

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: 各管理者

2023年7.8月号

令和5年7月10日 発行



・ テイサービス便り(2P)

・ 教えてケアマネ

・ ナースタイム(3P)

・ 簡単!ヘルパーレシピ

・ 福ちゃんのエネアツコーナー(4P)



デイサービス便り



花菖蒲見学



3年ぶりに花菖蒲見学に行ってきました。場所は武蔵村山市にある湖南衛生組合です。花菖蒲のほか、紫陽花なども楽しめます。のんびり歩くにはちょうど良い広さです。緑が気持ちのいい園内で季節を感じながら、久しぶりの外出行事に会話も弾みました。



きれいね〜♪

お茶を飲んで一休み

七夕さまに願いを☆



7/1~7は七夕週間として、おやつにアイスクリームを追加して召し上がっていただきました。涼しくお過ごしいただけましたでしょうか？今年も短冊に願いを込めて、笹に飾っていただきました。



私のも吊るして〜♪



願い事、何かいいかな♪

皆様が健康で幸せでありますように☆

活動紹介



立派なそら豆だよ！



いいナスが獲れました！

・調理さんのお手伝いをしてくださいました。旬のそら豆をおやつに、皆で美味しく頂きました。ありがとうございました。

・卓球クラブ



・園芸クラブでナス、ミニトマト、シシトウを植えました。沢山収穫できるといいですね！

・園児交流

お帰り前のお見送り♪



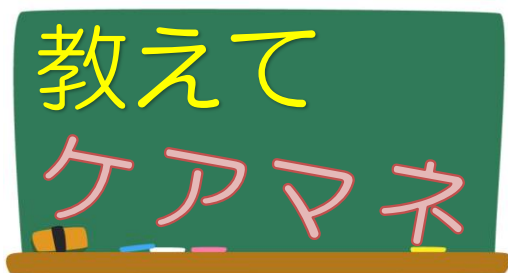
・音楽クラブ



皆さん歌がとっても上手なんです♪

☆7月21日はセンターの『納涼会』を予定しています。お楽しみに〜！！

※本誌は本人の同意のもとに写真・作品等を掲載しております。



認知症の方への対応法について

1. 認知症の方の気持ちは健常者と同じ

認知症の方の気持ちは健常者の方と同じです。認知症の症状が出始めた時は、本人も不安や戸惑いがあることが多いです。今までできていたことができなくなって、助けてほしいと思っても、恥ずかしくて頼みづらいと考えていることもあるかもしれません。

2. 介護する方にとって大きな負担

介護疲れで共倒れにならないためには、対処法を正しく理解することが大切です。

●認知症の主な症状

- ① 物忘れがひどくなる「記憶障害」、
- ② 場所や日付などが分からなくなる「見当識障害」
- ③ 物事の手順が分からなくなる「失行」

●暴言や幻覚、被害妄想がみられたら

「自分に不利になることは認めない」ので「自分の能力低下を認めたくない」他者の意見を受け入れない傾向にあります。

自分を守ろうとしているので無理に対応しないようにしましょう。

記憶力低下があっても感情は残ると言われています。

★接する時には「良い感情が残ること」を意識して接しましょう。



否定しても混乱が続くため、こちらが謝ったり演技をしたりして対応しましょう。そっとしておくという選択肢もあります。

得意とすることや、趣味とするものに誘って「すごいですね」「ありがとう」などプラスとなる言葉を伝えるのも良いでしょう。

1対1で向き合おうとすると、介護者の心理的な負担も大きくなります。こだわり症状が現れた時には、遠慮を感じてしまうような家族ではない第三者へ介入してもらい介護サービスを利用も考えていきましょう。

ほんちょうケアセンター居宅介護支援事業所 早川

ナースタイム

熱中症予防について

気温、湿度が高い梅雨に時期は室内にいても熱中症の危険があります。

気が付かないうちに、かくれ脱水が進みやすいので喉が渇く前に、こまめに水分補給をして下さい。

汗をかいた時は、経口補水液もおすすめです。また、夏は夜間に脱水症状を起こしやすいので、就寝前に水分を摂るようにして枕元にも、水分を置いておくと良いでしょう。

無理をせず、暑い夏を元気にお過ごしください。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～さっぱりきゅうりの和え物～～

暑いですね。冷房を上手に使って乗り切りましょう。今回は旬のキュウリを使った和え物をご紹介します。ささみのたんぱく質は質が良いので、ぜひ、暑さに負けない体づくりにお役立てください。

材料 きゅうり1本 塩小さじ1/4 ささみ2本 梅干し1個 青しそ3枚

A【酒 小さじ2 塩 少々】B【しょうゆ・酢・ごま油各小さじ1

砂糖小さじ1/2 いりごま小さじ2】 2人分の目安です。

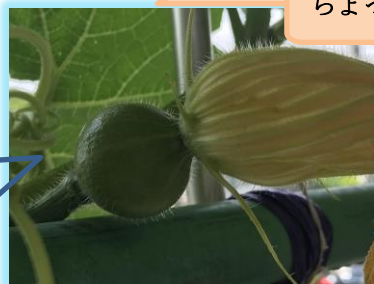
作り方 ①きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。塩を振ってもみ、水気を絞る。

②ささみは筋を取りAをふって、軽くラップをし電子レンジ600wで2分半加熱し粗熱をとる。

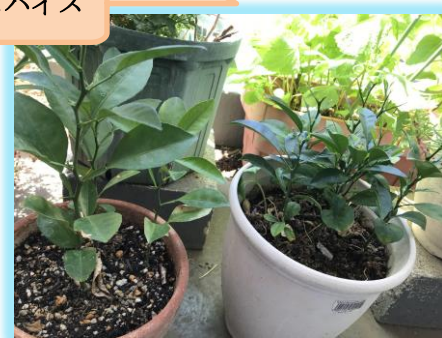
③ ボウルにBを混ぜ、①と割いた②を加え、小さくちぎった梅干しとしそを混ぜて出来上がり。



成澤さんの食べたかぼちゃの種から育ったかぼちゃの赤ちゃんと、太田さんの食べた柑橘の種から育った柑橘の苗です。ベランダに命が輝いている感じです。元気に育ちますように。



ちょっとスパイス



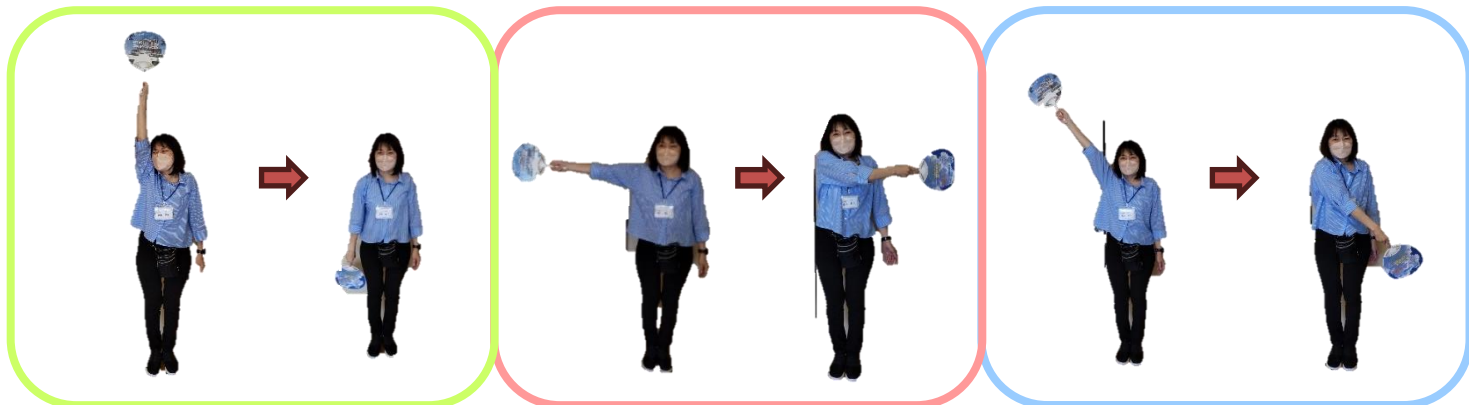
サービス提供責任者 岡本 友子



福ちゃんのエネアアップコーナー！



今回は季節の物を使った、うちわを使った関節可動域訓練を紹介したいと思います。



肩に痛みのない範囲で最大限に動かしてみましよう。

※本誌は本人の同意のもとに写真・作品等を掲載しております。