



介護科：2階フロア

【基本に返って考える】

皆様は、“ユマニチュード”という言葉聞いたことがあるでしょうか？
フランスで生まれたケアの名称なのですが、最近は日本でも浸透してきており、聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。

私たち職員はどうしても時間に限りがあり、入浴なら入浴の時間。歯磨きなら歯磨きの時間と一日の流れがあり、24時間絶え間なくケアを実施しています。
“利用者さんの為”と言いながら、利用者様の気持ちを優先せず、時間優先になっている時が自分のケアにも当てはまることに気付きました。

何かのケアを行う前に、これから行うケアの説明をしていますが、一日の流れを優先して同意が得られていないのに始めてしまうことも身に覚えがありました。

説明と同意は基本であり、同意していない事はやってはいけないという事です。そのことにも本の中では触れており、職員が良いと思って行っていることも理解に至っていない利用者様からは、無理矢理なにかをされる＝不安や恐怖に繋がっているという事となり、結果として、その過程は忘れてしまっても“恐怖”を感じた利用者様は嫌な気持ちが残ってしまい、増々お互いの信頼関係を築くのが難しくなってしまいます。

日々の業務の中で慣れてしまうと、つい基本の“基”のところが薄れてしまうときがあります。私も改めて基本に戻り、利用者様達との限られた時間をより良く過ごせるように頑張っていきます。



【気軽にできる認知症予防】

認知症とは、様々な脳の病気により、脳の神経細胞の動きが徐々に低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は病名ではなく症状の総称です。認知症を予防するにあたって様々な方法があります。

例えば、規則正しい生活を心がける。規則正しい生活とは「健康3原則」を心がけた生活のことです。「健康3原則」とは、調和の取れた食事、適切な運動、十分な睡眠のことをいいます。実際、フロアでは、決まった時間に栄養バランスが取れた食事を提供しています。午前・午後に1回ずつ、レクリエーションの時間があり、体操や脳トレ等を行い、認知機能の維持に努めています。

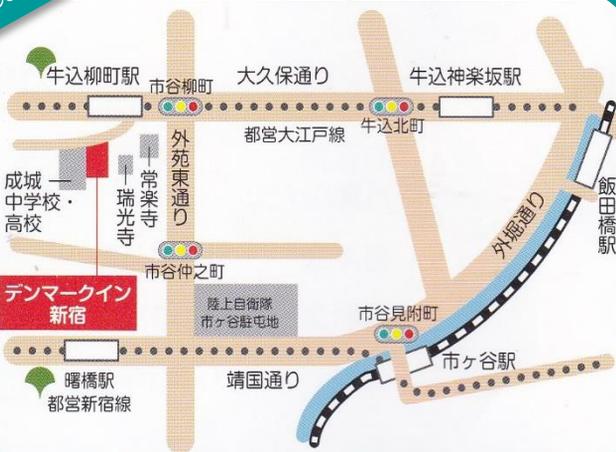
また、テレビゲームやオンラインゲームも認知機能の低下を防ぐのに効果的と言われています。例えば、RPG(Role Playing Game)では、画面のキャラクターを手元のコントローラーで操作します。画面を見て、音を聞いてキャラクターをコントローラーで適切に操作しなければなりません。この一連の操作を見ていくと、画面を見ることで視覚、音を聞くことで聴覚、それらを認識することに脳の認知機能を使います。コントローラーでキャラクターを操作することで運動機能も使います。テレビゲームやオンラインゲームは一見、認知症予防とは関係のないと思われるますが、さまざまな知覚や認知機能、運動機能を使うので、認知症予防ができます。

日々の生活でのちょっとした工夫が認知症予防に繋がってきます。今後もさまざまな行事等を通して、認知症予防に努めていきます。



| | (日) | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | (土) |
|-----|--|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 朝 | ごはん がんもど揚げ茄子の煮物 | ごはん 魚肉ソーセージの炒め物 おろし和え 梅ひしお | ごはん はんぺんのさつと煮 納豆 | パン ポルシチ風 | ごはん だし巻き玉子 | ごはん 揚げ茄子のそぼろ煮 | ごはん いわしの煮付 |
| 10時 | そぼろステーキ ふりかけ 味噌汁 | たいみそ 味噌汁 | たいみそ 味噌汁 | ツナサラダ 味噌汁 | 五目豆 ふりかけ 味噌汁 | 青菜のお浸し 梅ひしお 味噌汁 | 刻み昆布の煮物 たいみそ 味噌汁 |
| 星 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 15時 | ごはん 和風ハンバーグ | ごはん 白身魚の コーンスー仕立て | ソース焼きそば | さばのカレー煮 | 鶏土料理(汁煮) ごはん 豆腐チャンプルー | ごはん たらのムニエル レモンバターソース マカロニソース | ごはん チキンカツ 大豆の五目煮 味噌汁 |
| 夕 | 南瓜のテリ風サラダ 味噌汁 フルーツ | ほうれん草と卵の炒め物 味噌汁 フルーツ | シューマイ 中華スープ フルーツヨーグルト | 根菜のきんぴら すまし汁 フルーツ | 人参しりしり 味噌汁 フルーツ | コンソメスープ フルーツ | りんごコンポート |
| 夜 | かえでの実 ごはん 白身魚の生煮 白菜とらくわのめんたいソース | ココアムース | 乳菓提灯 | レモンカスターダルト | クリームブッセ | ココアワッフル | ごはん ごはん カレーの野菜あんかけ |
| | 冷しゃぶふんふん ごまだれソース | さわらの照り焼き がんもの煮物 パンチンサラダ | チキンソテー デミソースかけ | ほっけの塩焼き しげなす さつま芋サラダ | 豚肉の生煮焼き うまい栗のごま和え | 蒸し野菜の人参味噌かけ ごま豆腐 | |
| | うまい栗とがにかまの ごまみそソース和え | じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え | 野菜の白ワイン煮 ピクルス | | | | |

Access



電車

牛込柳町駅 都営大江戸線 西口 約徒歩 1分

バス

- 牛込柳町駅前 約徒歩 3分
- 飯 62 小滝橋車庫前 ↔ 都営飯田橋駅前
 - 橋 63 小滝橋車庫前 ↔ 新橋駅
 - 白 61 練馬車庫前・練馬駅 ↔ 新宿駅西口
- 若松町 約徒歩 4分
- 宿 74 新宿駅西口 ↔ 東京女子医大前
 - 早 81 早大正門 ↔ 渋谷駅東口(循環)

※ 駐車場はございません。公共交通機関または最寄りのコインパーキングをご利用ください。