

音楽レク・メインイベント(入場無料)

7月・8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。

7月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
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。					1 体操・脳カトレーニング
午後	www.mic-tomigaoka.com					季節の塗り絵
午前	3 体操・脳カトレーニング	4 体操・脳カトレーニング	5 体操・脳カトレーニング	6 体操・脳カトレーニング	7 体操・脳カトレーニング	8 体操・脳カトレーニング
午後	ミックダンス	七夕飾りを作ろう	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	博物館へ行こう/ 下肢を鍛えよう	夏・七夕クイズ大会	リズム体操/ パン教室
午前	10 体操・脳カトレーニング	11 体操・脳カトレーニング	12 体操・脳カトレーニング	13 体操・脳カトレーニング	14 体操・脳カトレーニング	15 体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	バイオリン ピアノデュオ	庭園で喫茶/ 花を描こう	生駒弦楽アンサンブル	書道	暑中お見舞いを書こう
午前	17 体操・脳カトレーニング	18 体操・脳カトレーニング	19 体操・脳カトレーニング	20 体操・脳カトレーニング	21 体操・脳カトレーニング	22 体操・脳カトレーニング
午後	脳トレゲーム	魚釣りゲーム	フラワーアレンジメント	博物館へ行こう/ 下肢を鍛えよう	松本真理子 マリンバの世界	お話の世界へようこそ/ 季節の歌
午前	24 体操・脳カトレーニング	25 体操・脳カトレーニング	26 体操・脳カトレーニング	27 体操・脳カトレーニング	28 体操・脳カトレーニング	29 体操・脳カトレーニング
午後	壁面飾り制作	バイオリン ピアノデュオ	庭園で喫茶/ 花を描こう	ゴルフ大会	ミックで盆踊り	みんなでストレッチ

8月レクリエーションプログラム

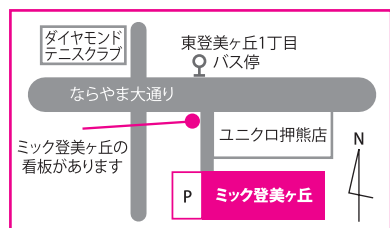
	月	火	水	木	金	土
午前	7/31 体操・脳カトレーニング	1 体操・脳カトレーニング	2 体操・脳カトレーニング	3 体操・脳カトレーニング	4 体操・脳カトレーニング	5 体操・脳カトレーニング
午後	来月のカレンダーを作ろう	季節の塗り絵	ミックダンス	季節の制作 (夏祭り)	書道	テーブルゲーム大会
午前	7 体操・脳カトレーニング	8 体操・脳カトレーニング	9 体操・脳カトレーニング	10 体操・脳カトレーニング	11 体操・脳カトレーニング	12 体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	バイオリン ピアノデュオ	フラワーアレンジメント	おやじバンド グリーン・ノーツ	季節の制作 (夏祭り)	みんなでストレッチ/ パン教室
午前	14 体操・脳カトレーニング	15 体操・脳カトレーニング	16 体操・脳カトレーニング	17 体操・脳カトレーニング	18 体操・脳カトレーニング	19 体操・脳カトレーニング
午後	下肢を鍛えよう	脳トレゲーム	椅子に座って ヨガ体操	ペン習字	ミックで盆踊り	貼り絵
午前	21 体操・脳カトレーニング	22 体操・脳カトレーニング	23 体操・脳カトレーニング	24 体操・脳カトレーニング	25 体操・脳カトレーニング	26 体操・脳カトレーニング
午後	水彩画	昔ばなし/ ピアノと共に	壁面飾り制作	ミック納涼祭1日目	ミック納涼祭2日目 大和会盆踊り	リズム体操
午前	28 体操・脳カトレーニング	29 体操・脳カトレーニング	30 体操・脳カトレーニング	31 体操・脳カトレーニング	夏休み	
午後	農澤明大 コンサート	元気いきいき体操	バイオリン ピアノデュオ	来月のカレンダーを作ろう		

介護のセカンドオピニオン

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**



おかげさまで創業19年

若者雇用・育成優良企業

認知症よろず相談 | NPO法人 元気・百歳

顔のシワやたるみ、その原因は骨の老化!?

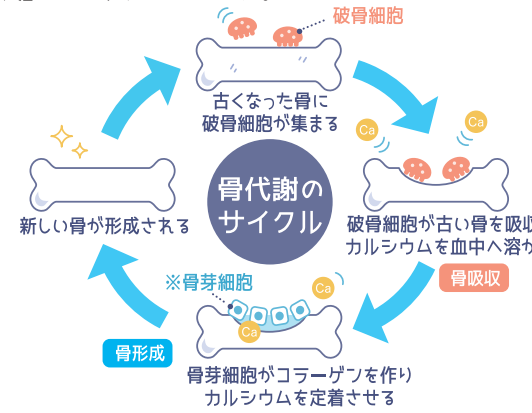
年齢とともに気になる顔のシワやたるみ、ハリの低下、ほうれい線…。原因は、紫外線や乾燥、栄養不足、ストレスなどさまざまなものがありますが、「骨密度の低下」も原因の一つとされています。最近の研究では、頭蓋骨も加齢とともに縮むことが明らかになっていて、顔の「骨やせ」となり、筋肉を支える靭帯が緩み、皮膚のたるみがおこります。



骨密度低下による変化

- シワが増える
- 皮膚がたるむ
- まぶたがくぼむ
- ほうれい線が目立つ
- 二重アゴになる

もちろん、骨の萎縮は顔だけで起きているのではなく、全身の骨量も減っていきます。それは加齢やホルモンの乱れからこのバランスが崩れ、「骨吸収」が「骨形成」を上回るからです。



食事と運動で骨粗しょう症を予防

これ以上骨密度を低下させないように、骨の代謝を促す日々の食事と運動が大切です。

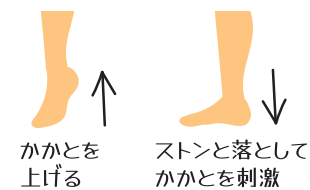
骨代謝を促す栄養素と食材例

予防のためのカルシウムの目安摂取推奨量は、1日 700～800 mg

- ◆カルシウム 牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
- ◆ビタミンD サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など
- ◆ビタミンK 納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタスなど
- ◆マグネシウム 雑穀、わかめなど

骨を刺激する「かかと落とし」

骨芽細胞 (左下図 ※) から分泌されるホルモン・オステオカルシンを働かせることで、骨の萎縮を防ぐことができます。



ひざに負荷がかからないように注意して、1日30回を目安に

定期的に骨密度検査へ

食事や運動療法に加え、薬物治療があります。特に女性では症状がなくても、50歳以上になったら定期的に骨密度を測りましょう。

《参考》2023.02.11 日本経済新聞<カラダづくり>「骨も老化する」

【次ページ】

ミック登美ヶ丘 個別機能訓練	P2
7月・8月の音楽イベント	P3
レクリエーションカレンダー	P4

ミック登美ヶ丘の個別機能訓練

ミック登美ヶ丘では『住み慣れた地域や自宅で自身の生活を送る』という目的を叶えるために、必要な機能の維持・向上を目的に個別機能訓練が提供されています。今回は、機能訓練の内容や個別機能訓練の流れについて説明します。



機能訓練とは…

身体機能や生活機能の維持・向上を目的とします。お客様一人ひとりの心身状況や目標に合わせて、さまざまなプログラムを実施しています。要介護1以上の認定を受けた方が、対象となります。

●機能訓練を行う職員

「機能訓練指導員」ミック登美ヶ丘では看護職員(正看護師・准看護師)が訓練計画を作り実施しています。

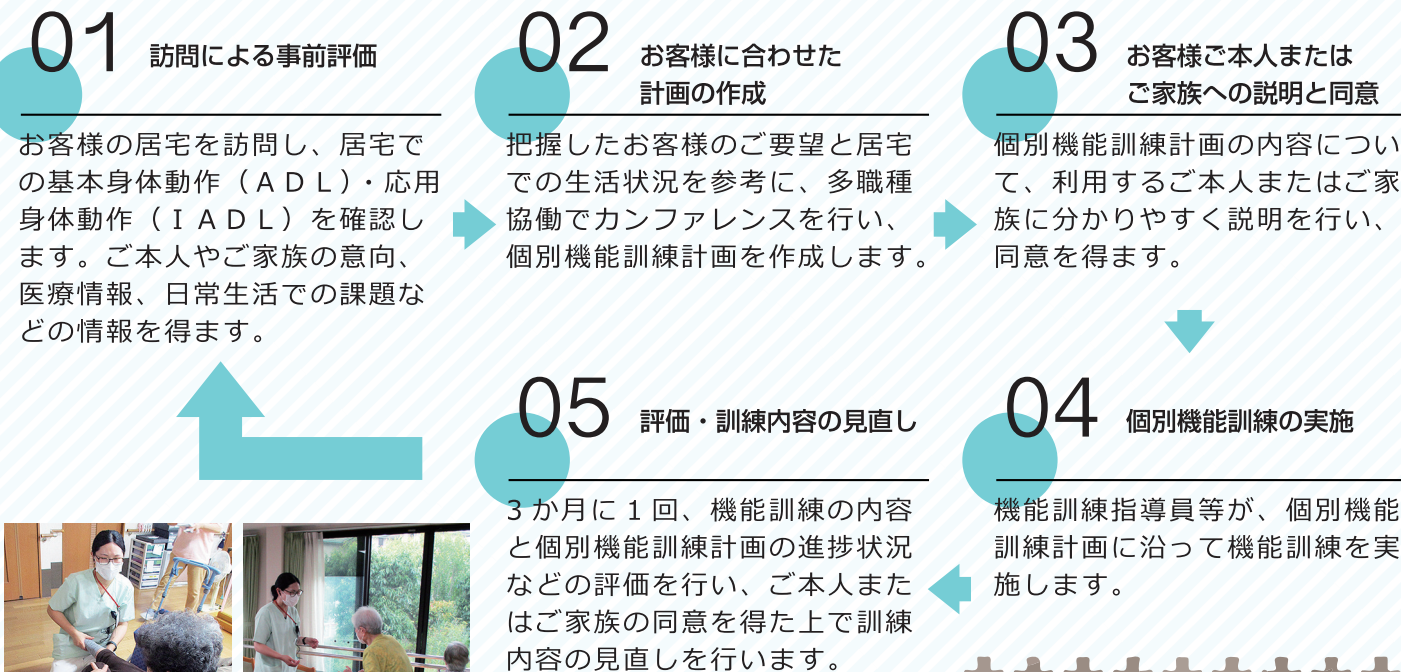
●個別機能訓練の内容

個別機能訓練は、大きく分けて次の2種類となります。

- ①「**身体機能**」の維持・向上を目的としたもの…基本的な身体の機能
- ②「**生活機能**」の維持・向上を目的としたもの…日常生活を送るために必要な動作。歩行や食事、入浴、排せつなど機能を維持するため、歩行訓練や筋力向上訓練、関節の可動域を維持する訓練などを行います。



個別機能訓練の流れ (介護保険上のしくみ)



個別機能訓練の費用

(デイサービス料金に加算されます)

個別機能訓練加算Ⅰ 約 56円/回
個別機能訓練加算Ⅱ 約 20円/月



今現在の身体動作(ADL)や応用動作(IADL)に、さらに『**できる動作**』を増やして、在宅での生活の質の向上をお客様と共に図ります。

イベントに関するお知らせ

「7月・8月のイベント」は、5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。

7月・8月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

7/5 (水) 河野康弘 ジャズピアノリサイタル



7/11・25 (火) (火) バイオリン ピアノデュオ



7/13 (木) 生駒弦楽 アンサンブル



7/21 (金) 松本真理子 マリンバの世界



8/8・30 (火) (水) バイオリン ピアノデュオ



8/10 (木) おやじバンド グリーン・ノーツ



8/25 (金) 大和会盆踊り (ミック納涼祭)



8/28 (月) **NEW!** 農澤明大コンサート

バイオリン奏者で 国際口笛コンクール2位 **!?**
バイオリン奏者 NPO法人ワールドドラッグ理事長 国際口笛コンクール2位

8/24(木)・25(金)は ミック登美ヶ丘 納涼祭

24日(木) 屋台・ゲーム大会
25日(金) 盆踊り・お神輿