

2016年7月号

Vol. 34

月刊



日々ぼちぼちと



発行：(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち 岡山県小田郡矢掛町小林27番地 TEL：0866-82-2277
http://kamurado.com E-mail：info@kamurado.com

このニュースレターは、小規模多機能ホームぼちぼち、何でも屋・福祉タクシーせなかぎとご縁のある方に贈ります。

ぼちぼちでの様子&活動



捏ねる

踏む



切る

小麦粉2kgで、朝からみんなでうどん作りが始まりました！小麦粉捏ねる捏ねる、ひたすら捏ねるの寝かせた後は、皆さんの体重をお借りし足で踏む踏む。日ごろのうっ憤晴らしに踏む！それから、切って茹でて。



みんなでワイワイと賑やかに(*'▽')美味しいうどんが完成しました♪

ご利用者・ご家族様の声

- Q1. 小規模多機能ホームぼちぼちを利用する前に、どんなことで悩んでいましたか？
- A. 医療機関から認知症が進行していくので週3回はデイサービスに行っておくと言われても本人が家から出ようとしない。口が厳しいので会話からケンカになり感情的になって物を投げたりする。同じことを言ったり忘れたり症状が進んでいるのがわかるので、本人の為にもデイサービスに行けたらいいと思っていました。
- Q2. 何がきっかけで小規模多機能ホームぼちぼちを知りましたか？
- A. デイサービスに行こうとしない本人に多様なアプローチをしてくれる所として、ケアマネージャーさんから紹介されました。
- Q3. 小規模多機能ホームぼちぼちを知ってすぐに利用しましたか？しなかったとしたら何故ですか？
- A. 面談して費用の面もあり、翌月から契約しました。通いを利用するまでに2か月近くかかりましたが、ぼちぼちには一度行くと次の日、外を見ながら”また行ってもいいな”と呟いていました。
- Q4. 何が決めてとなって小規模多機能ホームぼちぼちを利用しましたか？
- A. 本人の性格が他人に合わせるタイプではない為、時間やカリキュラムが設定しているタイプのデイサービスに向かない事と、通いに行くまでが大変だった為、まず通いに繋げられるよう色々対応して下さったからです。
- Q5. 実際に利用してみていかがですか？
- A. 本人は”気が向かない”・”たいぎだ”と言いつつ自分の場所が一つ出来た事で、行かない日も準備していたり、嫁に甘えられない事もスタッフに言ったりできてよかったと思います。本人がいけない時にしかできない事も片づけられ助かっています。お風呂も入っているのかおからなかったのですが入浴させてもらい安心しています。(矢掛町 T様)

認知症・認知症予防のお役立ち情報

前号 - 認知症を予防するには、まず生活習慣を改善 - 続き

○食生活の改善○

食べ過ぎに注意し、食べる時は腹八分に食べる。また甘い物ばかり食べないように注意し、糖尿病を防ぎましょう。お肉ばかりを食べている人は、悪玉コレステロールが増えますので改善が必要です。コレステロール値を上げないよう、海藻や野菜、果物など、バランス良く食べましょう。高血圧にならないように、塩分を控えましょう。飲酒もほどほどに。脳血管性やアルツハイマーではなく、アルコール性の認知症というのもあります。多量に長年飲んでいる人は早めに改善しましょう。

○日常生活の改善○

小まめに動きましょう。運動が出来るのであればその方がいいですが、途中で挫折しないよう、長く続ける事が大切です。食べてすぐ横になって寝るなどの生活であるなら、それを改善し、日常生活で動く事を意識するようにならしてください。また喫煙は出来るだけ控えましょう。喫煙は動脈硬化になる危険性が大きいので、認知症の発症リスクも高くなります。ストレスを溜めない生活をしましょう。ストレスから暴飲暴食になったり、睡眠不足になったりします。睡眠不足もまた認知症と関係があるとされています。夜更かしし過ぎないで早く寝る習慣をつけましょう。

(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

・15日(金)	出前講座	元町由加様いきいきサロン	13:30~14:30
・29日(金)	運営推進会議		10:30~11:30
・30日(土)	よりあい処ぼちぼちカフェ	オープン	13:30~15:30

つぶやき

こんにちは。今回担当の藤原です。利用者さんに手伝ってもらいながら、折り紙で色々なものを作っています。今作っているのは、朝顔です。「手伝ってもらえますか?」と声をかけると「できるかしら?」と言いながらも手伝ってくださっています。「角が合おんなあ」「次はどうしたらええ?」と真剣に取り組まれています。「見本と違うが~」そりゃそうです、途中からです。出来上がると「意外とええのができた」とまんざらでもなさそう。朝顔でいっぱいになる日も近い、でしょうか?

new!

よりあい処ぼちぼち



7月より毎月1回13:30~15:30、認知症カフェよりあい処ぼちぼちをスタートさせます! 初回の7月は30日(土)に開催します。認知症の方やご家族、物忘れが気になる方や地域の皆さん等どなたでもご参加いただけます。

おいしいコーヒーやお茶をご用意しております。一緒に交流や情報交換をしませんか? よりあい処ぼちぼちとは?

認知症の方やご家族、地域の皆さんと、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指して、お互いに交流をしたり、情報交換をしたりすることを目的とした皆さんが集う場所です。

編集後記

先日、利用者さんと話しをしている時に「すかたんくうた」と初めての言葉を聞きました!! その場にいたスタッフほとんどが頭に「???」が... 調べると「見込みが違う・当てが外れる」という意味だそうです。今ではなかなか使わない言葉が、利用者さんと話しているとき折聞くことができ楽しいです(≧▽≦)

(濱砂)