



2022年1月1日発行

明けましておめでとうございます。旧年中は、当センターの活動にご理解、ご協力頂き、誠にありがとうございました。昨年は、一昨年に続き、新型コロナウイルス感染第5波などの影響で、地域生活や経済活動に大きな打撃を受けましたが、ワクチン接種も進み、少しずつ元の姿を取り戻しつつあります。新薬の開発も進められており、基本的な感染症対策を続けながらも何とか乗り越えることができると思います。

さて、当センターにおきましては、本年度もご利用者様、ご家族様、地域の皆様が生き生きと生活し、ご活躍頂けるよう地域に根ざしたデイサービスとして努力して参ります。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。皆様におかれましては、幸多き一年でありますことを心よりお祈りいたします。

### 突撃インタビュー

第8弾

今回は、職員で看護師の大谷さんです。

いつから勤務していますか？

藤白台デイサービスセンターのオープン時からお世話になっています。

藤白台デイに来る前は？

南山田デイサービスセンター（現在はありません）に3年勤め、その前は障害者施設に10年勤めました。そこにいる間に3人目の子どもを授かり、その子は今年で28才となります。

日頃心がけていることは？

自分の健康、人のお世話をするのに元気でないと。心も身体も元気でいたいと思っています。

日々仕事をしていて思う事、感じる事は？

自分の将来の事を考えます。楽しく過ごすための考え方等、勉強になる事があります。模索中です。

趣味は？

歩く事。最近では読図（地図から情報を読み取る）教室に通い始め、山登りもしています。駅にある町歩きマップで知らない所を一人で歩くと楽しいですよ。少し道迷いする事もありますが、山ではないので何とかなっています。

今後やってみたい事は？

歌体操等皆で楽しめ、健康的なとりくみを、デイサービスの皆さんとしてみたいです。



## ～介護ワンポイント～ コロナ禍 認知症の悪化に注意 <その2>

コロナ禍が続く生活リズムの変化によって、症状の悪化につながる場合があります。今回は、認知症のタイプ別の対応策でしたが、今回は状況別の対応策一例をご紹介します。

### 「時間・場所・人の認知があいまいになったとき」

○「朝ごはんですよ」「春で桜がきれいね」など、時間や季節がわかるように声をかける。「今日が何日かわかる？」などの試すような聞き方はしない。

○カレンダーや時計を見やすい所に配置しておく。



### 「物事の手順に戸惑っているとき」

○「次はこうしたらどうかしら」などとサポートする。失敗しそうになったら「一緒にやってもらえる」「私はこれをやるから、あれをやって」など。

○できることは自分でしてもらう。

### 「情緒が不安定になっているとき」

○原因となっている状況から引き離し、穏やかな口調でゆっくり話しかけ、「うん、うん、そうだね」など不安を受け止める。

○気持ちに共感を示し、不安な気持ちを否定したり非難しない。



### 「妄想で人を責めるとき」

○例えば、財布の置き場所を忘れ、盗られたと思い込んだ場合、まずは話を否定せずに話を聞いて、落ち着かせる。

○その後で一緒に捜したり、一緒の時間を過ごして不安に寄り添い安心してもらう。

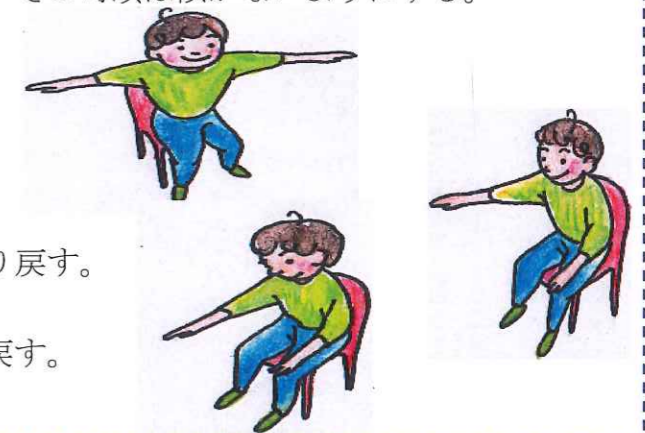
参照：NHK「今日の健康」

## ～おうちでできる体操～ バランス改善編～

バランス機能を改善することで、転びにくい体づくりをすることができます。椅子に座ってできる体操を2つ紹介します。

### ①重心移動

- 1) 椅子に座り、足は肩幅に開く。
- 2) 両手を横に広げてゆっくり片方のお尻をもち上げる。その時頭は傾かないようにする。
- 3) 1, 2で左のお尻をもち上げ、3, 4で元に戻す。
- 4) 5, 6で右のお尻をもち上げ、7, 8で元に戻す。
- 5) 3) 4) を数回繰り返す。



### ②リーチ運動

- 1) 椅子に座り、足は肩幅に開く。
- 2) 片手を前になるべく遠くへゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す。
- 3) 左手2回、右手2回行う。
- 4) 片手を斜め下、斜め上にゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す。
- 5) 左手2回、右手2回行う。

## 編集後記

毎日寒い日が続きますが、皆さんは夜、暖かくして眠られていますか？先日気になる記事を発見しました。羽毛布団と毛布、上下どちらにかけるのが暖かいかというもの。一般的に毛布の上に羽毛布団をかけている人が多いように思います。しかし、実は羽毛布団の上に毛布をかける方が快適な状態を保てるそうです。羽毛は吸湿性が高く、内側で使うのがお勧めとのこと。

さらに暖かさをパワーアップさせたい方は毛布を体の下に敷き、体の上に羽毛布団をかけると保温効果が上がるそうです。これからしばらく続く寒い夜も暖かくぐっすり眠れるといいですね。

### ★クリスマスイベント★

12/22にクリスマスコンサートを開催しました。ボランティアさんによるピアノ演奏は迫力があり、ご利用の皆様がうっとり聴き入っておられました。世界のイルミネーションの上映もしました。



### 文化祭

去る11月16日、文化祭のイベントがありました。利用者様によるカラオケ大会や仮装した職員による「面白ゲーム」で、大いに笑い楽しんでいただきました。



### ある日の昼ごはん

12/25、クリスマスメニューを楽しみました。



### ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp>

