



デイケア通信 ～11月号～

風に黄色、赤色などの色鮮やかな落ち葉が舞い散る季節となりましたが、皆さまお変わりありませんか？
寒さが増してきていますので、お体に気を付けて下さいね。



デイケア学校の様子

11月2日(火)に利用者の方から畑で取れたさつまいもをいただいたので、デイケア学校で調理教室として、さつまいもの蒸しパンケーキを作りました。

卵を割ってホットケーキの粉と混ぜてもらおうと、「なかなか混ざらないねえ。」と言いながら、箸で粉が残らないように、混ぜていただきました。牛乳を入れると、「うん。混ぜやすくなった。」と、とても楽しそうでした。角切りにしたさつまいもを入れて、スプーンですくってカップに入れて、あとは蒸し上がるのを待つだけとなりました。部屋中に甘～い美味しそうな香りが広がり、できあがった熱々を皆さんで美味しく頂きました。

この日は男性の利用者の方も手伝ってくれました。ご自宅でも台所を手伝ってみえたのかな？と思えるほど手際が良かったです。



11月の行事報告

～紅葉狩り～



11月13日(土)に9月のドライブツアーでも訪れた、八百津町の五宝の滝へ“紅葉狩り”に行ってきました。予定では、紅葉を眺めながらお弁当を食べて頂くことになっていましたが、このところ冷え込んできていることもあり、施設にてお弁当を食べてから、出発しました。

車中から見える山々に、「ほら、あそこ。黄色くなって綺麗だねえ。」と指をさす方もいました。

9月に訪れた際、緑色をしていた葉っぱも、黄色、赤、オレンジ・・・と、とても綺麗に色づいていて、皆さんの顔も笑顔でほころんでいました。

施設に戻って、ゆず茶と八百津名物の栗きんとんでお腹を満たして頂きました。紅葉狩りに参加された方のポケットからは、黄色く色づいた葉がのぞいていました。「家に帰って家族に見せるわ。」と話されていました。

12月行事予定

日時 12月15日(水)、16日(木)、17日(金)
内容 クリスマス会
*施設内にてレクリエーションの一環として
行います。



12月の食の小話

12月9日は「大黒様の年とり」「大黒様の嫁迎え」と称した、大黒様を祭る行事が各地で行われます。大黒様を祭るこの日には、大黒様の「黒」にちなんで黒色料理を食べます。また、この頃には大雪が降ることが多いことから、黒豆の煮汁を大根おろしにかけて食べる「黒豆なます」や「白い豆腐を焼いて焼き豆腐にする」など、白(雪)を黒で克服するという料理が登場します。

今年の冬至は12月22日です。

冬至は一年中で日照時間が一番短い日で、本格的な寒さに対する準備をする日です。この日に南瓜を食べて、無病息災を祈ります。カロテンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミンが不足がちなこの時期の栄養補給に欠かせないものです。



認知症の方を理解する手がかり

～要素2 健康状態～

今月は健康状態についてお話ししたいと思います。

健康状態は、認知症の行動・心理症状にまで影響を及ぼします。認知症になると、自分の健康状態が悪化しても、適切な言葉で表現するのが難しくなります。いつもとは違う突発的な行動の裏には、思わぬ病気や薬の副作用などが隠されていることがあります。健康状態や薬の服用後の様子、目や耳の状態などを時々意識して確認することが大切となります。いつもと様子が違うと感じることがあったら、かかりつけ医やケアマネジャーに相談してみてください。

次のような体調不良があって、認知症の方の不快感が増しているのかもしれません。

- ・便秘、脱水、栄養失調など
- ・糖尿病、心疾患などの合併疾患の悪化など
- ・骨折、皮膚疾患などが原因の痛みやかゆみなど
- ・薬物の過剰投与の影響、薬の副作用など

次のような感覚機能の衰えによって、不安感や不快感が増しているのかもしれません。

- ・白内障、緑内障などで目がよく見えない
- ・片方または両方の耳が悪く、よく聞こえない
- ・メガネや補聴器が合っていない など

