

『花見』

今年の花見は計画して見ごろの時にやろう！！ということでAさんと協力して約一ヶ月にわたって桜の木を観察しました。雨の日以外毎日、利用者さんと桜のツボミの成長を観察し満開の時期を予測し日にちを決め、いよいよ明日花見！！というところで連日の雨。

一時は花見を諦めましたが、桜が粘ってくれたお陰で何とか花見をすることができました。桜の木を一方的に見ていたつもりが毎日、ツボミを見上げる姿を見られていたのかな、と感じてしまう出来事でした。

また、音楽療法の先生に協力していただき、桜の花の下でピアノの伴奏に合わせてポンポンを振りながら色んな歌を歌い、とても素敵な花見となりました。



『マインド食で認知症予防』

2015年3月、認知症の国際誌である『Alzheimer's & Dementia』にて、米・ラッシュ大学医療センターが発表した論文によると、このMIND食を15項目中5項目以下実施した人に比べて、15項目中9項目以上実施した人たちは、アルツハイマー病発症者が53%減少したということです。15項目中6項目以上8項目以下実施した人たちでも35%減少したそうです。

欧米の食文化での話しなので、日本の食文化での効果の程はわかりませんが期待はできると思います。

MIND食15項目の内訳

積極的に食べる食品 10項目

- ・緑黄色野菜(週6日以上)
- ・その他の野菜(1日1回以上)
- ・ナッツ類(週5回以上)
- ・ベリー類(週2回以上)
- ・豆類(週3回以上)
- ・全粒穀物(1日に3回以上)
- ・魚(なるべく多く)
- ・鶏肉(週2回以上)
- ・オリーブオイル(優先して使う)
- ・ワイン(1日グラス1杯まで)



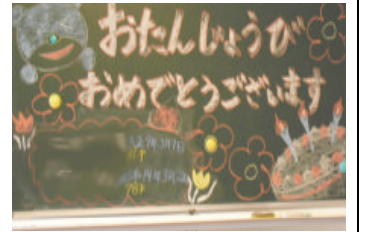
制限する食品 5項目

- ・赤身の肉(週4回以下)
- ・バター(なるべく少なく)
- ・チーズ(週1回以下)
- ・お菓子(週5回以下)
- ・ファストフード(週1回以下)



『誕生日はめでたい?めでたくない?』

はなえくぼ江南では利用者さんの誕生日のお祝いをしています。どの利用者さんも「おめでとう!!」と祝福されると笑顔になるものです。しかしながら毎年誕生日が違う利用者さんがいるのです。毎年、前年に本人が言った日付にお祝いをするのですが、毎年今日じゃなくて〇〇日!!と怒られてしまいます。ささやかな贈り物も突き返されてしまいます。単に照れているのか祝ってほしくない理由があるのか悩んでしまいます。



『田楽』

田楽会を開催しました。あいにく雨模様でしたので軒下で焼き、室内で食べました。イベントには家族さんの参加が多く利用者様の笑顔も食欲も増し、いつも以上に賑やかな楽しい時間を過ごせました。皆様ありがとうございます。



『気持ちに寄り添う対応を』

馬を水辺に連れていけても、馬に水を飲ませることはできません。人も同じで、その気にならなければ行動しません。普通、少々の嫌なことであれば、相手のことを思いやったり、空気を読んだりして行動することがあったりします。認知症が進んでくると、このようなことが難しくなり「こんなことぐらい、なんで協力してくれんの」と思うようなことも、頑なに拒否をしたりします。一方的に取って付けた理由をその場に沢山並べるより、共感できるストーリーの登場人物を演じてもらうようなイメージで、自ら行動しやすくしてあげるのも方法の一つです。まずは、お互いにムキになってしまうことを避けることから始めましょう。

8月より、はなえくぼ江南で「介護職員初任者研修」を開講いたします。はなえくぼの職員の受講料は会社が負担します。初めて介護の仕事に取り組みたいと思っている方。この機会に、はなえくぼで働きながら資格取得をめざしてみませんか？

ご見学随時受付いたしております。お気軽にお問い合わせください。

今回は、はなえくぼ扶桑便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398
(0587) 91-0110

グループホームはなえくぼひくみ
犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1
(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南
江南市小机町長者毛西132番地
(0587) 52-3808

はなえくぼのホームページ
www.gh-hanaekubo.com
ブログも時々更新しています