

認知症の方の

「人となり」を知る

〜ひもときシート〜

認知症の方と一緒に生活をされるご家族や援助者は、「認知症の人のケアは難しい」と感じることがあると思います。なぜ難しいと感じるのでしょうか。

「どうしたら良いか分からない」「こちらで考えたことが、本人が望んでいることなのか分からない」といった理由が挙げられるのではないのでしょうか。

私たち援助者は少しでも認知症の方の気持ちに寄り添った関わりができるように、ご家族様やケアマネージャー様から得た様々な情報をもとに、試行錯誤の対応をしていきます。しかし、その援助者の対応に差が生じていたり、空回りしてしまうことは介護の現場でよくあることです。認知症の方の行動を「変えよう」「止めよう」「抑えよう」とすることは、認知症ケアではありません。援助者が本人様の立場になって「本人様の困っていること」に向き合い、まさにそ

合い、それをヒモ解いていく。その手段として「ひもときシート」が開発されました。(認知症ケア高度化推進事業より)

▽本人様の困っていることから

本人様のやりたいことへ

よく話題にすることや動作には、本人様が困っていることのヒントがあります

(例・夕方になると「こんなこととしていられない。実家に帰らなくちゃ」等々)

なぜ困っているのか? そのような行動になるのか? をひもときのために以下の要因との関係进行分析します

■おながが空いている・疲れて

いる等の影響

■性格・悲しみ・怒り・寂しさ

などの精神的苦痛からの影響

■昔からの習慣・生活歴・価値観などが現在の社会生活とズレていることの影響

■病気や薬の副作用等の影響

これらの要因から本人様の望むことと、わたしたちが日々のケアで出来るようなことを探っていきます。ひとつのアプローチにたどり着き、その方の可能性が広がっていくというケアを好

循環にしていけることが一番の狙いです。ふじしろデイサービス・デイサービス若芝ではこのひもときシートの考えを導入し、よりよいケアを展開していきたいと考えております。

■1月あれこれ

▽個の活動〜囲碁・将棋編〜

若芝ではそれぞれの個別の活動に力を注いでいきたいと考えております。男性の利用者は囲碁・将棋に取り組んでいらっしゃる方が多いです。教える方、教わる方、みな真剣です!!!



真剣勝負です!!!

▽初詣に行く

若芝から三嶋大社は目と鼻の先の距離です。ちよつと遅くなりましたが初詣に行ってきました。初詣の後はちよつと一息おしいものをそれぞれ召し上がりました



お参りの後は一服しましょう!

◆2月〜4月のお休み情報

2月	11日(月)	祝日ですが通常営業です
3月	20日(水)	
4月	29日(月)	

◆ご利用可能情報

各日も1名様程度ご利用可能です。ご遠慮なくご相談ください。

デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月〜土(困日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士4名、ヘルパー1級1名、  
看護師2名、社会福祉士1名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

# ゆず茶

若芝で作ったゆず茶が思った以上においしく、簡単に作れたのでご紹介いたします。本当に簡単ですよ!!

## ■ゆず茶の効能

昔から、ゆずの効能と効果は認知され、風邪の予防には最適と云われてきました。冬のゆず湯（風呂）は冬の風物詩でさえあります。

厳しい寒さの中でも、ゆずの栄養を体に吸収して風邪を予防すると云われ、入浴後はポカポカに体の芯まで温まります。先人の知恵には驚かされますね。ゆずの香りに満たされリラックスできます。

ゆずの美肌効果も良く知られていますが、柚子湯に入浴するとお肌がツルツルになります。ビタミンCはレモンと想像しがちですが、ゆずには含有されるビタミンCの量はレモンの3倍になります。ゆずに美肌効果があると云うのも納得です。



## ■ゆず茶のレシピ

### 【材料】

ゆず 300グラム  
砂糖 50グラム  
ハチミツ お好みで

### 【作り方】

①ゆずを半分にあけて果汁を絞って、器にとっておきます。皮についている白い綿をスプーンでこそぎおとします。

②皮を鍋に入れ2〜3回ゆでこぼします。これでゆずの皮のえぐみを除きます。

③皮を千切りにします。

④鍋に果汁と砂糖を入れ、混ぜ溶かしておきます。それを火にかけて、皮を加え、沸騰したら、弱火にして、とろみがつくまで焦げないように混ぜます。

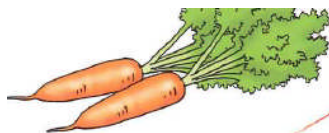
⑤煮沸消毒した器に入れて保存します。できたゆず茶はお湯で割って召し上がれます。



## 旬をいただく

### にんじん

にんじんに含まれる豊富なβカロテンは、量も甘みも、冬が一番。カロテンは抗酸化作用が高く、免疫力をアップし、皮膚や粘膜を強化する効果があります。皮の下に多く含まれているので、皮ごと調理を。油と一緒にとると吸収が高まります。ガンや風邪の予防、眼性疲労にも有効です。



## 食の豆知識

### 恵方巻

その年の恵方（今年には南南東）を向いて、無言で太巻きを一本丸かじりすれば、その一年を健康で幸せに過ごせるとか。包丁を使うと福縁が切れ、話すと運がにげてしまうと云われています。

## 食養生

### 花粉症!

アレルギーの原因になりやすい肉や乳製品など高タンパク高脂肪食品を減らして、不足しがちなミネラルを補いましょう。穀物と野菜中心の伝統食にして、調理にはニガリ成分の含まれた伝統海塩を使えば、アレルギー体質改善にきつと役立ちます。



## おすすめレシピ

### いなり寿司

2月最初の午の日(9日)は初午。もともとは農業神だったお稲荷さんの縁日です。お稲荷さんにちなんで、いなり寿司はいかが?本物の調味料を使えば、お砂糖なしでも、おいしく作れます。

※参考:海の精クラブ



<http://www.uminosei.com/ryohri/>