

DAY

デイケア

CARIE



暑い、暑い、熱い夏（甲子園含め）の到来で、気力・体力・食欲（？）が減少してしまう季節ですが、しっかり食べ、たっぷり飲み（ビールは控えめに）、適度に運動して乗り越えていきましょう。

我が広島カープについては、苦しい日々が続いていますが、挫けず、諦めず最後まで皆さんと応援していきたいと思います。ガツガツGUTS！



ふれ愛はまな

Vol. 233 令和4年8月10日発行

健康 寿命をのばそう！！

はまな荘 リハビリテーション室

《健康寿命》とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。つまり、元気に過ごせる期間のこと！

平均寿命と健康寿命は男女で違いますが約10年の差があります。

元気に過ごす期間をのばすためには、《フレイルの予防》が鍵！

《フレイル》とは、①筋力低下などの身体の問題、②認知症などの精神・心理的問題、③社会的な問題を抱えている状態です。放っておくと要介護状態へ発展することがありますので予防が必要です。

フレイルは自分でチェックすることができます

- 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか はい いいえ
- 2 野菜料理と主菜（お肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか はい いいえ
- 3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか はい いいえ
- 4 お茶や汁物でむせることがありますか いいえ はい
- 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか はい いいえ
- 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか はい いいえ
- 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか はい いいえ
- 8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか いいえ はい
- 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか はい いいえ
- 10 自分が活気に溢れていると思いますか はい いいえ
- 11 何よりもまず、物忘れが気になりますか いいえ はい

指輪つかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？
当てはまる○に枠と同じ色を塗ってください。



困めない ちょうど囲める 隙間ができる

フレイル予防の「3本柱」は食事・運動・社会参加です。バランスよく取り組むことが大切です。

「認知症ケアチーム」より

今回のテーマは・・・ **お風呂に入りたくない！！**

という方のはまな荘での対応をご紹介します。

そもそもお風呂に入る意味は《**身体を清潔に保つ**》だけではありません。《**身体を温めて心をほぐし、リラックスさせる**》効果もあります。

ですが、入浴を嫌がるのは認知症の人によくみられる症状です。入浴を嫌がる理由は様々ですが、ほとんどの方に見られるのが《**入浴に対して負のイメージがある**》ということです。

はまな荘では入浴を嫌がる利用者様の《**背景**》や《**原因**》などを考え対応しています。

負のイメージ① 裸を見られるのが恥ずかしいか

↳ 入浴する順番や脱衣の場所に配慮する

負のイメージ② とても寒い思いをしたから

↳ 脱衣後は体にバスタオルなどをかける

負のイメージ③ 風呂までの歩くのに疲れたから

↳ 車椅子で浴室まで移動してもらう

負のイメージ④ 何度もしつこく入浴するよう説得されたから

↳ 時間を置いて再度声かけをする
話題を変えて世間話をしながら誘導する

認知症の《**記憶障害**》は**負の感情が残りやすい**ものです。

他職種や他部署が連携しどのような対応をしたら良いのか共有し、利用者様に安心して過ごしていただけるようにしています。

入浴に限らず、ご自宅での対応にお困りの際はご相談ください。



お知らせ

パーティション越しの面会は中止となりました

面会方法をご確認ください

《完全予約制のオンライン面会のみ可能です》

- 面会時間は平日14時～16時まで（土日祝は面会できません）
- 同居のご家族様2名まで
高校生以下の来荘はお控えください
- 面会時は必ずマスクを着用し、面会途中での飲食、マスクを外す行為はお控え下さい

面会希望の方は4階事務室または支援相談員までお申し出下さい。
お電話での予約も可能です。

面会時間の変更等ありましたらその都度お知らせ下さい。

《はまな荘TEL:820-1877》

R4.8～の新しい保険証類 お持ちいただけましたか？

《介護保険負担割合証》
《後期高齢者医療被保険者証》

全員更新されます
新しい証書をお持ち下さい

《介護保険負担限度額認定証》

現在お持ちの方は役場で
更新手続きをして下さい

上記の証書はご利用料金に関わる部分です。ご自宅に新しい証書が届きましたら、速やかにはまな荘4階 事務室にお持ち下さい。