

vol.47 2018

新年を迎えて

グループホーム こんぴら

行事報告

サンライズ こんぴら

行事報告

利口げな話

特集:「へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜」 第41回

編集後記

関連機関



特集

へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜

第41回



❗ からだを温める野菜と冷やす野菜

野菜には、からだを温めるものと冷やすものがあります。温める野菜は、かぼちゃ、たまねぎ、ニラ、にんにく、ねぎなど。冷やす野菜は、きゅうり、トマト、なす、レタス、ほうれん草などです。

温める野菜は、旬が寒い季節のものが多く、冷やす野菜は旬が暑い季節のことが多いようです。旬の野菜をバランスよく食べて健康にすごしたいものです。ただし生の野菜は性質に関係なくからだを冷やします。冬は煮物やスープにしてくださいませしょう。



\*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ〜っ、そうなんだ!? 知らなかった〜!昔の人はすごいなあ〜」と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

編集後記

寒い日がつづき、風邪やインフルエンザが流行る季節になりました。風邪を引かないためにも、外から戻った時には手洗いうがいを忘れずに行いましょう。また、食事と睡眠をしっかり取り、寒い冬を乗り切りましょう。

グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 広報誌「こんぴらだより」第47号

発行元: グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら

編集者: こんぴらだより発行部

住所: 〒766-0002 仲多度郡琴平町167

TEL: 0877-73-0811 FAX: 0877-73-0812

ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)

eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)

発行年月日: 平成30年1月5日



支援医療機関 介護保険事業所



**永生病院**  
〒769-0311  
仲多度郡まんのう町買田221-3  
Tel 0877-73-3300



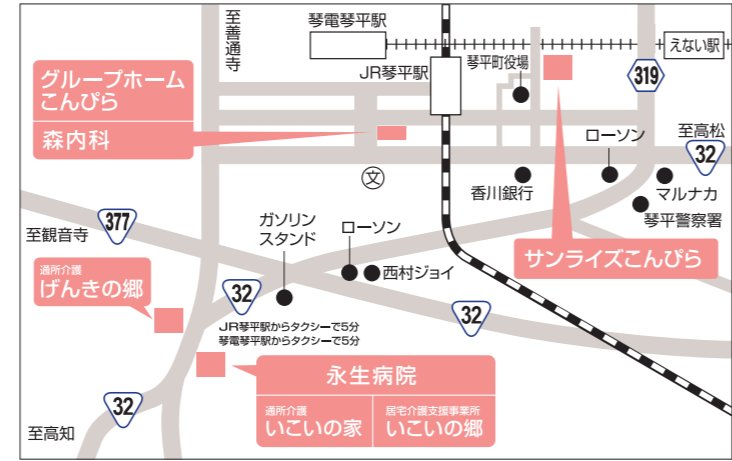
**森内科** (グループホーム こんぴら 建物の1階)  
〒766-0002 仲多度郡琴平町167  
Tel 0877-73-4188



**グループホーム こんぴら**  
Tel 0877-73-0811

**サンライズ こんぴら**  
(小規模多機能型居宅介護)  
〒766-0004  
仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1  
Tel 0877-58-8600

- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811





# 謹賀新年

## 新年を迎えて

平成15年にグループホームこんぴらを開設し、15年が経過しました。

日々の診療において認知症を併せもつ患者さまが次第に増え、全身状態がよくなっても認知症があるがゆえに自宅での生活にもどることが困難となった症例を経験する機会が増えてきたことから、グループホーム開設にいたりましたが、ヨーロッパではじまった制度にて、当初は前例が少なく試行錯誤での運営となりました。スタッフと一緒に学びながら、入居されている方の尊厳を大切に、在宅にいたるような安心感をもっていただけることを第一にケアを行ってまいりました。認知症の薬剤も種々開発され、個々の方にあわせて投与していくことにより、かなり症状が落ち着いたり、活気がでてきたりするなど効果もみられるようになりました。認知症に対する理解も以前よりは深まり、「痴呆症」と言われていた頃と比し、疾患として認識されるようになり、社会的な偏見は全くなりませんでした。ただご家族として、認知症発症に気がつけられる時期が遅い場合がおおくみられ、かなり進行してしまってからご相談にこられるケースがあります。

2025年後期高齢者は約2000万人と予想され、そのうち認知症患者は700万人(5人に1人)と予想されています。自立して健康に暮らすことが出来るよう健康寿命の延伸が望まれますが、今、国・地方公共団体においては、団塊の世代(1947から1949年生まれ)がすべて75歳をむかえる2025年にむけて、できる限り住み慣れた地域で、人生の最期まで尊厳をもって自分らしい生活を送ることができる社会の実現にむけて、介護・医療・住まい生活支援・介護予防が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を実現することが求められています。諸外国に先んじて少子高齢化がすすんでいる日本において、ぜひ理想的な形で構築されることを期待したいと思います。



理事長 森 伊津子

# サンライズこんぴら Sunrise Konpira

## ●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

## ●基本方針

1. 通い泊まり・訪問のサービスを、随時組み合わせた介護支援を行います
2. 地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
3. 365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

## ～保育所交流会～

11月21日に琴平町の北保育所との交流会がありました。可愛い園児達の歌やダンスを笑顔で見られ、とても楽しませているようでした。また一緒にゲームをしたり、手遊び等も行いました。子供たちとふれ合い、利用者様から「元気になった。若いパワーをもらえた。」「今度いつ来るん?」等、次回の開催を楽しみにされていました。サンライズでは交流会を年2回行なっています。今後も利用者様に楽しんでいただける行事を企画していきたいと思ひます。



## ～琴平町チャリティーバザー～

12月2日～12月3日に琴平町役場前で開催されたチャリティーバザーに参加しました。うどんや焼き芋・洋服などの販売や、学生さんの作品展示など様々な催しものがありました。学生さんの作ったポスターを見た利用者様は、「上手なあ～」と感心されたり、人の多さにびっくりされていました。また、琴平町のご当地キャラ『こんぴーくん』と写真を撮る事もでき、楽しそうに参加していました。今後も地域行事等に積極的に参加し、地域になじみのある事業所を目指して行きたいと思ひます。



# グループホームこんぴら Group Home Konpira

## ●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

## ●基本方針

1. 家庭的で安全な療養環境を提供します
2. 24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
3. 自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個別性のある介護支援を行います

## ～永生病院 文化祭～

グループホームこんぴらでは、毎年11月に永生病院で開催される文化祭にいくつかの作品を出展しています。その中の一つとして、手形で葉っぱを表現した大きな木を作成しました。入居者様の手に絵の具を塗って手形を取り、それを切り取り貼り付けました。入居者様同士で「大きな手やる」「私は手が小さいんよ」など、話に花が咲いていました。今後も、入居者様のできる力を伸ばし、様々な活動や行事に取り組むことができるよう支援して行きたいと思ひます。



## ～皇太子ご夫妻 お出迎え～

平成29年11月19日(日)、満濃池森林公園で開かれた『全国育樹祭』にお越しの皇太子ご夫妻を、入居者様と一緒に沿道でお出迎えしました。当日は風も強く寒かったのですが、皇太子ご夫妻が乗った車が見えると元気に旗を振り、「見られて良かった!」と皆感激していました。



## 利口げな話

認知症や介護について、分かりやすく説明したいと思います。

### 第20回 徘徊について

認知症の症状の1つに徘徊があります。家の中はもちろん、外を1人で歩きまわるといふ行動です。周りから見ると、意味もなく歩き回っているように見えるかも知れません。しかし、本人はちゃんと目的を持って歩き回っています。家の中では何かを探している場合が多く、外では昔住んでいた自分の家に帰ろうとしたり、自分がまだ動いていると思って仕事に行こうとしたりするのです。徘徊の原因は主に3つあります。

- ① 見当識障害  
徘徊が起こる原因は、主に認知症の見当識障害が原因です。見当識障害が起こると、現在の時間や今いる場所、自分が置かれている状況が理解できなくなってしまうのです。
- ② 不安やストレス  
環境や人間関係に「居心地が悪い」、「不安だ」と感じると、安心できる場所に帰りたいたいと感じてしまいます。そんな気持ちから、生まれ育った家やずっと以前に住んでいた家など「安心できる場所」に帰りたいたい家を出てしまうのです。また、不安やストレスにより、見当識障害が強くなってしまふこともあります。「買い物に行く」、「会社に行く」、「昔住んでいた家に帰る」などのその人なりの目的を持って家を出ても途中で忘れてしまい、さらに家の場所もわからないので、ただ歩き回ってしまうことになるのです。
- ③ 前頭側頭型認知症  
前頭葉や側頭葉が委縮して起こる前頭側頭型認知症では、同じ行動を繰り返す場合があります。手をばちばち叩きながら歩いたり、体をゆすったりという行動のほか、家の中や家の外を歩き回ることがあります。他の徘徊と違うのは、同じコースを歩くので迷子にはなりにくいことです。ただし、徘徊中に交通事故に遭うことも多いため、やはり注意が必要です。

徘徊が見られても、「じっとして」「勝手に出ていかないで」「何度言ったらわかるの」などと怒らないようにしましょう。行動を制限することで不安や焦燥を招き、症状を悪化させるかも知れません。怒ったり、行動を制限したりしない、「徘徊」は原因を考えて対応する事が大切です。

(参考:安心介護 HP< <https://ansinkaigo.jp/> >)