

●今年度もよろしく お願いいたします。

新しい年度が始まりました。皆様に於きましても公私ともにご多忙な時期かと思えます。4月は社会全体が新しいスタートを迎える時期ですので、煩わしい手続きも多いかもしれませんが、しかし、新年度の健やかな気持ちで大事にしていきたいですね。

芝本町は商店街にあります。その商店街との関わりや源兵衛川などの地域資源を活用して気持ちの上でも内に籠もることなく元気に活動していきます。

■4月からの法改正について
介護保険法の改正がございました。ふじしろデイとしては、利用者様のご利用に大きな変更点はありません。制度としてご利用時間の管理方法が若干変わりましたので、別途、内容のご案内をさせていただきます。ご多忙のところ申し訳ありませんが、ご確認をよろしくお願いいたします。



■運営推進会議

3月に第4回の運営推進会議を開催させていただきました。ご家族・町内会長・民生委員の方にも参加いただき、芝本町地域の状況についてもご教授いただきました。高齢化と言っても地域(商店街)での詳細な課題は少しずつ異なることが分かりました。とても良い意見交換ができました。ご家族の方との交流もできて本当に良い時間でした。お忙しいところありがとうございました。

■芝本町のお花見

芝本町の町内会から浅間神社でのお花見会(4月1日)にご招待をいただきました。天気も良くて歓迎していただきました。本当に感謝申し上げます。豊岡三島市長も顔を出され挨拶をしておりました。今年は何年よりも開花が早くてギリギリ満開という感じの間合つて良かったです。



■3月あれこれ

だいぶ暖かくなってきましたので、桜の開花が待ち遠しかったです。

▽手作りぼたもち!

毎年恒例のお彼岸のぼた餅づくりです。甘さ控えめですが、絶妙な具合でおいしかったです。



▽個々の役割!

個々の役割や活動には、責任と集中を持って取り組んでくださいました。ありがとうございました。



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 (休日曜・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11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3名

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

◆ご利用可能情報
お気軽にご相談ください。

4月	30日(月)	祝日ですが通常営業
5月	3日(木)	祝日ですが通常営業
5月	4日(金)	祝日ですが通常営業
5月	5日(土)	お休みを頂戴いたします。

◆GWにかけてのお休み情報

認知症の方の生活を考える(5)

失行

失行がある、運動障害や感覚(知覚)障害がないにもかかわらず目的に合った行動がとれません。淳子さんの場合、入浴という一連の動作が出来なくなっています。このほかに手先の細かい運動や慣れた運動がぎこちなくなる肢

事例 ◀ 好きだった入浴ができなくなった淳子さん(69歳、女性、仮名)

5年前にアルツハイマー型認知症との診断を受けた淳子さんが小規模多機能ホームを利用し始めて1年になります。娘さんの話では、好きだった入浴が数ヵ月前から自分でできなくなり、ホームでの入浴を楽しみにしていました。しかし、衣服を脱衣所で脱いで「さあ、入りましょう」と意気込んで浴室まで行くものの、裸のままじっと立ちすくんでしまいます。シャンプーを持ったり、蛇口を触ったり、風呂桶を持ってウロウロするものの、身体を洗ったり浴槽に入ることができません。しばらくすると、入浴しないまま脱衣所に戻り、脱いだ衣服をまた着始めます。そして「いい風呂でした」と職員に笑顔で話します。



▼動作に集中してもらう
支援の具体策として、動作に集中してもらうため、周囲からの刺激をできる限り減らすように努めます。動作を開始するときの最初のきっかけは、支援者が提供します。言葉だけでなく、手を添え、同時に身体を動かして、動作の手がかりを提供します。
指示が過剰にならないように注意して一つひとつを区切って、急かさずじっくり進めましょう。

節運動失行や、身振り動作を求めたときに手の位置、動かす部位やリズムが不自然になる観念運動失行などが起こることがあります。「したい」とは分かっているのに身体をうまく動かせない」という強いストレスにさらされています。



食の豆知識

幕の内弁当は芝居のお供

江戸時代、幕の内弁当は観劇用の弁当を意味していました。昔の観劇は、相撲見物と同じく、飲食とセットで、いまでも大劇場に食堂があり、幕間休憩が30分も取られているのはその名残だとか。



旬をいただく

キャベツ

春キャベツは、葉の柔らかさとみずみずしき、甘さで人気があります。ビタミンUの別名はキャベジン。最近の高い抗ガン成分が含まれることでも注目を浴びています。



食養生

便秘

食物繊維の豊富な玄米や雑穀、野菜、海藻、漬物などを常食していると便秘が整います。味噌、梅干などの伝統発酵食品も、腸内環境にプラスです。腸の機能を低下させる甘いお菓子類は控えて、身体をよく動かしましょう。お腹のマッサージも有効です。



おうちで手づくり 桜の花のごはん

桜の花の塩漬けを炊き込んだご飯は、ほのかな桜色。優しい桜の香りも漂います。春らしいフワッとした気分がいざなわれ、お花見の季節にピッタリ。塩味も食欲をそそります。



※参考：海の精クラブ

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