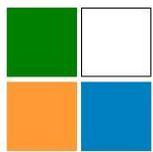


しおかぜだより



お花見ドライブに行きました!!!



4月1日～7日にかけて、境港お台場公園へお花見ドライブに出掛けてきました。

今年は3月から暖かい日が続いた為、桜の満開のピークは例年より早めという予報だったので、4月の声を聞くと即出発して来ました。

少し天候の悪い日もありましたが、「お出掛けすることに意義がある」ということで、雨天の日もドライブ決行です。もちろん雨だから行くのをやめるという方もありません。桜と聞くと皆気分がウキウキとし、車中のお喋りも自然と弾みます。「カメラ持ってくるの忘れたけん、たくさん写真とってよ～」なんて声も聞かれています。ご覧下さい!! いずれの日も皆さん素敵な笑顔で写真に写っておられますよ♪

デイケア玄関側に隣接する公園にも小さな桜の木があるので、その木の下でお花見出来ましたし、近所の方から桜の花がついた枝の差し入れがあったので、花瓶に飾って施設内でも楽しませていただいています。

1階の食堂にも造花ですが本物そっくりの桜の木を飾っています。ドライブに参加されておられない方にも、季節を感じて楽しんでいただけたらと思います。

施設内ではたくさん撮った写真を見てもらい、もうしばらく桜を楽しみたいと思います。



3月・4月の日常

3月3日 ひな祭り
利用者様と職員がお雛様・お内
裏様に大変身！！

ちょっぴり恥ずかしい
なあ・・・



3月17日 (入所にて)
ポカポカ陽気の日に皆生海浜公
園の足湯に行ってきました。

外の風が気持ち良いし
足は温かくて最高^^



3月24日 (デイケアにて)
手作りおやつの日。
みんなでお好み焼きを作って食べました。

とっても美味しいです^^



召し上がれ~^^



4月8日 (リハビリにて)

1月12日に植えたチューリップの花が咲きました^^

無事に咲いてよかった^^



4月11日(入所にて)

4月生まれの方の誕生日会が開かれ、皆で桜のロールケーキを食べました!!

お誕生日おめでとうございます^^



4月13日(入所にて)

在宅生活に向け、薬箱を作りました!! 本人様の希望でシンプルなデザインに^^



4月21日 (リハビリにて)

ピアノを弾くのを楽しみにリハビリに通っておられます。この日は春が来たを演奏していただきました。

今日はイメージトレーニングをしてきました^^!





鶴原施設長のお役にたてば情報



～第4回～

「認知症介護について」

「痴呆」から「認知症」に行政言葉が変更されて14年立ちます。国は2012年認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)を公表し、認知症の知識、研修会などが広まったものの、本人並びに家族支援の大変さは増加しています。主介護者の5割以上が抑うつ症状を呈していると推測されています。今回は愛媛大学附属病院認知疾患医療センター副センター長の谷向 知教授の講座の一部を交え紹介いたします。

1. 介護負担(客観的負担)と介護負担感(主観的負担)： 認知症のごく早期にはある程度自立した生活が可能で介護者の介護負担は比較的少ないが、慣れない介護への戸惑いや、将来生活の不安から精神的介護負担感は最初から大きい。介護者の負担感のコントロールを要する時期。

2. 介護の中心は周辺症状(認知症の行動、心理症状)の対応から： 認知症の中核症状は認知機能障害ですが介護者が悩むのは初期後半から中期にみられてくる周辺症状(BPSD)例えば徘徊、暴言暴力、幻覚妄想、興奮など。介護負担感がすごくまし、介護者の介護うつが生じ易い。介護者の中には認知症の進行とともに周辺症状も徐々に激しくなるだろうという誤解がいまだにある。実際は中核症状が進行しBPSDは中期をピークに収束します。その反面身体症状の管理(失禁、歩行障害、嚥下障害など)がふえます。後期には施設入所者が多くなります。介護負担は減るがその反面介護者は認知症者の現状と過去の人柄との落差に虚無感を味わうことが多い。

3. 初期、中期に効果的な認知症タイプ別の対応

認知症には、大きくアルツハイマー病(AD)、レヴィー小体型認知症、前頭側頭型認知症、血管性認知症の4タイプがありADと血管性認知症で全認知症の70%以上を占めています。患者数は2012年(平成24年)時点で462万人と推計されています。2025年には700万人まで増加し65歳以上の5人に1人が認知症と予測されています。そのうちの、認知症の2/3を占める一番頻度の多いADについての対応を述べてみます。

アルツハイマー病(AD)の方に対しては否定、言いかえし、説得、説教など本人のプライドを傷つける言葉はかえって症状(BPSD)を悪化させる。残っている記憶と本人なりの論理で行っている行動を否定すると暴言暴力で返しがち。本人の過去の一番良いイメージ(例えば地位が高いとき)時期にあわせて対応するのがよい。本人の状態を受け入れ本人に合わすことが大切でその結果介護負担感が多少でも軽減する。

4. 介護者が認知症の身内に対し絶えず暖かい気持ちを抱きながら、必要な医学知識を持って介護をおこなうことは、大変な努力と考えますが、最後を看取った後に「介護は大変だったけれど、私たちは精一杯やったよね」と振り返ることができるのではないかと思います。

5. 国は、2015年1月27日に認知症試作推進総合戦略(新オレンジプラン)を示しましたが具体的な効果は今後にあります。認知症を抱える家族の方は一人で悩まずに家族の会を利用され、お互いの問題を話し合われ介護負担感を軽減されることをお勧めいたします。

「認知症の人と家族の会鳥取県支部(米子市内にあります) 電話 0859-37-6611



介護お役立ち情報

ご家庭で、ご家族の介護をされている方も多いのではないのでしょうか。4月にはやわらぎでも排泄に関する研修会が行われ、正しいオムツの当て方などを再確認する機会となりました。鶴原施設長に続き、少しでもお役に立てればと思い、今回はご家族が介助するときに気を付けたいポイントを紹介したいと思います。

《排泄ケアのポイント》

① 自立排泄の基本は座ること。

座ることは自立排泄の基本です。

座ることで排便も促します。

～ためしてみてください～

やわらぎでは排便を促す為、腹部の「の」の字マッサージを行っています。

親指以外の指を揃え、優しくお腹に触れ、軽く押しながら時計回りに「の」の字に動かします。

繰り返し行くと腸に適切な刺激を

送ることが出来ます。



② 排泄パターンを知り、つくる事が大切。

皆さんそれぞれ排泄のリズムを持っています。1日のスケジュールに「トイレに行く」項目を組み込み、それを繰り返すことで排泄のリズムができあがっていきます。

③ 排泄動作がリハビリになる。

「ズボンや下着を脱ぎ履きする」「便座に座る」これらのトイレに行くという行動が運動機能の回復、向上に繋がります。

④ 専門職と一緒に。

ご家族だけで介護をしていくことはとても大変なことです。ご本人の為にも、ご家族の負担を軽減する為にも、専門職のサポートを得ることは大切なことです。お困りの事があればお声をお掛け下さい。

介護福祉士 米山・湯浅 記

医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

●介護老人保健施設やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

●デイケアやわらぎ

TEL (0859) 31-0150

●ヘルパーステーションやわらぎ

TEL (0859) 31-1025

●サービスプランやわらぎ

TEL (0859) 31-1002

1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日（祝祭日除く）の9:30～15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者：要支援・要介護認定を受けられた方

内容：健康チェック・レクリエーション

グループ活動（体操・脳活性・工作）

【見学】入浴・個別リハビリ。施設内案内

費用：昼食（おやつ代込み）600円

ご家族同伴・送迎（車椅子でも可）も承っておりますので気軽にお申し込みください。

問い合わせ（担当：判田）



ヘルパーステーションだより

旬の春野菜が店頭にたくさん出回るようになりました。春の野菜にはどんな特徴があるのでしょうか？主な栄養成分と効能を簡単にご紹介します。

・新キャベツ



ビタミンU・K・C

・胃腸を丈夫にする

・アスパラガス



アスパラギン酸

・免疫力アップ
・腎臓機能回復
・発ガン抑制

・にら



硫化アリル

・疲労回復
・神経組織、筋肉や心臓の働きを正常化

・たけのこ



食物繊維

・便秘解消
・大腸ガン予防
・コレステロールの吸収抑制

・ふき



ケルセチン
ケンフィノール
コリン

肝臓、胃腸などで脂肪吸収作用
咳・痰を鎮めて痰を取り除く
うつ状態や思考をクリアにする

冬の間、体は新陳代謝が落ち脂肪や毒素、老廃物などをため込んでいます。春野菜にはそんな体をデトックス（解毒・浄化）する効果あり！これらの成分に共通する働きは抗酸化力なのです！春の野菜、山菜をしっかり食べるといいですね。

今後の行事予定

- 5月12日：洋風喫茶
- 5月13日：手作りおやつ（入所）
- 5月20日：足湯（入所）
- 5月25日：手作りおやつ（通所）
- 6月16日：買い物ツアー（入所）

編集後記

今年度は、やわらぎの日常をより知って頂きたいと日常の様子を多めに少し構成を変えてみました。今後も皆様に喜んで頂ける様な広報誌を作成していきたいと思っておりますので宜しくお願いします。(M)

しおかぜだより 37号（2016年 春号）
2016.5月発行
医療法人同愛会
介護老人保健施設やわらぎ
683-0801 鳥取県米子市新開4-11-13
TEL (0859)31-1000
FAX (0859)31-1003
HP <http://www.douaikai.net/>
E-mail yawaragi@douaikai.net
以下のQRコードから携帯でもご覧頂けます。

