに住民の健康づくりと健康寿命の延伸に寄与するため、地域の皆さんと共に、運動習慣づくりや生活習慣病予防や介護予防のための見識を高め、実践を広める活動を行っています。
会費：入会時に入会金1,000円、翌年度から年会費1,000円
会員には機関誌「奈良健康倶楽部」（年2回）、音楽会、講演会などへの招待券配布
お申込み：NPO法人 元気・百歳 事務局（ミック登美ヶ丘内 TEL: 0742-40-2350）