

介護老人保健施設こぶしの里 広報誌 ハーイ!

平成18年1月16日発行

第10号

こぶしの里です。

<http://www.koujinkai.org/kobushi/rkindex.htm>

庄原市東城町川東152-4

TEL: 08477(2)5252



12月の大雪の日、3階のベランダで作った雪だるまです。職員と入所者の皆さんとの共同作品です。寒いのを忘れて楽しく作りました。『子供の頃を思い出すな〜』と、懐かしんでいらっしゃいました。



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
今年は介護保険制度がスタートして満6年を迎えます。介護保険は高齢化社会の救世主として開設された制度ですが、今日では老後の生活を支える制度の一つとして国民の中に広く定着してきました。

しかし、高齢社会の進展と介護ニーズの高まりにより、介護サービス費の費用が年々増大し、制度の効率化、重点化が問われるなど大きな曲がり角にさしかかってきました。

昨年10月に導入された食費・居住費の利用者負担制度、今年4月から創設される、介護度が比較的軽い方を対象とした介護予防事業など、国は現在の介護保険制度を持続するための施策を次々と打ち出しており、今年は介護保険を取り巻く環境も大きく変わる年になりそうです。

介護保険事業にたずさわる者としては、こうした一連の改正が、利用者一人一人の介護ニーズを満たし、安心してサービスが利用できる内容であることを期待したいと思います。(Y)

認知症って何？③

認知症高齢者は、自分の家なのに「帰らせていただきます」「子供にご飯を作ってやらねば」とか、もう退職して何十年も経つのに「役場へ行く」「学校で生徒が待っている」などと言われることがあります。なぜこんな事を言われるのでしょうか？

人は誰も、今、ここ、が居ごこちが悪いと感じるとき、誰もがかつて心安らかに過ごしプライドを持って生きていた時代に戻りたくるものです。今が辛い時、私達は「あの頃は良かったな」「もう一度あの頃に戻りたい」と一時でもイメージの過去世界に遊び、「でも頑張らなくっちゃ」と我に帰るといふか、現実に戻ってこれます。でも認知症の人はこのようなイメージと現実の行き来が出来ず、過去のイメージを現実に置き換えてしまうのです。そしてこれが「帰る」「行く」となって現れるというわけです。認知症の進行により生きづらさが深まってくれば、不安は募り、今、ここに生きている事すら許されていると感じられなくなっていく……そして……ついには過去に旅立ってしまうのです。今、ここで生きることが「大丈夫、そのままでもいいんだよ」と受け入れられることが彼らにとって大事だということです。だから、彼らを馬鹿にせず、プライドに触らないように配慮してあげてください。

よく高齢者が、同じ思い出話を何度も繰り返し話すことがあります。でも、これは認知症にならないための本能的な防御反応かもしれないので、ぜひ、毎度初めて聞くような顔で聞いてあげてください。一人で頭の中でこれを始めてしまうと彼らは認知症になっていくかもしれません。また、まわりの人々の目、地域住民の認知症に対する無理解と偏見も認知症の原因なのです。そういう目にさらされると、周りの目の冷たさ、周囲の反応の変化に敏感になり、苦しみ孤立し認知症を発症してしまうのです。皆さんの心の中にある「ああはなりたくない」「ああなったらおしまいだ」が自分自身にこの病気を呼び寄せてしまいます。地域の支えが孤立を防ぎ、地域とのつながりが認知症を予防するのです。



作業療法士 大井 博司

風邪をよせつけない実践法

その1：風邪の予防

うがい（天井を向いて5秒×3回） 手洗い（石けんでしっかりと）

風邪を引いたら... 暖かくして安静に！

（体を温め、汗をだして熱を下げる）

のどや鼻の乾燥、たんの粘りが強くなるのを防ぐために水分を

（脱水にならないよう、十分に水分をとる）

風邪予防には... ビタミンAと、ビタミンCを十分に！

免疫を強くする、たんぱく質を！

（次頁につづく）



管理栄養士 森下 優子

クリスマス会



昨年、12月24日(土)に毎年恒例のクリスマス会を開催しました。

当日は、東城中学校吹奏楽部、地域住民の方々による銭太鼓・安来節・フラダンス等の催し物で、会を盛り上げていただきました。利用者の皆様も、一緒に歌を歌われたりされ、笑顔もたくさん見られて楽しい時間をお過ごしになりました。

当日、催し物を披露してくださった皆様には、お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。



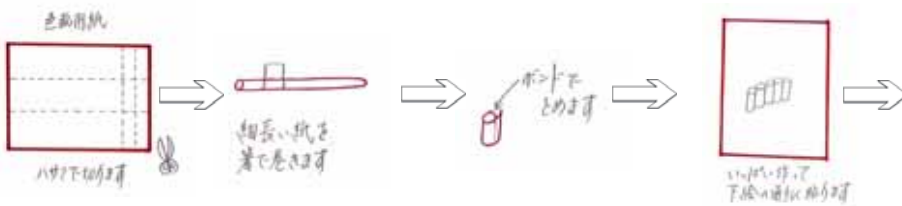
盆栽づくり

老健1階では、利用者の皆さんと盆栽づくりにチャレンジしました。鉢に土を入れ、こけをしきつめて松や南天を飾り、さあ出来あがり!! かわいい盆栽が出来て、皆さんとても満足されていらっしやいました。今は、水やりを楽しんでされています。苔のすき間から、ヤブコウジの新しい芽が出たり、緑の苔から新芽がのぞいたり、生命のたくましさを利用者の皆さんと、共に感じています。



力強い! 見て下さい!!

通所リハビリでは手作業として、利用者の皆さんが協力してロールペーパーで花札などを作っています。ぜひ、近くでご覧になって下さい。(^^)



老健3Fで毎年作っている干支...
絵です。戌年の今年は、犬を鏡餅風にデザインして入所者の方に貼り絵をしていただきました。手先の器用な方が多いようで、細かい所も上手に紙を貼られていました。



その2：風邪予防と、風邪の引きはじめに効果のある食事の紹介

大根おろし梅干しうどん

(大根は消化を助けて咳を抑え
梅干しは食欲がわきます)

作り方 大根はすりおろす。ねぎは
みじん切り。梅干しは種を
のぞく。
うどんをゆで をのせて、
めんつゆをあたためかける。

ねぎ味噌スープ

(ねぎは体を温め、生姜は咳・冷え・
頭痛に効きます)

作り方 ねぎ・生姜はみじん切りにする。
を椀に入れて、とろろ昆布・
味噌をいれ、湯を注いで出来上がり。



風邪の引きはじめに効果のある食事

トマトと卵のスープ

(ビタミンCの多いトマトのスープ)

作り方 トマトはざく切りにし、にらはみじん
切りにする。
鍋に水とコンソメを入れて煮たせ、
のトマトとニラを入れ、サッと煮る。
塩・こしょうで調味し、水溶き片栗粉で
溶き卵1個を流し入れ、火を止める。



風邪の予防に効果のある食事

アボガドのまぐろ和え

(森のミルク『アボガド』と
まぐろで良質たんぱくを)

作り方 アボガドは半分に切り、種と
皮をとり一口大に切る。
まぐろはサイコロ状に切る。
食べる直前に と を和えて、
わさびじょうゆをかけて食べる。



人参のごま酢和え

(ビタミンAが豊富な人参を)

作り方 人参を千切りにして、油で炒める。
しんなりしてきたら、ポン酢とごま
油を入れ、味をつける。



フルーツ野菜サラダ

(ビタミンCが豊富な野菜や果物のサラダ)

作り方 キャベツを千切りにして、グレープ
フルーツも皮をとり一口大に切る。
貝割菜も半分に切る。
ドレッシングで和える。



暖冬と言われていた、今年の冬です
が、実際には全国各地で観測史上最高
の積雪を記録するほどの大雪が降りま
した。
迎えた平成十八年の、正月三日は
快晴に恵まれ、この一年が、こぶしの
里、こぶしの里の利用者の皆様、関係
機関の皆様にとつて、良い年となるこ
とを象徴しているような気持ちのいい
日差でした。
本年も職員一同、一丸となってより
よいサービスの提供に努めてまいりま
すので、よろしくお願いたします。

編集後記



これから行事

- 1月23日(月) 田森保育所
「ちびっ子神楽公演」
- 1月31日(火) 八幡公民館
認知症予防教室
- 2月 2日(木) こぶしの里 消防訓練
- 2月15日(水) お誕生日会
- 3月11日(土) 小奴可公民館
認知症予防教室
- 3月16日(木) お誕生日会