




音楽レク・メインイベント(入場無料)

1月・2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。

1月レクリエーションプログラム

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
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	新音 絵馬作り	新音 書き初め	新音 たつきゆうさんの大道芸と笑いヨガ	新音 初詣	新音 初詣	新音 相撲大会
	10	11	12	13	14	15
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	新音 ゲーム大会	新音 バイオリンピアノデュオ	新音 百人一首大会	新音 衣川亮輔 わらべ唄ロック	新音 ミック体力測定	リズム体操/ パン教室
	17	18	19	20	21	22
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	ピアノと共に/ みんなでストレッチ	ミックダンス	楽鼓の会	フラワーアレンジメント	松本真理子 マリンバの世界	ミックシアター
	24	25	26	27	28	29
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	カレンダー制作	バイオリンピアノデュオ	ミックシアター	おはなしの世界へようこそ	水彩画 (鬼を描こう)	百人一首
	31	 今年もどいぞよろしく お願いいたします 				
午前	体操・脳カトレーニング					
午後	ミックダンス					

2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	書道	節分ゲーム大会	ミック体力測定	クイズ大会
	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	水彩画 (春のお花を描こう)	バイオリンピアノデュオ	おりがみ教室 (ひな人形)	ピアノと共に/ リズム体操	ゲーム大会	みんなでストレッチ/ 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	おやじバンド グリーン・ノーツ	元気いきいき体操	マロンフレンズ	フラワーアレンジメント	リズム体操	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	カレンダー制作	ミックシアター	バイオリンピアノデュオ	百人一首大会	松本梅頰 三味線・民謡の世界	テーブルゲーム大会
	28	 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。 www.mic-tomigaoka.com 				
午前	体操・脳カトレーニング					
午後	ミックダンス					

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)
- 小規模多機能型サービス **はな**
- 介護相談センター
- グループホーム



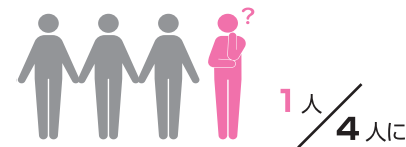
おかげさまで創業18年

若者雇用・育成優良企業

MCI(軽度認知障害)とは?

看護師 曲村 綾子

日本における高齢者(65歳以上)の認知症の人は約600万人(2020年現在)と推計され、2025年には約700万人(高齢者の5人に1人)が認知症になり、MCIの方を含めると4人に1人と予測されています。



MCI (Mild Cognitive Impairment) とは

認知症の前の段階であるとされ、日常生活に支障はありませんが、そのまま経過すると約5年で半数が認知症に進行すると言われています。最近の研究では仮にMCIになったとしても、適切な対応により健常な状態へと回復が見込め、認知症の発症を遅らせる事も伝えられています。まずはMCIの早期発見・早期治療が重要です。

MCI 5つの定義

- 1 本人または家族から記憶障害の訴えがある
- 2 日常生活動作は自立
- 3 一般的な認知機能は正常
- 4 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- 5 認知症ではない

こんな変化はありませんか?

- ① 同じ話を無意識の内に繰り返す
- ② 知っている人の名前が思い出せない
- ③ 物の収納場所を忘れる
- ④ 漢字を忘れる
- ⑤ 今しようとしていることを忘れる
- ⑥ 器具の使用説明書を読むのが面倒
- ⑦ 理由もないのに気がふさぐ
- ⑧ 身だしなみに無関心である
- ⑨ 外出がおっくうだ
- ⑩ 物(財布など)が見つからないのを他人のせいと思える

MCIへの対応

元気なときにこそ生活習慣を改善し、認知症やその他の病気にならない体づくりを心がけましょう。

バランスの良い食事

野菜や青魚を中心に、ビタミンやたんぱく質などの栄養素をしっかりと摂れば、脳の健康の改善が期待できます。

適度な運動習慣

生活習慣病の予防や脳血流の改善に役立つだけでなく、運動をつかさどる脳の機能を刺激します。

趣味やレクリエーション 脳トレーニング

思考力、記憶力などの脳を刺激し、認知機能の低下の予防、改善に役立つとされています。

人とのコミュニケーション

趣味のサークルや、町内の催しに参加するなど、外部に社交の場を作っていくことが有効です。

口腔機能の維持・改善

口の健康を保つことは、食生活だけでなく脳の活性化、肺炎の予防など多くのメリットが存在します。



謹んで新年のお祝い申し上げます

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

本年度もより“地域に役立つミック”を念頭に頑張る所存でございます。

なお一層のご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和4年 元旦

ミック登美ヶ丘
施設長 石田 操



2022年 ミック登美ヶ丘 各部署の取り組み

デイサービスセンター ゆめ (一般型) ミックのたいやき

“ゆめ”は『たのしむ・いきいき・やりがい・きたえる』を合言葉に掲げています。

2021年は、“きたえる”に重点を置き、身体や脳を鍛えることに力をいれてきました。2022年は、それらを引き続き行うとともに、“鍛えた”足腰で、普段行けないような場所に外出レクでお連れしたり、指先を“鍛えて”作った制作物を、地域の展示会に出品させて頂いたりして、ご利用者様に“いきいき”生きがいを感じていただくように、取り組んでいきます。2022年も、心身ともに健康で在宅生活が維持できるようにサポートしてまいります。



出かける時は
万歩計を持って



高山竹林園



桜満開のお花見

デイサービスセンター あい (認知症対応型) 一人一人にあった手厚いケア

“あい”は、一人一人にあった手厚いケアと落ち着いた空間を提供し、一日を満足して心地よく過ごして頂くことを目標としています。



個別音楽療法



園芸療法
(ひまわりの種まき)

またレクリエーションでは少人数を活かして、あい独自の演奏会を開いたり、スタッフと一緒に作る制作レク、少人数だからこそ行ける外出レクなど行っています。

ドライブ、散歩を通して季節を感じて頂けるように取り組んでいきます。



季節の制作

小規模多機能型サービス はな ミック庭園での四季を感じながらの体力維持

庭園に面した“はな”では四季折々の変化を肌で感じ取って頂けるようお散歩や日光浴、下肢歩行体操を行っています。フロアーは庭園に面して室内からも四季の変化が感じ取れます。



庭園に出て下肢歩行体操
外に出ての体操は気持ちいいと好評



春先は枝垂れ梅のお花見を
楽しみながらの日光浴



春はチューリップを
楽しみながらお散歩



秋は満開コスモスの前で

1月・2月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

「1月・2月のイベント」は、11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。

1/5 (水) たつきゆうさんの
大道芸と笑いヨガ



1/11・25 (火) (火) バイオリン
ピアノデュオ



1/13 (木) わらべ唄ロック
衣川亮輔



1/19 (水) 楽鼓の会



1/21 (金) 松本真理子
マリンバの世界



2/8・23 (火) (水) バイオリン
ピアノデュオ



2/14 (月) おやじバンド
グリーン・ノーツ



2/16 (水) マロンフレンズ



2/25 (金) 松本梅頌
三味線・民謡の世界



NEWS

栄えある受章、おめでとうございます

ミック登美ヶ丘で素晴らしいマリンバ演奏をしてくださる
松本真理子先生が、秋の叙勲 旭日双光章を受章されました。
スタッフ一同、心よりお祝い申し上げます。

