

令和も四年となりました。本年一号目の喜楽だよりをお届けいたします。皆様、本年もよろしくお願ひ致します。

昨年末には少し落ち着いていた新型コロナ感染症は、変異しつつ大流行しています。

あらたなオミクロン株は、感染力は強いものの、重症化しにくくなつたようですが、福岡県には福岡コロナ特別警報が発令され、蔓延防止等重点措置が実施されています。

おかげさまで喜楽ではまだ感染確認がありません。二月からは三回目のワクチン接種を受ける利用者もでてきました。今後も十分に感染対策をしつつ、元気に過ごしていきたいと思います。「協力宜しくお願いします。



喜楽からの お報せ

喜楽では二か月に一度、ピューティケアシステムさんによる移動美容室をおこなっています。

カット1300円

ヘアカラー・パーマ別

料金

一月の実施は、

十六日水曜日

です。

「利用日の追加や振り替えは、スタッフにお声掛けください。

健康講座

施設長 古川幸子

新年も早や立春、この数日、立春に相応しい寒さを感じますが、そんな中。紅梅の姿を見て春も近いと浮足立つ自分の心あり。すると、さつそく「ドライブに行きたい」「何処でもいい」と。「もう綱敷は梅が咲いている頃じゃない?」等と、喧々諤々と話が弾む。

しかし、もう少し暖かくなるまでお待ちください。色々と、算段して良いところに安全に楽しく皆で参加できる場所を選択していきましょう。

喜楽からのお知らせです。二月から、看護師さんが常勤で入職されました。慣れましたら送迎もして頂きます。宜しくお願ひ致します。

認知症の進行をくい止めるために。

一、身体的要因について。
脳の老化が一番大きな要因。脳の老化を進行させないように、普段から健康的な生活をする。具体的には、適正な運動をする（有酸素運動、ストレージョギングなど）。

二、心理的要因について

脳の老化を進行させない。普段から健康的な生活をする。そのためには、気持ちを明るく保つことが大事。抑うつ状態は認知症発症のきっかけになります。抑うつ状態を改善すると、予防できる。三、ストレスとの関連で、アルツハイマー型認知症の累積危険度は高く、エピソード記憶の低下度が大きいことが知られています。認知症の危険因子は、認知症の予防には、旅行・日曜大工・編み物・庭いじり・精神社会生産活動への参加・読書・楽器演奏等がよしと報告されています。

以上のことを考えて、喜楽では、多様なメニューで行動しています。皆さんも明るく楽しく過ごします。