

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
午前	イラスト鑑賞		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
午後	季節の塗り絵		1 季節の塗り絵	2 下肢を鍛えよう	3 ミックダンス	4 書道
午前	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	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
午後	6 テーブルゲーム	7 バイオリン ピアノデュオ	8 ミック体力測定	9 河野真元講話	10 水彩画	11 歴史への招待 (映像&クイズ)
午前	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	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
午後	13 ミックダンス	14 ゲーム大会	15 河野康弘 ジャズピアノリサイタル	16 壁面飾り制作	17 ピアノと共に/ リズム体操	18 みんなでストレッチ/ パン教室
午前	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	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
午後	20 バイオリン ピアノデュオ	21 ペン習字	22 フラワーアレンジメント	23 ミックシアター	24 真砂美樹 リサイタル	25 元気いきいき体操
午前	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	30 体操・脳カトレーニング	31 体操・脳カトレーニング	お楽しみ会
午後	27 ミックシアター	28 桜ドライブ	29 国際高校吹奏楽部	30 桜ドライブ	31 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

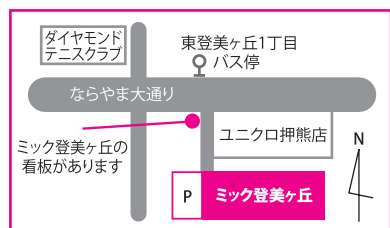
	月	火	水	木	金	土
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。 www.mic-tomigaoka.com					1 体操・脳カトレーニング
午後						1 季節の塗り絵
午前	3 体操・脳カトレーニング	4 体操・脳カトレーニング	5 体操・脳カトレーニング	6 体操・脳カトレーニング	7 体操・脳カトレーニング	8 体操・脳カトレーニング
午後	3 桜ドライブ	4 バイオリン ピアノデュオ	5 桜ドライブ	6 折り紙教室(花)	7 書道	8 下肢を鍛えよう
午前	10 体操・脳カトレーニング	11 体操・脳カトレーニング	12 体操・脳カトレーニング	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	10 わらべ唄ロック 衣川亮輔	11 テーブルゲーム	12 生駒弦楽 アンサンブル	13 フラワーアレンジメント	14 花を植えよう	15 クイズ大会
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	17 ミック体力測定	18 バイオリン ピアノデュオ	19 みんなでストレッチ/ パン教室	20 ミックダンス	21 松本真理子 マリンバの世界	22 ピアノと共に/ リズム体操
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	24 壁面飾り制作	25 ミックシアター	26 コンパレレわかくさ	27 ゲーム大会	28 ミックダンス	29 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

高齢者のスキントラブル 『スキントア』(皮膚裂傷)

高齢者になると起こりやすくなる皮膚トラブル。その中の一つとして「スキントア」が医療や介護の現場で問題になっています。

スキントアとは… **Skin=皮膚 Tear=裂ける**

スキントアとは摩擦や擦れによって、皮膚が裂けて生じる真皮深層までの損傷です。起こりやすい部位は上肢と下肢で、四肢に集中しています。

高齢者がスキントアを起こしやすい原因

加齢に伴い、抹消の皮下組織が減少

↓
皮膚の弾力性が失われ、摩擦やずれの影響を受けスキントアの原因となる

スキントアの起こりやすい方

※1つでも該当する方は要注意

- 加齢 (75歳以上)
- ステロイドや血液をサラサラにする薬を、長期使用している
- 屋外作業 (農作業・レジャーなど) をすることが多かった
- 抗がん剤を使用していた
- 放射線治療をしていた
- 透析をしている
- 低栄養状態 (脱水含む)

スキントアになりやすい皮膚の特徴

- 乾燥
- 紫斑
- 浮腫
- 水疱
- 皮下出血
- など

スキントアが起こりやすい場面

- ・物にぶつかる (ベッド柵や車椅子など)
- ・転ぶ
- ・絆創膏やサージカルテープなどはがす
- ・入浴や清拭などで体を拭いた時にタオルなどで擦れる
- ・介助や降車の手助けなどで腕を掴む

スキントア予防

スキントアの発生を防ぐためには、皮膚の保湿や外力からの保護などの工夫が必要です。

手足の保護

長袖、長ズボン、靴、靴下、アームカバーなどで保護をする

周囲を整える

ベッドなどの角にカバーを付ける

優しく洗う

弱酸性の洗浄剤を十分に泡立て、泡で優しく洗う

保湿剤を塗る

ローションタイプの保湿剤を1日2回以上塗る

食事と水分補給

食事と水分をしっかり摂る



スキントアが発生したら

- ① 圧迫して止血をする
- ② 水道水で洗う
- ③ 傷口は傷にくっつかないガーゼで保護 (白色ワセリンを傷に塗ると傷口の乾燥を防ぐことができます)
- ④ ガーゼを固定する際はテープ類は使用せず、包帯などを使用する
- ⑤ 早めに医療機関を受診しましょう

【参考】一般社団法人 日本創傷・オストミー・失禁管理学会 「弱くなった皮膚を守るためのしおり」

〈次ページ〉

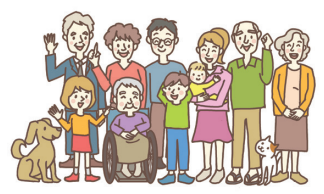
NPO法人 元気・百歳のご紹介 P2
 3月・4月の音楽イベント P3
 レクリエーションカレンダー P4



健やかに手をたずさえて

NPO法人 元気・百歳

2023年度 会員募集開始!



株式会社ミックの経営理念「②地域に密着し、その発展に貢献する」に基づき、2016年4月に地域の有志が集まり、「健康寿命の延伸」を目標に、「元気で長生き」して、明るい地域環境を創り上げる活動を進めることになりました。

今年度も会員募集が始まりました。健康長寿を伸ばす活動を私たちと一緒にしませんか

- 会費：入会時に入会金1,000円、翌年度から年会費1,000円
(会員には年2回発行の機関誌「奈良健康倶楽部」、講演会などへの招待券を配布いたします。)
- 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) まで

NPO法人 元気・百歳 これまでの活動

● 講演会・文化祭・講習会・セミナー

健康長寿や文化、福祉、自己啓発などをテーマに開催

樋口恵子先生 2016/6 設立記念講演会 人生100年時代への船出	上司永照住職 2016/11 健康長寿文化祭講演 高齢者の心の健康	米井嘉一教授 2017/5 文化講演会 アンチエイジング講演会	辨野義己教授 2018/6 文化講演会 脳に！体に！最強の アンチエイジングは腸活だった！	梶本修身教授 2019/5 文化講演会 疲れと老化は予防できる！	松本真理子先生 2021/6 トークコンサート ネアカ人生、まだまだこれから！
早川岳人教授 2021/11 文化講演会 自分のからだは自分でまもる	大西秀樹教授 2022/11 文化講演会 番狂わせをいかに生きるか	河野真元副住職 2021/10 元気百歳講話会 生活の中での仏教の在り方	湯浅薫先生 2020/2 紅茶セミナー もっと知りたい紅茶の世界	わらべ唄ロック 衣川亮輔コンサート 2017/11 健康長寿文化祭	

おやじバンド 緑のオーケストラ 2018/11 健康長寿文化祭	クリスマスコンサート 県立登美ヶ丘高校吹奏楽部 2019/12 健康長寿文化祭	三味線が奏でる音楽の世界 松本梅嶺コンサート 2022/6 健康長寿文化祭

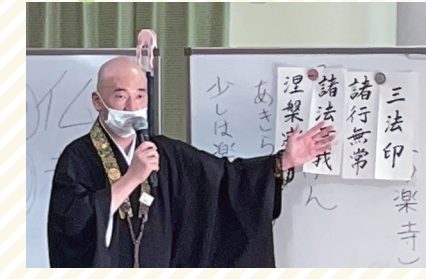
3月・4月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

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。

3/7・20 (火) (月) バイオリン ピアノデュオ



3/9 (木) 河野真元講話



3/15 (水) 河野康弘 ジャズピアノリサイタル



3/24 (金) 真砂美樹 リサイタル



3/29 (水) 県立国際高校 吹奏楽部



4/4・18 (火) (火) バイオリン ピアノデュオ



4/10 (月) わらべ唄ロック 衣川亮輔



4/12 (水) 生駒弦楽 アンサンブル



4/21 (金) 松本真理子 マリンバの世界



● 地域健康まちづくり

地域での健康体操

健康セミナー & 脳トレ体操
2/8 (日) 開催
2022年2月 押熊町水利会館

● 機関紙 発行(年2回)

「奈良健康倶楽部」



4/26 (水) 男声合唱団 コンパレわかくさ

