



おしどりミニだより

社会福祉法人近江ちいろば会

デイケアの家おしどり

いよいよ12月となりました。
今年も多くのご支援、ご協力を頂きありがとうございました。
11月には1年間の活動の集大成としての作品展を、家族様、地域の方々、ケアマネージャー等多くの方に見ていただくことができました。
引き続き生活の中の活動をリハビリとして、皆様の生き生きとした生活が長く続きますようにと願っています。
今年もお世話になりました。良いお年をお迎えください。

2017年12月



環境が変わるという事

一か月間、入院生活を送られたAさんは、入院中切実に「早くおしどりに行きたい、家に帰りたい」と言われていました。退院されて最高の笑顔でおしどりに来所され、私たちも安心していただけるところ、沢山の不安を口にされるようになりました。「どうしたらいいのかわからない」「家に帰っても誰もいない、帰りたくない」「帰ったら家でどうしたらいいのか？」一人になったときの不安が押し寄せてくるようです。その都度、近くにいる職員がその言葉に真摯に応えると安心されていますが、しばらくすると又同じことを口にされます。高齢者にとって環境が変わることがその後の生活に大きく影響することを実感しました。

私自身もこんな体験をしたことがあります。旅行に出た時にホテルの周りを散策しようと、一人で全く知らない街に出かけました。知らない街が珍しく、どんどん歩きました。散策を終え、帰ろうとした時、初冬だったので日暮れが早く、町の景色は来た時とは全く違うものに見えました。人に道を尋ねようと思うのですが、気持ちの焦りでホテルの名前も忘れてしまい、不安で心が張り裂けてしまいそうでした。何とか無事にホテルにたどり着いたときには安堵の気持ちでいっぱいになりました。

認知症を患っている方も同じような気持ちではないでしょうか？出来ていたことが出来なくなった。わからないことが増えた。自分がどこにいるのかわからなくなる。いつもの道が解らなくなった。今まで使っていた道具をどう使ってよいかわからない等・・・不安が不安を生み出します。自分が自分でなくなるようだと表現された方もいらっしゃいました。

そういったお一人お一人の異なった不安に対して、即、応えてくれる誰かがいてくれたら、その場、その時に安心し、不安がひと時でも消えるのではないのでしょうか？

おしどりでの生活の中で、お一人おひとりの不安に寄り添い、安心できる会話を重ねて、一日でも長く住み慣れた地域で過ごせる支援をしていきたいと考えています。



年末年始のおしらせ

年末は12月29日まで営業いたします。

年始は1月4日から営業いたします。

ご協力をお願い致します。

モンチ保育園児との交流会



生活リハビリのひとつとして、皆様と台ふきん作りをしています。その台ふきんが沢山出来たので近くの保育園に使って頂こうと訪問しました。思いもよらず温かい歓迎を受け歌のプレゼントや手作りのペンダント、そして元気なパワーを頂き、とても素敵な交流ができました。

おしどり作品展



近隣の方々、モンチ保育園の子供たちも見に来てくれました。

第6回おしどり健康教室

テーマ「認知症と睡眠」



一般社団法人日本睡眠教育機構、上級睡眠健康指導士の大石孝太郎氏（近江ちいろば会本部所属）をお迎えして「睡眠と認知症」というテーマで講演していただきました。

どんな生物にも体内時計がありすべての生物には地球環境に合うようにリズムがあります。

良い睡眠をとることで大事なことは

- ①朝目覚めるためには太陽の光浴びる事が大切です。
- ②朝の食事は夜の良い睡眠をとるために大切です（特にタンパク質を摂りましょう）
- ③午後（昼食後）の30分のお昼寝が認知症を減らします。
- ④午後のお散歩や音楽がより良い睡眠につながります。
- ⑤人とお話をしましょう

以上の事が良い睡眠につながると言うことを学びました。

特に高齢の方は日頃眠れない、夜間何度も目が覚める等様々な悩みを持っておられます。

デイサービスでも休息の時間や活動の時間をバランスよく取り入れて皆さんのより良い睡眠に繋がるように取り組んで行きたいと思います。

看護師