

村山苑

ほんちょう

ケアセンター

社会福祉法人 村山苑

ほんちょうケアセンター, 189-0014 東村山市本町 3-43-1

HP: <http://honcho.murayamaen.or.jp/care.html>

E-mail: care@murayamaen.or.jp

TEL 042(399)2102

発行責任者: 畠山 千春

2019年5月

令和 元年5月1日 発行

新時代も共に ~令和~



・テイサービス便り(2P)

・知っていますか「MCI」 ・ナースタイム①(3P)

・簡単! ヘルパーレシピ ・ナースタイム② ・編集後記(4P)

表紙の写真 : テイサービス便り「お花見ドライブ」より



デイサービス便り



素敵なお公園！初めて来たわ



いい天気で気持ちいいわ♪



お花見ドライブ

新元号『令和』元年が始まりましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？

毎年恒例のお花見ドライブへ3/27～4/2の1週間で行ってきました。今年は『狭山公園』まで足を延ばしてみました～♪
春とはいえ寒い日もあり、3月中は桜が満開とはいきませんでした。菜の花は満開！！4月に入り桜（ソメイヨシノ）も満開になり、皆様に喜んでいただけて良かったです。

桜が満開でいいお花見ね♪



久しぶりにこの公園へ来たわ



いい気持ちですね



いい香りで、気持ちいいわね



ハンドマッサージ と お化粧

ケアセンターには、たくさんのボランティアさんが来てくれています。

今回は、年に数回来てくださる『ハンドマッサージとお化粧』のボランティアさんを紹介します。

いつも6名ほどでいらっしゃって、利用者様一人一人と楽しいお話しをしながら、ハンドマッサージやお化粧をしてくれます。クリームなどのいい香りと共に、明るいボランティアさんの来訪にフロアが一気に華やぎます！

なんか恥ずかしいわ～



綺麗にしてもらって嬉しい♪



刺激が足りなくなっていますか？

新たに2人の職員がインストラクターの資格を取りました！他の職員も研修に参加したり、DVDを観て練習を重ね、プログラムの種類を増やして提供できるように、日々努力しています。これからも新しいシナプソロジーの「良い混乱」を一緒に楽しみましょう！！





MC Iとは、健常者と認知症の中間にあたる「軽度認知障害」という段階があります。

「記憶・決定・理由づけ・実行など」のうち1つの機能に問題が生じていますが、日常生活には支障がない状態のことです。

- 〇 いつも日にちを忘れていて（今日の日付がわからない）
 - 〇 少し前のことをしばしば忘れる
 - 〇 最近聞いた話を繰り返すことができない
 - 〇 同じことを言うことがしばしばある
 - 〇 いつも同じ話を繰り返す
 - 〇 特定の単語や言葉が出てこないことがしばしばある
 - 〇 話の脈絡をすぐに失う（話があちこち飛ぶなど）
 - 〇 質問を理解していないことがある（質問に対する答えが的外れでかみ合わない）
 - 〇 会話を理解することがかなり困難
 - 〇 時間の観念がない（時間がわからない、午前・午後の区別がつかない）
 - 〇 話のつじつまを合わせようとする
 - 〇 家族に依存することがある（本人に質問すると家族のほうを向くなど）
- ・ 4つ以上当てはまると、認知症に移行している疑いがある。

※介護ポストセブンより引用

MC Iになると、どうなるの？

MC Iを放置すると、認知機能の低下が続き、認知症に症状が進展する人の割合年平均で10%、5年で40%とされています。

ここがポイント！ 早期発見が重要！！

MC Iは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。「火の消し忘れ」「アレ、ソレ・・・物の名前が出にくくなった」「財布の中に小銭がいっぱい」等「認知症かな？」と思ったら、早めに地域包括支援センター、ケアマネジャーに相談しましょう。

居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼

ナースタイム 『内服薬』について ①

お薬を内服する際に、知っていて欲しいことがあります。

- 薬は、コップ一杯の水、またはぬるめの白湯で飲みましょう。
- 飲む時間を守りましょう

食前とは … 食事前の30分位前のこと。胃が空っぽの状態です。

食後とは … 食事後30分位までのこと。食事で胃がふくらんでいる状態です。

食間とは … 食事から2時間ほど後の空腹時。

食事の最中という意味ではありません。

次の食事まで、1時間くらいあいていることが望ましいです。

寝る前とは… 就寝30分位前のこと。

頓服とは … 発作時や症状が出てきたときだけに飲むものです。



～～お好み焼き・ご飯バージョン～～

5月1日より新しい元号、令和に変わりました。私達、訪問介護の職員は全員昭和生まれ。昭和、平成と生きてきましたが、新しい年号になってもより一層頑張っていきたいと思えます。そこで今回は健康を意識し、小麦粉を使わないお米のお好み焼きをご紹介します。お好み焼きは栄養バランスが良く、簡単で美味しいメニューです。ぜひお試しください。

材料：1枚分

- ・ご飯 200g ・豚肉（薄切り）100g
- ・卵 2個 ・キャベツ（千切り）100g
- ・ピザ用チーズ 100g ・油 適宜
- ・ソース、マヨネーズ、青のり、鰹節



- ① ボウルにご飯と卵を入れて混ぜます。
- ② 卵が全体に混ざったら、キャベツとチーズを入れさらに混ぜます。
- ③ フライパンを熱し油を敷き、②を入れて平らに広げたら、豚肉を乗せます。
- ④ 中火で4分程焼き、焦げ目が付いたらひっくり返し、さらに4分程焼いたら出来上がりです。
お好みでソースやマヨネーズ、青のり、鰹節をかけてお召し上がりください。

ちょっとスパイス



幅1mほどある大作のタペストリーです。とても厚い布でできているので縫うのが大変だったそうです。
シンプルで力強いですね。大橋さんの素敵な手作りです。

サービス提供責任者 井上 敏子 岡本 友子

ナースタイム 『内服薬』について ②



●薬を飲み忘れてしまったら…

定められた服薬時間から、それほど時間がたっていない場合は、気付いた時に飲んでください。忘れたからといって、次の時に、二倍量飲まないでください。

お願い

当センターでは、利用者の皆様が服薬されている薬を、把握及び与薬時の確認のために『お薬手帳』または『お薬の説明書』の提供をお願いしています。

内服薬に変更があった時には、必ずお持ちいただけます様、ご協力をよろしくお願い致します。
ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

編集後記

利用者の皆様と新元号の発表をテレビで観ました！みんなで一緒に観ると楽しく、思い出に残りますね。平成最後の日も、令和最初の日も、皆様と一緒にセンターで迎えることができ、よかったです。
通所介護 井手

