

はなえくぼ江南便り No.61

令和8年9月1日 発行
(株) ニーノコーポレーション
扶桑町大字齊藤字緑223
(0587) 93-7833

『田 楽』

みんなで楽しみにしていた田楽パーティーを開催しました。焼きたての田楽を目の前にすると、皆さん自然と笑顔になり「おいしいねえ」と会話も弾みました。香ばしい匂いに包まれながら田楽を味わい、楽しい時間を過ごすことができました。

普段とは少し違った食事を楽しみながら、皆さんの笑顔がたくさん見られた素敵なひとときとなりました。



『壁飾り』

毎日コツコツ、千切って貼ってを根気よく続けると、こんなにも素敵な作品が出来上がります。



『認知症予防に運動』

日本体育大学・筑波大学の研究グループの研究で、筋力トレーニングをしている高齢者は、運動をしていない人と比べて、認知症の発症リスクが低かったことが報告されました。また、ゲートボールをしている人にも同様の傾向がみられています。筋トレといっても、無理な運動は必要ありません。椅子からの立ち座りや、かかとの上げ下げや散歩など、日常生活の中でできる簡単な運動で大丈夫です。無理なく体を動かし、いつまでも元気に過ごしましょう！

「歩く」「筋力をつける」「バランスを鍛える」の3つを組み合わせるのがおすすめです。

①ウォーキング、20～30分程度。毎日でなくても週に2日以上でOK

②椅子スクワット、椅子に座る→立つを5～10回、～2セット、

机につかまってもOK

③かかと上げ、椅子や机につかまりかかとをゆっくり上げ下げ、10回程度

④片足立ち、椅子や机につかまり片足を少し浮かせて5～10秒、左右1～3回程度

⑤頭を使いながら運動、「1、2、3……」と数えながら、しりとりをしながら、歌いながら、「次の食事の献立を考えながら」などテーマを考えながら

『おはぎ作り』

ご飯を半分潰して、丸めてきな粉、あんこで包んで、あっという間におはぎの完成です。皆さんとても手慣れた様子です。あんこで包んだものは、ホットプレートで焼かれており、いろいろな楽しみ方があるんだなと思いました。



『気持ちに寄り添う対応を』

認知症の人から「家に帰りたい」と言われることがあります。介護現場では「帰宅願望」と呼ばれることもあります。単に「家に帰りたい」という言葉だけを見るのではなく、その背景にある気持ちを考えることが大切です。「家に帰りたい」と言う人の中には、不安や寂しさを感じていたり、「自分の居場所に戻りたい」という思いを抱えていたりすることがあります。また、慣れない環境に戸惑っていることがきっかけになっている場合もあります。そんなとき、「ここが家ですよ」「帰れません」と否定してしまうと、本人の不安や不満が強くなってしまふことがあります。まずは「お家に帰りたいんですね」

「何か心配なことがありますか？」と気持ちを受け止め、本人の話をゆっくり聞いてみましょう。そして、会話の中から「なぜ帰りたいのか」を探してみることが大切です。「家族が待っている」「家のことが心配」「夕食の準備をしなければ」など、理由が分かれば、その思いに合わせた声かけや対応を考えることができます。

帰宅願望を「困った行動」と捉えるのではなく、「何かを伝えようとしているサイン」と考えてみる。本人の気持ちを受け止め、安心できる環境をつくるのが認知症ケアの大切な一歩です。「帰りたい」という言葉の奥にある「何か」を見つけるその視点を持つことで、本人に寄り添ったケアにつながっていきます。

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
江南市小杣町長者毛西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