



# みんなのいえだより

(NO. 109 2021年7月25日発行)

## ★ みんなの研修 ★

今回は、姫路北病院の作業療法士の高林亮太氏による「認知症」についてをテーマに、認知症とは・接し方のポイント等の講義を受けました。健常者と認知症の人の中間にあたる症状の人は、軽度認知障害（MCI）と言われ原因となる原疾患を放置すると、認知機能の低下が続き5年間で約50%の人は認知症へとステージが進行するそうです。長谷川式以外にも数値化できるスケールがあるので、早期予防が発症を遅らせます。非薬物治療として、回想法や五感に訴える散歩等も大きな効果があるそうです。ケアの大切な視点は「**認知症の人**」ではなく「**認知症の人**」として、笑顔で視線を合わせ、話すときの声の高さ・大きさ・スピードに注意し、共感をもって聴く、安心感を与える触れ方等、～積極的に待てるという技術～を確認しながら今後の業務に活かしていきたいと思いました。



## みんなのひろば・なう

### ★ セタ会 ★

7月7日のセタに向けて6月の終わりごろから飾りつけや短冊を作りました。セタといえば笹、笹といえばパンダ!?とアイディアはデイサービスで、作成を生活介護の利用者さんと共同でパンダを作りました。個性的なパンダが出来上がりましたが、いろいろな方と交流ができて楽しく過ごしました。短冊に、いつまでも元気でや、家族が健康で過ごせますようになどの思いを込めました。

やはり健康第一ですね。  
みなさんの願いが叶いますように。



## みんなのいえ日和り

今年10月に第72回WHO西太平洋地域委員会が姫路で開催されます。この会議では健康で幸せに暮らせるための話し合いが行われるとのこと。世界から来られる人たちに「姫路によろこそ！」という気持ちを伝えるために千羽鶴をつくりませんか?と案内を頂きました。お城をイメージした白色とWHOの旗の水色を組み合わせ、千羽鶴ならぬ「千羽鷲」と命名し、おもてなしとして各国代表者へ贈呈します。「小さい折り紙で、しにくいなあ〜」といいながらも参加して下さっています。50羽を目標にゆっくり取り組んでいこうと思っています。



## 言の葉のつづやき

6月末に清水理事長より「糖質制限を考える」研修会を行いました。さて、糖質制限というとてもハードなダイエット法のイメージがありましたが、研修では「ロカボ」=「ゆるゆるの糖質制限」をキーワードに、そんなにハードなものではなく普段取り過ぎている糖質を適正な量にしていこうという考えが示されました。これは糖質を緩やかに抑えれば、肉や魚などのたんぱく質やバターなどの脂質の摂取もOKなのです。これらをうまく組み合わせることにより「お腹いっぱい」食べてもダイエットが出来るということです。また研修ではスーパーなどで手軽に手に入る低糖質の食品も紹介されました。それぞれみんな美味しくて物足りなさは全く感じられませんでした。現代は食生活の乱れやストレスにより「生活習慣病」などのリスクが高まっています。

この研修を機会に「ロカボ」な食生活を取り入れて健康に長生きできる体づくりを目指したいと考えています。



ロカボマーク