

2019年10月



桃寿苑

だより

| | | | | | |
|------------|-------------|--------------|------------|-----------------|--------------|
| 1日 (火) | | | 16日 (水) | | アッピー コーラス |
| 2日 (水) | | アッピー コーラス | 17日 (木) | 誕生会 | |
| 3日 (木) | | | 18日 (金) | 血压検温 診察日 | |
| 4日 (金) | 血压体重 診察日 | | 19日 (土) | | |
| 5日 (土) | | | 20日 (日) | | |
| 6日 (日) | | | 21日 (月) | インフルエンザ | |
| 7日 (月) | 理髪日 | | 22日 (火) | (即位礼正殿の儀の行われる日) | アッピー |
| 8日 (火) | | | 23日 (水) | 運動会 | |
| 9日 (水) | 入居者検尿 | アッピー カラオケ | 24日 (木) | 秋の健診2班 | |
| 10日 (木) | | | 25日 (金) | | |
| 11日 (金) | ホーム喫茶 | レク | 26日 (土) | | |
| 12日 (土) | | | 27日 (日) | | |
| 13日 (日) | | | 28日 (月) | 交通安全教室 | |
| 14日 (月) | (体育の日) | | 29日 (火) | 秋の健診3班 | アッピー |
| 15日 (火) | 秋の健診1班 | | 30日 (水) | 避難訓練 | くじ |
| | | | 31日 (木) | | 席替え |

散歩道

施設長 坂巻 政美

台風の前は風雨が強いと言われますが、台風15号の東側にあった千葉県は大きな被害が出ています。月末になってやっと電気もつく状況になったようですが、ブルーシートで覆われた屋根は痛々しい感じがします。一日も早く、安定した生活ができるようになるといいですね。

先日新聞の1面の下に書籍の紹介欄があります。そこに、「認知症はこうしたら治せるー「軽度」(MCI)からならさらに安心！」という本を見つけ、さっそく注文しました。

深刻な社会問題になっている認知症。厚生労働省によると、すでに高齢者の4人に1人が認知症、またはその予備群とされ、今後、高齢化が進むとともに大幅に増加すると見込まれ、2025年には最大で730万人に達する見通しだそうです。その為、認知症の新たな治療薬が待たれるわけですが、新薬がことごとく治験中止になっているようです。アルツハイマー型認知症では脳の海馬の萎縮が原因とされています。その原因を一言で言うなら、「たんぱく質のごみ」の蓄積です。

一つ目の「ごみ」は、たんぱく質「アミロイドβ」です。日々分解されて消えるものですが、なんらかの原因で分解しきれず、脳の神経細胞の外にたまってしまいます。二つ目の「ごみ」は、神経細胞の内側にある「リン酸化タウタンパク」です。神経細胞の中に糸くず状にたまり始め、これが神経細胞の破壊をもたらします。ここの所に焦点を当て、新薬を研究していたらしいのですが、うまくいかなかったようです。この本には、「S-アシルシステイン」という成分が認知機能維持に期待されているということのようです。例えば

- ・アミロイドβタンパク質の減少を促し、タウタンパク質の暴走と蓄積を防ぐ。
- ・S-アシルシステインは海馬の神経細胞の再生を促す。
- ・S-アシルシステインのもつ抗酸化作用が血流を維持し、これにより脳細胞が健康に保たれる。

このS-アシルシステインという成分は「ニンニク」に含まれているそうです。低温熟成させるとその成分が増してくるそうです。興味のある方は、事務室までおいでください。効果のある薬が開発されることを願いつつ、今できることで少しでも認知症を先送りして、新薬を待ちたいと思いますが、間に合うでしょうか？私も最近、物の名前が出てこないことが多くなり、ちょっと心配です。

10月行事予定

🏠運動会

日時・・・10月23日(水) 9:30～

場所・・・食堂

白勝て! 赤勝て!

昨年も赤の勝ちでした。(3連覇中)

赤組4連覇なるか!?

履きなれたくつにしてください。

(スリッパ、サンダル禁止)



🏠交通安全講習会

日時・・・10月28日(月) 10:00～

場所・・・食堂

交通事故に遭わないよう

交通ルールやマナーの

再確認をしましょう

10月から12月は交通事故で

死亡する高齢者が多いそうです!!



新しく、鎌田 晏子さん(9月13日)

高野 卓江さん(9月22日)

入居されました。皆さん宜しくお願いします。



24日 篠沢 幸子 さん

26日 古谷 節子 さん



<お知らせ>

令和元年11月5日(火)秋の日帰り旅行を計画しました。

河口湖での遊覧船!見晴らし園でのりんご狩り!

昼食はレストハウスで、すき焼き御膳!!

参加申し込みは10月1日(火)～10月21日(月)迄!!

<医務室より>

・ 検尿

日 時・・・10月9日（水）

（朝の7時に医務室を開けます）

秋の健康診断のお知らせ

| 10 / 15 (火) 1班 | 10 / 24 (木) 2班 | 10 / 29 (火) 3班 |
|---|--|---|
| 古 谷 杉 本 毛 利 小此木 山 田 野 本 村 上 辰 井 仲尾次 和 田 高 橋 丹 野 羽 賀 | 高 木 小 高 青 木 町 田 濱 田 牛 島 戸 田 本 山 板 林 篠 沢 海老原き 斉 藤 渡 部 | 杉 谷 遠 山 海老原あ 金 子 中 山 井 上 石 塚 柴 崎 座 間 松 本 石 垣 田 村 |

※健診日には、予定を入れないでください。

※健診日は、午後2:20までにロビーへお越しください。

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101