

なぎさだよい

2025年春号



蒲生神楽舞

加齢に伴う生活の習慣化

施設長 長谷川弘光

自分の毎日を振り返ると、生活習慣が一定であることに気づきます。例えば、起床時間や起床後の着替え、洗顔、朝食までの流れ、さらには自分なりの習慣など、毎日ほぼ同じ行動を繰り返しています。年齢を重ねるにつれて、生活の中にルーティンが増えていくように感じられます。これはなぜなのでしょうか。

人間の脳はエネルギーを節約するために、繰り返し行う行動を自動化しようとするそうです。新しいことを学ぶよりも、慣れた行動を続ける方が脳への負担が少なく、エネルギー効率が良いためです。また、年齢とともに「自分にとって最も楽で効率的な方法」が確立されていきます。その結果、新しい方法を試すよりも、慣れ親しんだやり方を続ける傾向が強くなるそうです。

若い頃は、新しいことに挑戦したり、変化を求めたりする意欲が高いですが、年齢を重ねると「失敗したくない」「面倒なことを避けたい」という心理が強まり、新しいことに対して消極的になりがちです。さらに、加齢による体力の低下も影響し、新しいことへの挑戦意欲が減少し、安定した生活を求めるようになります。こうした要因が重なり、年齢を重ねるにつれてルーティンが増えるのではないかと考えられます。

しかし、ルーティンが強くなりすぎると、新しいことへの挑戦が減り、柔軟性を失う可能性もあります。一方で、新しい環境や経験が脳を活性化し、認知機能の維持につながることも知られています。そのため、生活習慣を大切にしつつ、意識的に小さな変化を取り入れることで、より充実した毎日を送ることができるのではないのでしょうか。

従来型

今回は食事風景を特集しました！
季節や、月ごとの行事に合わせた、特別な食事をお出ししています。



こちらは、せいこがにです。

甲羅に盛り付けて、
美味しく召し上がられました。



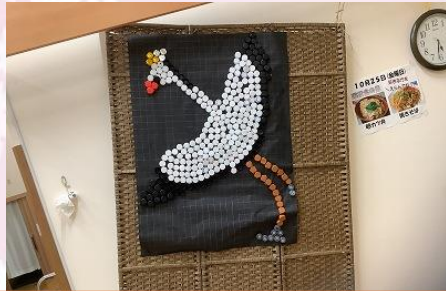
本格的なおせち料理。
皆様大喜びで、
食事を楽しんでいました。



冬のユニット行事紹介



冬はクリスマスやね！



ボトルキャップで作った鶴！
ハッピーニューイヤー！！



蛇年になりました！



みんなで輪投げゲーム！



たくさんのプレゼントをありがとう！



サンタさんから
もらっちゃいました！



手作りケーキ、おいしいね！



新年を迎えおせち料理に舌鼓を
打ちました！



正月飾りで新年をお祝い



鬼はソト！
福はウチ！



節分の日にパカ殿とハイチーズ！

デイサービス

毎月の行事のご紹介です♪

9月

敬老の日

いっまでも
お元気で



10月



菊の壁飾り作り



11月



COOKING

12月

ゆず湯



MERRY
CHRISTMAS ゲーム



1月



皆さん手作りの
太鼓キーホルダー
鞆につけています～



2月



おにはそと!
ふくはうち!



こしの渚苑の職種紹介

当苑では介護職員以外に様々な専門職がご利用者の生活を支えております。今回はいつも皆さんと関わっているのにあまり馴染みのない職種をいくつか紹介させていただきます。今後も機会があれば追加紹介いたします。



生活相談員 ご利用者やご家族などと施設をつなぐ「架け橋」のような存在です。

多岐に渡る業務の中で良いサービスを提供するキーマンの役割を担っております。

- ・ 利用希望者やその家族などの相談対応 ・ サービス利用の調整や手続き
- ・ 他機関(行政、病院、地域包括支援センターなど)との連携
- ・ サービス提供における調整役 ・ 介護現場のサポート など

主に担当している職員 : 針原光基 (施設・ショートステイ)、山下 史(デイサービス)

介護支援専門員(ケアマネージャー) ご本人に合ったサポートを受けられるよう調整役

施設の利用様が快適に生活できるように、介護の計画(ケアプラン)を作成し、施設のスタッフやご家族と連携をとる役割を担っています。

- ・ ご入居者様の状態の把握 ・ ケアプラン(介護計画)の作成
- ・ 介護方針に関するご家族との連携・相談対応役 ・ 施設内の多職種の調整役

主に担当している職員 : 神林友恵 ※ デイサービスでは生活相談員が兼務します。

管理栄養士 ご利用者が健康的に過ごせるように「食事」を通じてサポートします。

管理栄養士は、一人ひとりの健康状態や生活習慣に合わせて、安全で美味しい食事を提供できるように調整します。

- ・ 栄養管理、食事の調整 ・ 食事の提供(献立作成)・衛生管理
- ・ 食事の見守り、サポート ・ ご家族などとの連携・相談対応

担当している職員 : 下島七星

新職員紹介

新たに入職されました

2名をご紹介します。



イさん (介護員) ジンさん (介護員)

ご寄付・ボランティア

《寄付》

食 品：岡田一代様、玉川晃一様、小川朋海様、空千代子様、長井久徳様、高畑悦子様、中野美穂様
黒田さきみ子様、空千恵子様、渡辺和幸様、西坂典邦様、竹澤マサ子様、山下清子・美津代様
吉村和江様、奥田由香里様、佐々木静子様、磯見昭夫様、土肥らん子様、出口勇様、泉幸夫様
林和子様、仲間一石様、平井俊美様、中出篤志様、小川さゆり・川崎まさみ様、土肥らん子様
孫田恵美子様、高松まり子様、大嶋由美様、杉田美津代様、長谷川恵美子様、おばたとよこ様
渡辺庄左衛門様、横尾昌代様、平岡昭代様、若松洋子・中野美穂様、山本麻美・後藤久美子様
佐々木典子様、森木絹代様、川上多恵子様、板倉利江様、竹森健治様、
こしの地区民生委員様、フォー1薬局様、ヤクルト福井販売様

生活用品：リンデン様 (洗剤)、藤田陽子様 (切手シート) 奥田スミ子様 (布マスク)

介護用品：渡辺庄左衛門様 (クッション)

衣 類：大嶋由美様 (肌着)、西野厚子様、渡辺庄左衛門様 (タオル)、奥田スミ子様 (布マスク)

花 束：青木様 (仏花)、小畑トヨ子様、森木絹代様、こしの地区民生委員様 (水仙)、藤田陽子様 (鉢植え)

《ボランティア》 車椅子清掃：越廼地区民生委員様

個人情報保護法に基づき当苑におきましても、ご利用者及びご家族等に関する
個人情報について守秘義務を負っており、厳粛に管理の徹底をしております。

来苑者の方々にも個人情報の取扱いに慎重に当たっていただきますようご協力をお願いします。

なぎさだより 2025年春号 (令和7年3月吉日発行)

〒910-3553 福井県福井市蒲生町 1-90-1

TEL (0776)89-2110 FAX (0776)89-2711 Email : nagisaen@mx3.fctv.ne.jp