

## ● 誰と共有する(共有)をひもどく 利用者様の困りごとをひもどく

厚生労働省の助成のもと「認知症ケア高度化推進事業」が進められました。委託を受けた認知症介護研究・研修東京センターでは様々な取り組みがされています。そのひとつに『ひもどきシート』を使った【行動への関わり】があります。

以前「ふじしろデイつうしん」でもご紹介した『ひもどきシート』ですが、実際に研修を受講し事業所内への展開も進めています。焦らず1ケースずつじっくりと進めています。全体の気付きがシートを通して整理されていくと、

■「決まった時間に帰りたい」と訴えられるけれどそれはどういう意味があるのかな？」  
■「不安を感じられるのは身体的な苦痛(痛み)が関係しているのかも知れない。」  
■「なんとなくそわそわ落ち着かないのはご自宅の環境と違ってザワザワしているからかもしれない」  
■「夕方近くになると気持ちが落ち着かないのは午前中に

飲む水分量が足りないのかもしれない」  
そんな会話が日々のミーティング等で聞かれるようになりました。

### ■ 感覚知から論理知へ

日々の関わりから多くの気付きが得られます。しかし、その気付きが一時的・局所的・個人的：な気付きのままでは、それは「感覚知(なんとなく気付いている)」に過ぎません。「論理知(たしかに、そうだねと裏付けを持つ)」に変化させるには、気付きを整理しながら足りない部分を推測や仮定で埋めながらストーリーを作り上げていくことが必要です。

紐解き or 紐付けを進めるには自分だけの情報では不十分です。仲間やケアマネさん、ご家族などから頂いた情報も活用して深掘りがされるわけです。こうして情報が体系化・共有化されていく中で【価値ある本当の気付き】になります。



ひもどきねつと  
認知症ケア高度化推進事業

## ■ お知らせ

来る6月11日午後、メイクセラピストの『カオリマジック』さんがお見えになります。毎回お化粧や爪の手入れを行なうてくださいます。今回はご利用者様だけではなく、ご家族様にも是非ご参加いただければと存じます。ご希望ただきます方は、駐車場のご用意等もありますので担当渡部までご一報ください。



## ■ 5月あれこれ

### ▽花を生ける

若芝には生け花を得意とされるご利用者様がおられます。配置や色合いなどを工夫しながら、毎花生けて下さいます。



### ▽あともう少し：

2月に仕込んだ味噌がもうすこしで完成です。かびが生えないようにまめに手を入れます。



## ◆ 夏のお休み情報

7月	14日(日)	日曜日ですのでお休み
	15日(月)	祝日ですが通常営業
8月	12日(月)	お盆期間中も通常営業
	13日(火)	
	14日(水)	三嶋大社のお祭り期間中は、送迎時間に多少の影響が生じることがございます。
	15日(木)	
	16日(金)	
17日(土)		

## ◆ ご利用可能情報

お気軽にご相談ください。

### 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 1-1-32

(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 (曜日曜・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5名、ヘルパー1級1名、看護師2名、社会福祉士2名、ケアマネ2名

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

# 梅雨を乗り越える

## ●梅雨にお勧めの食材

ジメジメした梅雨の時期です。食欲が落ちたり、むくんだり、なんだか体調が悪い……なんてことありませんか？ 薬膳的な梅雨のトラブル解消法をご紹介しましょう。おすすすめの食材も要チェック！

### ■発散作用のあるものを摂る

湿気を多く含んでいる外気や悪いエネルギーをカラダの表面で留め、体内に入れないことが大切です。そのためには汗をかいて、体表から邪気を追い払いましょう。

(例) しそ、しょうが、ねぎ、香菜、シナモン、トウチなど

### ■芳香性のあるものを摂る

芳香性のあるものは気のめぐりを良くし、湿気を取り除く働きがあります。胃腸の機能を促進させ、食欲を増す作用も。

(例) 山椒、陳皮(みかんの皮)、しそ、フェンネル、香菜、ジャスミンなど

### ■脾の機能を高めるものを摂る

水分代謝をよくするためにも、消化吸収力を高め、胃腸の機能を整える食材がオスス。

(例) とうもろこし、はと麦、あずき、そら豆、かぼちゃ、さつまいも、スズキ、鯉など

### ■利尿作用のあるものを摂る

利尿作用のあるものを上手に組み合わせると、むくみの解消にも役立ちます。ただし、カラダを冷やす作用があるものが多いので、カラダを温める温性食材を加えたり、冷えやすい人は控えめに。

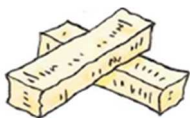
(例) 冬瓜、あずき、黒豆、金針菜、さくらんぼ、あさり、はまぐり、昆布など



## テーマ食材

寒天

食物繊維が豊富でノンカロリー、腸をキレイにして、疲れの元になる老廃物の排泄を促してくれます。さっぱりとした食感。夏にピタタリ♪サラダ、スープ、デザートといろいろ使えます。



## 食の豆知識

### 初物好きの江戸っ子

初物を食べると75日寿命が延びると、江戸時代は初物が珍重されました。その代表が「初鰹」。鎌倉の海で獲れた初鰹はその日のうちに江戸の町に届けられ、二両、三両の大金を出して競って食べたそうです。



## 食養生

### むくみ

朝まぶたが腫れて、夕方足がむくむのは腎臓が弱ったむくみ。少食にして、腎臓を休めるようにします。小豆を積極的にとるといいです。

一方、朝、手足の甲がむくんで、動悸がするのは心臓が弱ったむくみ。水分や夏野菜、香辛料を控えます。心臓を強化する卵醬(有精卵と醬油)でつくる飲み物(有精卵と醬油)が養生食になります。



## 梅干

### おうちで手づくり

私たちの健康に欠かせない梅干を伝統海塩で手作りしましょう。クエン酸と塩がバランスよく、様々な薬効があり、身も心もスッキリ。手作りでおいしさも元気もいっぱいです。



※参考：海の精クラブ  
<http://www.uminosei.com/ryohri/>