

定期防災訓練を実施しました



とても暑い日でしたが、年に2回の定期防災訓練を実施しました。地震の警報と避難の放送に合わせて、1次避難場所への移動をしました。今回はいままで10分を超えていた避難が、職員の数も多くいたこともあり、7分で避難できたことが、とても素晴らしい成果であったと思います。やはり、いざと言う時には「誘導者の数」がものをいう事も分かり、学びの多い訓練でした。

s
s
み
ら
い
新
聞

第142号
2025年6月
発行責任者
新津 尚

音楽で介護予防体操



音楽に合わせて、まず「目・鼻・口」を一定のリズムで順番に触る、誰でも簡単にできる脳トレ・リズム体操で、まずは注意分割機能を楽しくトレーニングします。

嚥下体操は、唾液腺の働きを高めることで、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

ショートステイみらいでは、食事前の時間を利用して嚥下体操やパタカラ体操を行う事で、介護予防のひとつとして実践をしています。

ご利用者の皆さんにも毎日続けて実践して頂いています。

エンディングノート

エンディングノートとは、自身の人生の最終章に向けて、大切な情報や希望、思いを記録するための私的な文書です。エンディングノートと遺言書の最大の違いは、法的効力の有無です。エンディングノートは法的拘束力がなく、「意思表示の方法のひとつ」といえます。

終活とは、人生の最終段階に向けた準備活動のことで、エンディングノートはその中心的なツールとなります。認知症が進行した場合、自分の希望や考えを明確に伝えることができなくなります。そんなとき、事前に記入したエンディングノートがあれば、医療や介護に関する希望を家族や医療従事者に伝えることができます。「終活意識全国調査」によると、エンディングノートの認知度は60歳以上で約90%と高くなっています。しかしながら、実際に所持している人は60歳以上でわずか約20%にとどまっています。

エンディングノートは一度作ったら終わりではなく、状況の変化に応じて更新していくことが大切です。緊急連絡先として家族や親族、信頼できる友人の情報も詳細に記録し