



# 音楽レク・メインイベント(入場無料)

11月・12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。

## 11月 レクリエーションプログラム

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
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
午後		季節の塗り絵	ミック体力測定	お話の世界へようこそ	元気いきいき体操	書道
	7	8	9	10	11	12
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	フラワーアレンジメント	おやじバンド グリーン・ノーツ	紅葉狩りウォーキング 下肢を鍛えよう	リズム体操/ パン教室
	14	15	16	17	18	19
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	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	壁面飾り制作	マロンフレンズ	ゲーム大会	紅葉狩りウォーキング 下肢を鍛えよう	ミックシアター
	21	22	23	24	25	26
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	ゲーム大会	みんなでストレッチ	ミックシアター	クリスマス制作	松本梅頰 三味線・民謡の世界	ピアノと共に/ テーブルゲーム
	28	29	30	<a href="http://www.mic-tomigaoka.com">www.mic-tomigaoka.com</a> Webサイトにて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。		
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			
午後	クリスマス制作	水彩画	来月のカレンダーを作ろう!			

## 12月 レクリエーションプログラム

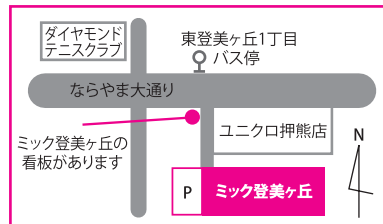
	月	火	水	木 1	金 2	土 3
午前				体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後				季節の塗り絵	クリスマス制作	クリスマス制作
	5	6	7	8	9	10
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ゲーム大会	クリスマス制作	ミック体力測定	真砂美樹 リサイタル	ミックダンス	テーブルゲーム
	12	13	14	15	16	17
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	今年の漢字を書こう	バイオリンピアノデュオ	庭園で喫茶/ リズム体操	生駒弦楽 アンサンブル	来年の干支を描こう	みんなでストレッチ/ パン教室
	19	20	21	22	23	24
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	年忘れクイズ大会	ゲーム大会	庭園で喫茶/ リズム体操	フラワーアレンジメント (正月花)	ミッククリスマス会	クリスマスシアター
	26	27	28	29	30	31
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		
午後	クリスマス演奏会 奈良高校吹奏楽部	年忘れピアノと共に/ 紙芝居	バイオリンピアノデュオ	年忘れミックシアター		

### 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>



- デイサービスセンター ゆめ (一般型)
- デイサービスセンター あい (認知症対応型)
- 介護相談センター
- グループホーム
- 小規模多機能型サービス はな



おかげさまで創業18年

若者雇用・育成優良企業

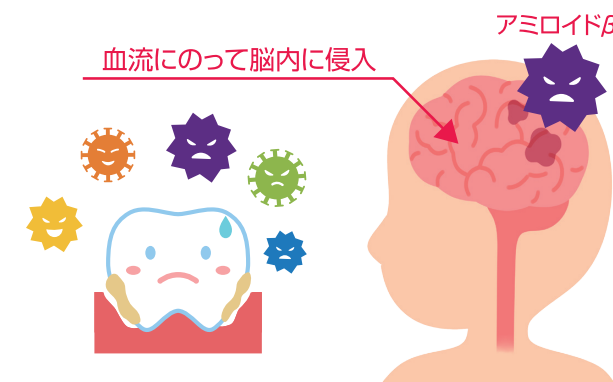
## 「歯周病」が「認知症」の発症リスクを高める!?

看護師 藤田 智尋

歯周病は 50 歳代以上の約 80%がかかっている疾患です。脳梗塞や糖尿病、誤嚥性肺炎などの全身疾患の発症リスクを高めることがわかっていますが、近年では、歯周病が認知症を悪化させる仕組みも分かってきました。「アルツハイマー型認知症」は認知症の約 7 割を占め、「アミロイドβ」(脳内の異常なたんぱく質)により神経細胞が破壊され、脳の萎縮がおこる病気です。アミロイドβは、健康な人の脳にも存在しますが、短時間で排出されます。しかし、何らかの理由で排出されずに蓄積すると、脳細胞が壊されて、脳の機能が低下してしまうのです。

### 歯周病菌によって「アミロイドβ」の蓄積量が 10 倍に!!

九州大学研究チームにより、歯周病菌 (Pg 菌) によって誘発される酵素 (カテプシン B) が「アミロイドβ」の生成・蓄積を促進するしくみが明らかになりました。



認知症発症にはさまざまな要因がありますが、このように歯周病も要因として考えられます。アルツハイマー型認知症だけでなくそのほかの全身疾患を予防するためにも歯周病を治療・予防することは、非常に重要です。

### 明日から実践できる口腔ケア

口腔ケアは、毎日の地道な努力が大切です。口の中に食べ残しがあったりすると、口腔内の歯周病菌に対して、栄養が送られている状態になっています!

- ✓ 食後の歯磨き
  - ➔ 歯周病菌に栄養を与えない
- ✓ 頻繁に間食をしない
  - ➔ 歯の再石灰化を促す
- ✓ 食事の時はよく噛む
  - ➔ 唾液で口腔内を綺麗にし、胃の負担を軽減して逆流などを防ぐ
- ✓ 糸ようじや歯間ブラシを使う
  - ➔ 歯磨きで取りきれない歯の隙間の汚れを取る
- ✓ 舌の掃除をする
  - ➔ 舌の汚れは口臭の原因にもなります。舌専用ブラシで優しくこすって汚れをとります。

### ★ 奈良県後期高齢者医療広域連合 口腔検診

高齢者の健康保持・増進、生活の質 (QOL) の向上を図り、健康寿命の延伸を目的とし、健診対象年齢 (満 75 歳・80 歳・85 歳 (当該年度の 4 月 1 日現在)) の方に奈良県後期高齢者医療広域連合より健診券 (ハガキ) が送付されます。対象の方は、歯周疾患等の予防と早期発見・治療、そして、かかりつけ歯科医を持つきっかけづくりとして是非ご活用ください。



# 家族にとって デイサービスを利用するきっかけは？

## 介護に関する心配事は何でしょう？

“ 昼間預かってほしい ”

### 身体的な不安

日々のお世話の中で、食事の用意から入浴、トイレのお世話など、家族様の時間が失われる。

やり場のないストレス、また体調に変化が現れる方もあります。「なんでも同じ事を聞かれて、今言ったでしよう、つい怒ってしまう」と。



### 精神的な不安

家族が要介護者になったことのショックや今までの自分の生活に及ぼす影響、何から始めれば良いのか…など

介護は、大きな精神的負担がかかります。介護者の心身のバランスが崩れると「介護うつ」や「介護放棄」に繋がることもあります。



### 生活との両立への不安

親の介護が求められる年代は、働き盛り。介護のために仕事を減らす、辞めるなどすると経済的な不安も出てきます。これからの生活がどうなるのか、介護の経験がない人ならなおさら不安は募ります。



## 楽しく過ごしてほしい。喜んで行ってほしい。

### ミック登美ヶ丘のデイサービスは…

デイサービス（通所介護）は、要介護高齢者が自宅から通い、利用者同士の交流や、レクリエーションや運動を行うことで心身の活性化をはかります。今ある身体機能を維持していくためにも、有効な介護サービスのひとつです。

ご利用者様とご家族の生活リズムに合わせてご利用いただけます。

- ・生活リズムに合わせたご希望時間に、介護スタッフが送迎いたします。
- ・看護師による個別機能訓練、健康チェック
- ・ご利用日やご利用時間帯をお選びいただけます。

入浴・お食事のほか、多彩なアクティビティをお楽しみください。

お風呂が広いし見守りがあって安心だね。

生演奏が聴けるなんて最高に素敵♡リクエストもできるのよ。



### 入浴・食事

- ・体調と身体機能に合わせた入浴設備
- ・栄養バランスのとれたお食事
- ・食べやすい形態でのご提供



### 音楽療法

- ・生演奏の本格コンサート
- ・個別音楽療法
- ・職員によるピアノ伴奏



### 脳トレ・体操

- ・毎日の脳トレ（機能別）
- ・音楽を使ってストレッチ体操



### 趣味からつながる作業療法

- ・手芸、茶道、書道、囲碁将棋、手づくりアート



### 外出ドライブ 季節の行事

- ・季節を味わう
- ・景観、歴史、文化を訪ねる



### 園芸療法

- ・植物に触れて五感を刺激
- ・フラワーアレンジメント、菜園、庭園花壇

## イベントに関するお知らせ

「11月・12月のイベント」は、9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、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。

## 11月・12月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

11/8 (火)

バイオリン  
ピアノデュオ



11/10 (木)

おやじバンド  
グリーン・ノーツ



11/14 (月)

河野康弘  
ジャズピアノリサイタル



11/16 (水)

マロンフレンズ



11/25 (金)

松本梅頌  
三味線・民謡の世界



12/8 (木)

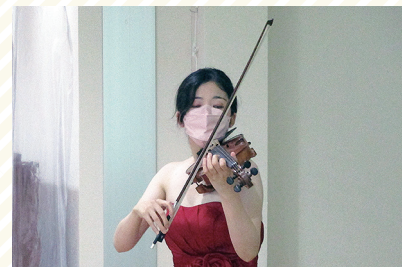
真砂美樹  
リサイタル



数々の舞台上、シンガー、コーラスとして活動。ミュージカルソングからJAZZ、歌謡曲、童謡、唱歌まで、レパートリーの幅は広い。

12/13・28 (火) (水)

バイオリン  
ピアノデュオ



12/15 (木)

生駒弦楽  
アンサンブル



12/26 (月)

県立奈良高校  
吹奏楽部



Merry Christmas

12/23 (金) ミッククリスマス会

12/26 (月) クリスマス演奏会 奈良高校吹奏楽部