

● 環境が人をケアする」 ユズニユ

■ 居心地のよい環境とは

高齢者にとって居心地の良い環境はどういったものなのか、様々な介護現場で検証されています。また認知症の高齢者にとって環境の与える影響が大きいということも既に議論されているところです。

例えば「やむをえず施設に入所したけれど、自宅の様子とあまりに異なる環境になじむのに時間がかかった」等はよく聞かれるエピソードではないでしょうか。

高齢者のケアにおいて望ましい環境の目安が以下に挙げられます。

- ① 部屋、トイレの場所が分かりやすいようになっていないか？時間の経過が分かりやすいか？
- ② その人の能力が発揮しやすい環境になっているか？(食事がとりやすいテーブルの高さ等)
- ③ 五感に訴えかける適度な刺激があるか？逆に不快な刺激は調整されているか？
- ④ 安全・安心に過ごせる環境となっているか？

⑤ これまでの生活で行なってきたことが、継続して行なえるようになっていないか？

⑥ 自分が居心地の良い場所を選択できるようになっていないか？

⑦ プライバシーが確保されているか？

⑧ 利用者様同士がふれあいやすい雰囲気になっているか？

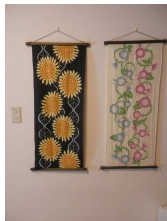
ここでは、若芝で常日頃意識して整えている環境の設定をいくつかご紹介していきたいと思えます。

■ 時間がわかりやすいようになじみの小物を使って



昔なじみの
ボンボン時計

■ 季節を感じられる装飾を



この時期は
ひまわり！
アサガオ！

■ 一人になりたいときは静かな空間を用意する

ただ何もせず一人
でぼんやりしたい
ときもあるはず。

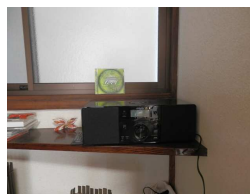


■ 家庭と同じような台所



思わず立って手を出
したくなってしまっ
た

■ 心地よい音楽を
さりげなく流す！



清流のせせらぎのCDを流
してみました。涼しい感
がしますでしょうか？

■ なじみの小物を使って会話を呼び起こす



利用者様にとってなじみの
ある小物は皆様の話しが弾
みます！！



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 (休日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間：9:15～16:30

くふじしろ/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/>

◆ ご利用可能情報

お気軽にご相談ください。

8月	12日(月)	お盆期間中も通常営業 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。
	13日(火)	
	14日(水)	
	15日(木)	
	16日(金)	
9月	17日(土)	祝日ですが通常営業 祝日ですが通常営業
	16日(月)	
	23日(月)	

◆ お盆以降のお休み情報

手作りおやつ

●若芝の手作りおやつ

若芝では定期的にご利用者様とご一緒におやつ作りをしております。

調理は計画を立てて、実行する能力が求められます。利用者様にとつては、抵抗なく取り組むことができる生活リハビリの一つですので、事業所としても積極的に手作りおやつをプログラムに取り組んでおります。切ったり、茹でたり、潰したり、焼いたり。様々な工程のなかでその方がお出来るなることを見出し取り組んでいただきます。

■好評

「さつまいもきんつば」
7月には、好評の『さつまいもきんつば』が何度か登場しました。夏にさつまいも？と思われるかもしれませんが、のど越しが良いものばかりでなく、時にはしつかりとした甘いおやつが恋しくなるものです。それに三島はさつまいもの名産地ですので……！

大好評でしたのでレシピをご紹介します。

材料（8ケ分）

- さつまいも 300g
- レーズン 80g
- 薄力粉 80g

作り方

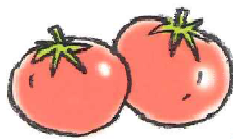
- ① サツマイモは皮を剥いて薄切りにし水に浸けてアク抜きをする。
 - ② ①をザルにあげ、水を切ってからラップをして電子レンジで5分加熱する。
 - ③ ②を熱いうちにマッシュしてレーズンを混ぜる。
 - ④ 4センチ×4センチ×1.5センチの大きさに成形し薄力粉と水を溶いた衣を各面に付けながら樹脂加工のフライパンで6面焼く。
- お茶をのみのみ、おいしい金つばをどうぞ。



旬をいただく

トマト

真夏の露地栽培のものが、栄養価もおいしさも一番です。その赤さを作るリコペンには有害な活性酸素の働きを抑える働きがあり、ガンや動脈硬化の予防効果があるとされています。さつぱりした酸味のクエン酸やリンゴ酸は疲労回復に役立ちます。



食の豆知識

夏の水分補給

夏は汗で、水分だけでなく、体内のミネラルも減っています。水分補給には必ず塩分を加えて、熱中症対策をしましょう。失ったミネラルをバランス良く回復するのに伝統的な海塩が役立ちます。

食養生

夏バテ

甘いものや冷たいものをとりすぎていると、体内の水の流れが悪くなり、内臓を冷やします。すると汗がかげず、体内の熱発散がうまくできなくなりやすくなります。こうして体調が悪くなるのが夏バテです。

煮込んだうどんやお粥で内臓を温めて、胃腸を休めましょう。梅干や梅酢も夏バテ回復に役立ちます。



甘酒

おうちで手づくり

ごはんと麹があれば、おうちでも簡単に甘酒が作れます。江戸時代には夏バテ防止の滋養ドリンクでした。ビタミン&ミネラルが豊富で、女性にもうれしい飲み物です。デザートや料理の甘み付けにも活用できます。

※参考：海の精クラブ

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

