

認知症の人を支える

何かと慌ただしい年の瀬を迎え、寒さが身に染みる季節となりました。そのような時、温かいお茶でほっと一息つきたくなりますよね。

さて、皆さん、突然ですが「お茶を飲みたい。」と思ってから実際にお茶を飲むまで、幾つの工程があると思いますか？考えたこともない人がほとんどでしょう。

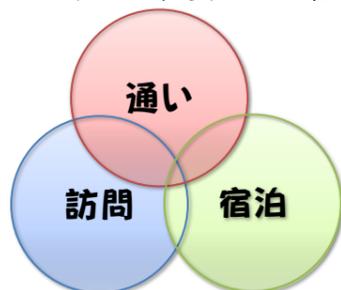
では、お湯を沸かす工程を書き出してみます。
やかんを取りに行く・やかんを持って流しまで行く・やかんの蓋を取って置く・水道の蛇口をひねる・やかんに水を溜める・水が溜まったら蛇口をひねり水を止める・やかんの蓋をさす・コンロにやかんをのせる・出火つまみを押し加熱する・湧いたら火を消す。一連の工程を頭に

思い浮かべながら一つ一つ意識して考えてみますと意外にやる事が多くあります。私たちは普段何気なく行っていますが、どこかの部分が思い出せないと、点と線が繋がらずスムーズにお湯を沸かしてお茶を飲むことが難しくなります。これは、認知症の症状の一例です。思い出せない記憶は失っている訳ではなく隠れていると言われていて、身近な人が隠れているものを一緒に探して手を差し伸べることで、自身でお湯を沸かしお茶で一息つくことが可能となります。周りの人同士が支え合い、お互い様の心で日々を過ごせたら素晴らしいと思いませんか？きっと誰もが誰かに支えられているはずですよ。☺

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼小規模多機能型居宅介護

必要な時間に必要なことだけ利用できるサービスです。ご利用者様一人ひとりに合わせて時間や曜日もオーダーメイドすることが可能で、突然の利用や泊まりなどにも24時間365日対応いたしますので、安心して在宅生活が遅れます。



通い 送迎やお食事の提供をはじめ、看護師による健康チェックや入浴・排せつ介助、レクリエーション、機能訓練などを行います。

訪問 スタッフがご自宅に伺い、その時の状況やご利用者のご希望などにより、お食事や入浴・排せつ介助、家事のお手伝いなど「通い」では支えきれない時間帯の支援をいたします。

宿泊 急な宿泊も可能で、ご利用者の様態に合わせてご利用できます。

スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活ができる施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員 (正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー (パート)

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

December 2022



No.71 土筆広報誌 Autumn news

▼ハッピーハロウィン♪ (グループホーム 土筆)





落ち葉の季節が過ぎ、ナナカマドの実が真っ赤に色づき始め、重たそうに枝をしならせています。土筆では、秋に行った行事の一部を利用者様の素敵な笑顔と共にご紹介いたします。



紅葉見学

10月27日、グループホーム 土筆の郷では、新町にあります「虹のかけ橋公園」まで紅葉見学に出かけて参りました。車窓からのぞく、遠くの山々の雪を見ながら季節の移ろいを感じ、公園の色とりどりの紅葉を見て豊かな自然を満喫し、とても喜んでいらっしゃいました。帰り道にホカホカのおまんこを購入し、ホームに戻ってから皆様に3時のおやつとして頂きました。



ハロウィン



10月行事のひとつにハロウィンのイベントがあります。デイサービスでは、フェルトのかぼちゃバックを作りました。にっこりと笑顔が可愛いバックに仕上がりました。小規模多機能では、おやつの時間にハロウィンにちなんだ紫いものモンブランケーキを頂きました。2色のクリームが濃厚で温かい飲み物とぴったりでした。利用者様も「今日のおやつはケーキね！楽しみだわ〜。」「なんのケーキが出てくるのかしら？」と皆様楽しみにされていました。グループホームでは、仮装パーティーです。ジャックオーランタンや魔女、海賊などの仮装をして記念撮影をいたしました。託児所では、子供たちが可愛い手作りの仮装をして「トリック オア トリート！」と言いながら、お菓子をおねだりして歩きました。たくさんのお菓子を抱えてうれしそうな姿がとても微笑ましかったです。

にんじんの保存

(シニアシェアハウス)



今年は、人参が豊作でたくさん収穫できました。調理がしやすいように保存するため、乱切りにした人参を、固ゆでして冷凍保存する作業をシニアシェアハウスの入居者様と一緒に行いました。職員が切った人参を見て入居者様が「これは、いちよう切りだよ。」「乱切りは、人参を回しながら切ると良いよ。」と切り方を教えてくださいました。大きさを揃えて切ること苦戦していると「これじゃ、雑切りになるわ〜。」と皆様大笑い！楽しいシェアハウスの一日となりました。



ぶどうジュース

(サービス付き高齢者向け住宅 土筆)



サービス付き高齢者向け住宅の庭で育てたぶどうで今年は、ジュースを作りました。入居者様にぶどうを房から外しよく洗って、少し煮て、汁を濾す作業を行って頂きました。出来上がったジュースは、とてもきれいな紫色で、ぶどうの風味が豊かに香ります。たくさんジュースが出来上がったので、ゼラチンを入れてぶどうゼリーも作り、夕食に召し上がって頂きました。つるんとした食感とさわやかな甘みが利用者様に好評でした。



冬至にかぼちゃを食べる理由

冬至は1年で夜が最も長く昼が短い日です。毎年12月の21日か22日にあたります。今年の冬至は22日です。冬至にかぼちゃを食べる習慣がありますがなぜ冬至にかぼちゃを食べるのか？よく知らないという人もいらっしゃるかと思います。今回は、かぼちゃを食べる理由をご紹介します。

夏の野菜・かぼちゃを食べる理由

冬至になるとかぼちゃを食べる習慣がありますが、かぼちゃは中南米原産の野菜で元々夏の野菜です。そのかぼちゃを冬至に食べるのは、よく考えれば不思議なことです。かぼちゃは長く保存ができる野菜で切り分けなければ冬まで貯蔵ができます。そのため、食糧の少ない時代の貴重な栄養源として、冬まで保存して食べられていました。その習慣がそのまま、冬至に食べることにつながったとい説があります。また、かぼちゃはビタミン類などの栄養が豊富で、寒い冬を乗り切るための栄養をつけるという意味でかぼちゃを食べる習慣ができたとも言われています。



かぼちゃの栄養素

- ビタミンA … ウイルスや細菌の侵入を防ぐ働きがあり、粘膜の乾燥を防ぎます。
- ビタミンC … 細菌から体を守る白血球の機能を高めます。
- ビタミンA・C・E … 抗酸化作用があり、免疫システムを正常にする助けをします。



かぼちゃの皮や種にも栄養がたっぷり入っています。皮には果肉以上にビタミンAが豊富に含まれており、種には漢方薬として使われるほど栄養が詰まっています。カリウム、鉄、亜鉛、食物繊維、多価不飽和脂肪酸（オメガ6系脂肪酸）であるリノール酸をとることができます。