



●日本認知症ケア学会

セミナーは満員!

去る5/31(土)、6/1(日)の2日間、東京(有楽町)国際フォーラムにて『第15回日本認知症ケア学会大会』が開催されました。医療・介護・在宅・施設等の様々切り口でのセミナーが開催されるということの情報収集に行つてまいりました。

■多くの参加者で賑わう

東京開催ということでも参加しやすかったのだと思います。全国からたくさんの方が集まっていました。セミナー会場も立ち見が出る状態で「認知症ケア」への関心度の高まりを感じる事ができました。



広い展示スペースとセミナー×6会場で、見ごたえある大会でした!

■テーマは未来志向

セミナーのテーマは「レビー小体型認知症」「未来の認知症ケア」「介護ロボット」など多岐にわたり、今そこで起きている様々な課題を切り口に、「これからの介護がどうあるべきか」というエッセンスがたくさん盛り込まれていたように思います。

近い将来に間違いなく社会問題になる『認知症』に対して、前向きに取り組んでいくという雰囲気もありました。展示ホールにはたくさんの方のポスター発表が掲示されており、全国各地で様々な工夫をこらした関わりが繰り広げられていくことに少し驚きました。

少しでも利用者様に還元できるように、集めた情報をもとに頭を悩ませたいと思います。(センター長)

■5月あれこれ

▽調理企画

今月は昆布巻き・かつおのたたきを作りました。昆布巻きは北海道出身のご利用者様にご教授いただきました。かつおのたたきはお向かいの魚屋さんにご協力いただきました。



昆布巻きなんてお正月みたい、おいしかった!!

▽外出り村の駅へ

村の駅に出かけました。買い物を選んだり、食べたいものを選んだり。外出先ではいろいろな発見があります。



買いたいものが一杯!! 迷ってしまう!!

▽ほっとサロンでの作品展

中央町の街中ほっとサロン(文盛堂書店向かい)で8月11日まで若芝のご利用者様の作品が展示されます。是非お立ち寄りいただき、日ごろの皆様の取り組みの一端をご覧ください。

夏にかけてのお休み情報

6月	通常どおり営業いたします	
7月	21日(月)	祝日ですが通常営業
8月	13日	お盆期間中ですが、通常営業いたします。 ※三島大社のお祭り期間中は、道路規制等の関係で送迎時間をご相談させていただきます。
	15日	

◆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(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8名、認知症ケア専門士4名、看護師2名、社会福祉士3名、ケアマネ3名

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

認知症を知る(1)

●認知症と生理的老化

～違いを理解する～

毎回、テーマを絞って「認知症を知る」ことに取り組みます。

人は「考える葦である」と同時に「忘れる動物」でもあります。「もの忘れ」が加齢による生理的老化なのか、それとも認知症という病気によるものかを正しく理解することは重要です。

生理的老化：健忘	認知症の症状
<ul style="list-style-type: none"> ・ 一部分のもの忘れ ・ 自覚がある ・ 進行しない ・ 見当識は保たれる ・ 行動上の問題はない ・ 生活に支障はない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体験全体のもの忘れ ・ 自覚がない ・ 進行性で悪化する ・ 見当識障害の出現 ・ 行動・心理症状 (BPSD) の出現 ・ 生活に支障をきたす

一般的なものの忘れは、電話の相手の名前を思い出せない。朝食のメニューが思い出せない。

せない。といった部分的なものの忘れです。認知症では、電話があったこと。食事をしたこと。そのものを忘れてしまいます。また、進行するものも認知症の特徴で、忘れないようにメモを取ったことすら忘れてしまうようになります。忘れっぽいという自覚があるのは「健忘（けんぼう）（健やかなもの忘れ）」といえます。

そして、時間や場所等の見当がつかなくなると、日常生活にも不便さが現れてきます。トイレやお風呂の場所が分からないということは、穏やかな気持ちではいられませんよ。また、人に対する認識が弱まってくると、家族や友人も非常に焦ってしまいます。「私のことも分からないの？」と混乱するわけです。

普通のもの忘れでは、日常生活に大きな問題が生じることは少ないです。しかし、認知症は進行しながら変化していく病気です。焦らず状況に応じた環境設定が大切になってきます。

（参考：「認知症の人を知る」より）



食の豆知識

おやつは補助の食事

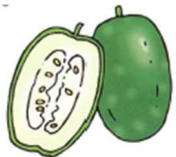
江戸時代の半ば、長時間労働の職人や農繁期の農民は、三度の食事以外に、四つ（午前10時）にお茶と漬物、八つ（午後2時）に団子や握り飯をとっていました。もともと、おやつは補助の食事でした。



旬をいただく

とうがん

夏野菜ですが、切らずに冷蔵所に保存すれば冬まで保存できるといいます。「冬瓜」という名がつけられました。平安時代から親しまれてきた野菜で、低カロリーで水分がたっぷり。血圧降下やむくみ解消、暑気払いに効果があります。



食養生

むくみ

朝はまぶたが腫れて、夕方、足がむくむのは、腎臓が弱ったむくみ。少食少飲にして、腎臓を休ませ、小豆を積極的にとりまわす。夜、水分や塩分をとり過ぎないようにします。一方、朝、手足の甲がむくんで、動機をしやすいのは、心臓が弱ったむくみ。水分や夏野菜、香辛料を控え、心臓を強化する卵醬（らんじょう）が養生食になります。



おうちで手づくり

梅干づくり

毎日の健康に欠かせない梅干を自然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/>

