



●「ついで」教訓「一」

4月14日を皮切りに熊本県を中心とした地域に大きな地震が続きました。断層が原因とされ断続的な地震が今も続いています。被災された方々のご苦労は想像を絶するものだと思います。例えば小さなことでも、私たちにできることを探して協力していきたいと思います。

国宝の熊本城をはじめ大きな被害が出ており、復興への道のりは長くなると思います。他人事ではありません。私たちの東海地方こそ大地震の本命といえる地域です。防災・減災の準備を怠ってはいけません。

■避難場所

今回の熊本大地震でも、介護施設を利用していた高齢者の方々がたくさん避難していました。建物の安全や機能面が確認出来るまでは物資の補給も含めて、避難所へ一度集まるという選択をされたことと思います。ふじしろ/若芝は通所介護施設ですので、自然災害が起こったとしても、明るい日中帯ということになりません。焦らず、落ち着いて避難場所まで移動していくことが最初の対応となります。

す。

【ふじしろデイ】

藤代町内の公園へ避難

←状況をみて

三島市立南小・南中へ避難

【デイ若芝】

長圓寺(近隣のお寺) or

白滝公園へ避難(お寺近く)

←状況をみて

楽寿園内へ避難

三嶋大社へ避難

もしもの時には、ご家族との連絡が取りにくくなりますが、右記の避難場所に職員と待機しておりますので、いま一度ご確認ください。

■備蓄品も確認

毎年9月に備蓄品の確認をしておりますが、前倒しで備蓄品の確認と追加補充も行いました。(思い立ったが吉日)水や非常食の追加補充と非常用持出袋やヘルメットの追加をしました。保管場所の問題もあるので、大それたものは用意できませんが、社会資源として担うべき役割があると思います。地域への還元も含めて若干ですが多めの備蓄を行っています。

■4月あれこれ

▽変わらぬ活動的に!

切り絵やカレンダー作りなど細かい作業もコツコツと取り組まれて素晴らしいです。



▽歌劇団来る!

ボランティアの方々が歌を披露してくれました。衣装も個性的で、大盛況でした!!



▽食レクレポート

男性の利用者様も皆様こなれたものですよ(笑)。



◆夏場にかけてのお休み情報

6月	日曜日のみお休みです。	
7月	18日(月)	祝日ですが通常営業
	11日(木)	祝日ですが通常営業
8月	15日(月) ~ 17日(水)	【三嶋大社のお祭り】お祭りの影響で送迎時間等でのご協力をお願いすることがございます。

◆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(地域密着型通所介護)

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 (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10名、認知症ケア専門士5名、看護師2名、社会福祉士2名、ケアマネ4名

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

認知症ケアの工夫 食事編(5)

● 暴飲・暴食がある

暴飲暴食はいけないうことなのか？認知症の進行とともに自分で食事が摂取できなくなる。嚥下機能の低下で食べられる種類や量が減ってくる状態になることもあります。そんな中で本人に食べたい気持ちがあり、「度を超す」ほどではなく「食欲旺盛」と捉えられるレベルで安全に美味しく食べられるのであれば、それは強みとして認識することができます。

しかし、「度を超えた飲食」には配慮が必要なのは間違いないです。この見極めがカギとなります。

■ 暴飲暴食が問題になるのは？

① 水分やカロリーに制限

心不全や腎不全などで水分の制限が指示されている。

【工夫】

- ・ 水分を氷にして少しずつ摂取してもらう
- ・ 0カロリーののおやつ

【留意】

それでも、過剰な摂取になっってしまうこともある

でしょう。そのときは、摂取量をしっかりと主治医に伝えて薬剤調整などを検討してもらいましょう。

② 特定のものを食べる

提供する食事には手を付けずにアンパンと牛乳など、特定のメニューしか食さない。

【工夫】

同じ行動を取ることで気持ちの安定を図っています。いつものメニューの横にさりげなくリンゴを置いてみるなど、常同行動に訴えてみましょう。

③ 食後に「食事はまだか」

認知症の記憶障害や満腹中枢の障害などが原因

【工夫】

- ・ お膳を暫く置いておく
- ・ 配膳を最後にする
- ・ 食後も食べたものの話を続けて記憶にとどめる
- ・ 小さなオニギリや飴も準備

(「認知症ケア最前線」より)



食の豆知識

お茶は眠気覚ましの特効薬

鎌倉初期、臨済宗の開祖・栄西禅師が中国から茶種を持ち帰り、栽培を奨励、喫茶法を普及してお茶が広まりました。座禅を行う禅では、眠気覚ましの特効薬にもなり、欠かせないものだったようです。

旬をいただく

タマネギ



みずみずしい新タマネギの独特の甘さはこの季節ならでは。香り成分のアリシンは、生なら血液をキレイに、加熱すると旨み成分のグルタミン酸が濃縮され、食欲もアップ。代謝を活発にし、疲労回復、血栓予防などが期待できます。



食養生

肩こり

肝臓や胃の不調が原因の場合があります。脂身の多い肉や魚、甘いもの、アルコールなど酸性食品は、肝臓や胃を痛めるので控えましょう。食べ過ぎやストレスにも気をつけて。ゆったりとした呼吸や軽いリズム運動もおすすめです。



おうちで手づくり

いちごの ブラマンジェ



本葛や寒天などの伝統食材でつくった洋風デザート。ふわふわ食感で本格スイーツのおいしさが味わえます。

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