

『防災訓練』

江南消防と連携して防災訓練を実施しました。スプリンクラーが実際に消化する動画を視聴し、スプリンクラーの頼もしさを確認したり、実際に火災通報設備が火災を自動で感知し、消防署へ通報するのを確認したうえでの火災発生時の初期消火の手順を確認しました。



アルミテープでドアの隙間を塞ぐことで、建物内への煙の流出を妨げ、安全に避難できる時間を稼ぐことができます。

消火器訓練。消化液は炎ではなく炎の根本に狙いを定めて噴射します。



『食べるものから認知症予防』

食べるものに気を付けて認知症予防をしましょう

積極的に食べる食品 10項目

- ・全粒穀物（1日3回以上）
- ・緑黄色野菜（週6日以上）
- ・その他の野菜（1日1回以上）
- ・ベリー類（週2回以上）
- ・豆類（週3回以上）
- ・魚（なるべく多く）
- ・鶏肉（週2回以上）
- ・オリーブオイル（メインの油として使う）
- ・ワイン（1日グラス1杯まで）



制限する食品 5項目

- ・赤身の肉（週4回以下）
- ・バター（なるべく少なく）
- ・チーズ（週1回以下）
- ・お菓子（週5回以下）
- ・ファストフード（週1回以下）

これらのことを気を付けることで脳の老化を防ぎ認知症予防の効果が得られます。



『気持ちに寄り添う対応を』

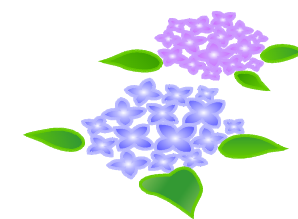
認知症ケアにはパーソンセンタードケアという考え方があります。はなえくぼの認知症ケアも、この考えの基に行われています。認知症の人の心理的な5つのニーズ「自分らしさ」「結び付き」「共にあること」「たずさわること」「くつろぎ」を満たすことを重点的に行います。5つも同時には大変!!と思うかもしれませんが、この5つのうちどれか1つを満たすことができれば、連鎖的に他の4つも満たされていくので身構えることはありません。無理なくやれることから取り組んでみましょう。

次に認知症の人と接する時に心掛けるポイントは

- ・相手のペースに合わせて、まずは見守ること
急かされたり手出し口出しされるとイライラします。どっしり構えましょう
- ・間違いを指摘したり、間違いを怒らない
間違いを指摘するとプライドを守るために言い訳や逆切れが始まります
間違いはサラッと受け流しましょう
- ・理解できる言葉で簡潔に話す
何を言われているか分からなくなり怒りだしたりします
噛み砕いた言葉で伝えて安心感を与えましょう
- ・スキンシップを積極的に取り入れる
嫌がられない程度に、手を握ったり背中をさすったり
幸せホルモン「オキシトシン」の分泌を狙ってみましょう
- ・独りにしない
独りになると不安を感じて徘徊、被害妄想を引き起こしたりします
温かい目で見守りましょう



効果が現れるまで数か月かかる場合もありますが何かしらの変化を感じることができますのでやれることから取り入れてみましょう。



今回は、はなえくぼ扶桑便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398
(0587) 91-0110
グループホームはなえくぼひくみ
犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1
(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南
江南市小机町長者毛西132番地
(0587) 52-3808
はなえくぼのホームページ
www.gh-hanaekubo.com
ブログも時々更新しています