

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



非言語コミュニケーション

施設内の介護記録を読むと、介助中に手を払われたり、大声を出されたりという記録が出てくることがあります。自尊心や羞恥心から抵抗する場合がありますが、認知症が進んだ人の場合、何をされるのか理解できず不安を感じたことがその理由であるとも考えられます。

例えば、「起きましようね」と声がけして肩に手を添えて誰かを起こそうとしたとします。「起きましようね」はローマ字では“OKIMASHOUNE”となりますが、その人が「ア行」音以外認識できなかったら、“K”も“M”も他の子音も抜け落ちて“OIAOUE(オイアオーエ)”とでも聴こえていることでしょう。

介護される側からすると、意味不明の音を発する不審者が、自分の肩をわしづかみにして、どこかへ連れ去ろうとしているように見える。言われてみれば、確かに不安になりますよね。

認知症が進行すると、次第に言葉でのコミュニケーションが苦手になってきます。人は見た目が9割と言う人もいますが、介護への抵抗が見られる方ともすんなり関係を築ける人は、自分の「見せ方(態度、表情、声のトーンなど)」が上手なんだと思います。

介護支援専門員

ご利用者様の1日

先日の天気の良い日に、ご利用者様とともに外に出てフキノトウとヨモギを摘んできました。ご利用者様がヨモギをより分けてくれました。フキノトウは「ばっけみそ」にし、普段よりご飯の進みが良かったと感じています。また、ヨモギは団子にして食べました。白玉粉・木綿豆腐・ヨモギを混ぜ団子にしたものに、餡子をかけて食べました。「初物だー。」「美味しいね。」と、お代わりされる方もいました。

また、最近毎日のご利用者様6・7人で輪になり風船バレーをして楽しんでいます。「1・2・3」と大きな声で数え、50回超えた日もありました。頭と身体を動かし、大きな声で楽しんでいます。

脳の刺激には、楽しいことを見つけると良いそうです。なんでもいいから好きなこと、楽しい事を見つける。集中力を高めるドーパミンが、脳を活性化するそうです。



介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・小山・赤井・佐々木・小幡まで



春です！ウォーキングを始めましょう！

頬に感じるあたたかな陽の光や風の冷たさ、遊ぶ子どもたちの元気な声、近所の方との交流。歩道の雑草の中には“ふきのとう”“つくし”“ヨモギの新芽”などなど。

部屋の中にいるのはもったいない！

外に出ることで脳が刺激され食欲がわいたり、よく眠れるようになったり、良いことがいっぱいです。

ウォーキングは全身を使った有酸素運動

血行を良くし、脳への刺激が増え、筋力の維持・向上、骨を強くします。歩行時は目線を上げて背筋を伸ばし、かかとから着地するようにすると身体が安定し、転倒しにくくなり、足裏からの振動で骨を強くするのだそうです。一日〇〇歩と目標を決めず、無理なく体力や気持ちと相談しながら楽しむことで、長く続けることが大事なのです。



医務室



春野菜を食べて元気に春を迎えましょう！



新年度が始まりました。寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。

春野菜といえば・・・



新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、タケノコ、ふきなど... 鮮やかな緑色をしていたり独特の香りがする春の訪れを感じさせるものばかりです。

春野菜はアレルギーや花粉症予防にも

緑色が濃いものは、ビタミンCやβ-カロテンなどが豊富です。せりやウドのように独特な苦みがある物は解毒を促す作用があります。これらは免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防におすすめです。旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・小山・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト