

ひじゃばしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

コシ、知ってる？

沖縄県介護保険広域連合は平成14年7月に設立され、今年で20年になります。

新規指定の事業所紹介



国頭村の認知症対応型グループホーム オープン1周年！

グループホーム ^{かがんじ}鏡地

開設者	一般社団法人 介護サービスやんばる
住所	国頭村字鏡地172番地2
利用定員	9名

「腹八分目」やってみませんか？

年末年始は忘年会などのイベントが多く、ついついお酒や食事の量が増えてしまいます。暴飲暴食が肥満や生活習慣病を引き起こす要因になることはご存知かと思いますが、そのような席で飲食を我慢するのは大変難しくストレスに感じると思います。そこで、日常生活に『腹八分目』を取り入れてみてはいかがでしょうか。

『腹八分目』といっても、具体的な目安はなく、「もう少し食べたいな」「少しお腹が満たされたけれどまだ食べられる」と感じるくらいといわれています。満腹感を感じるには約15～20分かかると考えられており、感じ方にも個人差があるようです。

日々の食事において、ご飯やおかずの量を少しずつ減らし、よく噛んでゆっくり食べるよう心がけてみましょう。できる時に負担の無い程度で始めることをお勧めします。



○事業所について

グループホーム鏡地（認知症対応型共同生活介護）は認知症高齢者の方が、少人数(1ユニット5人以上9人以下)の共同生活の形態で、入浴・排泄・食事などの日常生活上の機能訓練等を介護職員の支援を受けながら、その人らしく自立した共同生活を営むことを目的としています。

○開設者のあいさつ

令和4年10月1日をもって『グループホーム鏡地』が開所1周年を迎えることができました。これもひとえに利用者様・ご家族・地域の温かいご支援とご協力の賜物であり、皆様には感謝申し上げます。開所1年目は入所者様とともに試行錯誤しながらグループホーム運営に取り組んでまいりました。

2年目はより一層、安心・安全な利用者様の居場所づくりを促進し、地域に暮らす人々と共に、楽しく安らぎのある施設生活が送れるよう支援して参ります。

事業所の様子

