

みどり通信 No.55

発行 藤白台デイサービスセンター
吹田市藤白台2-9-1-115
(ゆらら藤白台内)
TEL 06-6835-7676
FAX 06-6835-7667



秋号

2021年10月1日発行

10月に入り秋の風が心地よく感じられるようになってきましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス新規感染者数は、やや減少してきていますが、まだまだ油断ができません。デイサービスセンターでは、感染症対策をしっかりと行いながら、恒例の秋の行事であるミニ運動会や文化祭を楽しむことができるよう準備をすすめています。また秋はいろいろな食べ物が一番おいしい季節です。高齢になっても誤嚥せずに、おいしく食べ続けられるための体操も紹介しています。ぜひご一読ください。



突撃インタビュー 第7弾

今回は、ボランティアでピアノの演奏をしてくださっている横内若香さんの登場です！



🍴 ずっとピアノを弾いておられたのですか？

🌸 幼稚園から中学2年まで習っていました。その後、ブランクがあり、

13年前からまた一戸建てに引っ越したのを機に近くの「大人の音楽教室」で習っています。

最近では、一年に一度グレード試験があるので、それに向けて練習して励みにしています。(今年は11月に「上級3」を受けることにしています。)

🍴 小さい頃、クラシック音楽が流れていたと聞きましたが？

🌸 小学生の頃、母がピアノ曲のレコードを買ってくれていたもので、好きでよく聴いていました。シューマンのトロイメライ、サンサーンスの白鳥が入っていたのを覚えています。

🍴 どのように選曲をしておられるのですか？

🌸 皆さんがよく知っている曲を中心に選んでいます。私が、静かなロマンチックな曲が好きなので、つい静かすぎて眠くなるかもしれないのですが、皆さんがいい気分になってくれればいいと思っています。

🍴 いつもショパンのノクターンなど名曲を弾いてくださり、また唱歌の演奏は利用者様も一緒に唄って楽しませて頂いています。ありがとうございます。若香さん、これからもよろしくお願いします。

～敬老の日のお祝いをしました～

敬老の日とは「長い間社会の為に尽くしてこられた高齢者の方を敬い、長寿をお祝いする」日です。今年の敬老の日は、お赤飯、天ぷら、ローストビーフ等の栄養たっぷりな彩り豊かな食事でお祝いしました。



カレンダー作りしています！

季節のモチーフを思い思いにオリジナルのカレンダーとして完成させ持ち帰って頂きます。9月はお月見のデザインでした。



～文化祭～ 今年も作品展を(11/4～約3週間)予定しています。感染対策の上、利用者様のど自慢、職員の出しものを計画中です。



ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp>



～介護ワンポイント～

コロナ禍 認知症の悪化に注意

新型コロナウイルスの状況下、生活様式の変化や活動の制限が、認知の機能の低下につながると懸念されています。しっかりと感染予防をした上で、症状の悪化を防ぐ対策をとることが勧められています。

<タイプ別 コロナ禍対応策>

「血管性認知症・アルツハイマー型認知症の場合」

刺激が減った分の活動量を増やす

無理強いはいくませんが、わずかな時間でも散歩したり、対話も増やすとよい。家の中にいるときは、ストレッチや本の音読など、出来る事を楽しむ。



「レビー小体型認知症の場合」

オンカオフかで対応を変える

オン(自主的に活動できる時)とオフ(自主的に活動できない時)の波が激しいため、状態に合わせた接し方が必要。

オンの時:様子を見ながら、人との交流を増やしたり、体を動かすなどチャレンジしてもらう。

オフの時:無理をさせず、本人に心地よい状態で過ごしてもらう。

「前頭側頭型認知症の場合」

介護サービスを積極的に利用する

症状として社会的に不適切な行動をとることもあり、家族だけで対応すると負担になることが多い。デイケアなどの介護サービスを積極的に利用するのも一案。

参照: NHK「今日の健康」

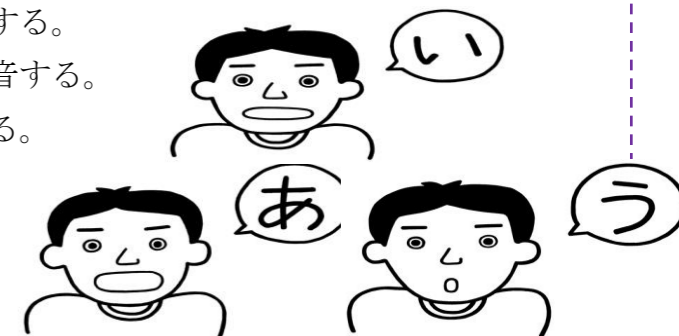
おうちでできる体操 ～お口トレーニング編～

高齢者になると口の筋肉や舌の動きが弱まるため、嚥下機能が低下し、食べ物を誤嚥してしまうことがあります。食べ物が誤って気管に入ると誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

口や舌の動きを鍛え、誤嚥性肺炎を予防するためのお口トレーニングを紹介します。

「パタカラ体操」

- ①「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返して発音する。
- ②「パ」は、くちびるに力を入れ口をしっかり閉じて発音する。
- ③「タ」は、舌の先に力を入れ上あごにくっつくように発音する。
- ④「カ」は、舌の奥に力を入れのどの奥を意識して発音する。
- ⑤「ラ」は、舌を丸めて発音する。
- ⑥「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」声に出す。
- ⑦慣れてきたら、できるだけ早く繰り返して発音する。



編集後記

朝晩涼しくなり、秋を感じるようになりました。秋といえば皆さんは何が一番に思い浮かぶでしょうか? 私は秋といえば食欲の秋です! さんまを焼いたり、栗ご飯を炊いたり、焼き芋を作ったり・・・今からとても楽しみです。



ここでさつま芋をふかす裏ワザをひとつ紹介します。炊飯器でお米を炊く時にさつま芋をアルミホイルにくるんで、お米の上のせ炊飯するだけです。ご飯と一緒に簡単にふかし芋ができます。じゃが芋でも同様にできるのでお試しください。