



2026年
2月号



花だより



No. 91



〒239-0832
横須賀市神明町1028-7
☎ 046-835-0132
FAX 046-838-0905

事務長の秋田でございます。
いつもご利用頂きまして、誠にありがとうございます。

1年間の振り返りと、今後の当施設の方向性についてご説明致します。

1. 認知症ケアの手法の導入

昨年4月より入所3階において認知症ケアの手法であるパーソンセンタードケア（PCC）を導入しました。推進チームを結成しPCC講師の指導を受けながら進めています。PCCは、「ご利用者の思いを重視し一人ひとりの個性に応じた人間関係の重要性を強調したケア」です。PCCは、認知症の方に限らずご利用者様本位の基本となる重要な考え方であり、今後は入所2階やデイケアにも浸透させて参ります。

2. 軽度認知障害(MCI)・認知症予防への取り組み

80歳以上の高齢者では、MCIと認知症の方は50%を超えています。認知症にならないことも重要ですが、MCIや認知症になっても進行を遅らせることが大切です。MCIになっても認知症発症を5年遅らせると、発症率が半減すると言われています。

当施設では、昨年8月より認知症予防レクレーションを開始し、継続して行っています。内容について久里浜医療センターの専門医にご指導を受けていますが、わかってきたのは認知機能の活性を削ぐのは「社会的孤立」、つまり、「自分の役割の喪失」であることです。

仕事がなくなると役割を失い、その後、友人と過ごしているうちに友人も病気等で疎遠となり、家族の中でも介助を受けるようになってくると、自分の役割を見い出せなくなってきます。人間は、遠い昔から纏ることで生き残ってきた生き物であり、「人との関係欲求」がDNAに刻まれており、役割を失うことで意欲を失い、脳の活性が衰えていきます。

特に、コミュニケーション力、共感性、社会性などの社会情動スキルは、アルツハイマー病などの脳の障害への耐久力となるのですが、脳の不活性が同スキルを低下させていきます。MCIや認知症が進行するにつれて、個別には会話ができて他者とのコミュニケーション力（皆で会話する力）が落ちていることがわかります。当施設では、この社会情動スキルを落とさないための工夫に取り組んでいます。

また、最新の研究で、認知症を含む脳神経系の病気と免疫系、腸内細菌との深いつながりがあることが明らかになってきています。腸内細菌を整えるため、提供させて頂いている食事の献立を美味しさを損なわない範囲で工夫させて頂いております。

なお、認知症は発症の30年程度前からその原因となるアミロイドβの蓄積が始まると言われており、仮に80歳で発症したとすると50歳くらいから始まっています。レクレーションで毎回参考資料をお配りしていますので、ご家族の皆様にも関心を持って頂きご一読頂けますようお願い申し上げます。当施設では、横須賀地域での認知症予防システムを構築することを目指しており、ご家族の世代にも認知症予防に対する理解を深めて頂くことが、地域の予防策に繋がっていくと考えております。

当施設は、リハビリテーションや医療的対応など通常業務にも勿論鋭意取り組んでおりますが、今の時代には認知症予防という観点も加えないと本当の効果を得ることが難しいと認識しており、施設として「認知症予防ならフィオーレ久里浜」と言われる施設を目指しています。今後とも何卒ご理解ご協力を賜れますようお願い申し上げます。

1日(木)~4日(日) 初詣



9日(金)、10日(土) 縁日レクリエーション(デイケア)



1日(木) 行事食 朝「お雑煮・おせち料理」 昼「お正月献立」



7日(水) 行事食 「七草粥」



9日(金) おやつ 「お汁粉」



25日(日) 誕生日会



26日(月) 郷土銘菓: 神奈川「横浜ハーバー」



1月作品



2026年2月 行事予定

2日(月) 音楽ボランティア

2日(月) 節分レクリエーション

3日(火) 行事食「節分」

14日(土) バレンタインレク

16日(月) 寿司イベント

16日(月) 音楽ボランティア

22日(日) 誕生日会

23日(月) 郷土銘菓: 東京「カステラ」

皆様からの短歌等お待ちしております。

花だより」編集部

駅伝で

たすきに込めた
母枝愛

K Y O

ボロ市で

振り出し物

ゲットだぜ

K Y O

風邪引いて

鼻水ズルズル

三が日

K Y O

客間に

座布団並べた

三が日

K Y O

俳句・短歌・川柳・詩の会