



自作の朝顔、折り紙も得意です。

脳梗塞の後遺症やインスリン療法を抱えながら自宅で暮らす三堀政子様。リハビリは大変向きの「輝き人」。



可愛いひ孫ちゃん、お孫さんたちとの同居も大きな力になっています。

A様の希望にどう寄り添っていか、柔軟な考えと行動力で皆様の生活を支えています。
(看護師 中谷 聡美)

■努力家ナンバー1の三堀政子様。脳梗塞で右片麻痺がありますが、積極的にリハビリを行い個室での筋トレも欠かさない方です。努力が実り徐々に右手、右足が動くようになっていきます。

そこで、インスリン注射を打つだけやっているのを、すべてお一人でできないかお話ししたところ、喜んでチャレンジされました。指導を受けながら、インスリンのキャップを外し針を装着、目盛を合わせて自己注射。片付けももちろんすべて自分で行います。インスリンの次は名取でもあった三味線でリサیتال開催を目指します。



常に医療が必要な状態ですが、自宅にこだわった「輝き人」Aさん。その強い気持ちで医療の常識を打ち破り、周りを動かしています。

■胃管と24時間点滴をしているA様。医療依存度の高いA様は、独居でありご家族

特集・いつまでも自宅で自分らしく リフシア神明の『輝き人』を紹介します

リフシア神明は看護小規模多機能型介護施設です。通所、宿泊、訪問介護、訪問看護、配食をすべてリフシア神明のスタッフがを行います。そんなリフシア神明のお客様を紹介します。

和菓子

シリーズ⑤

焼き菓子

菓子は蒸したものが主流ですが、焼いて作る菓子も沢山あります。

○今川焼き／江戸時代に東京の日本橋の今川橋近くの店で売られ始めたので、この名前がついたといわれます。焼き菓子の代名詞になりました。

○人形焼き／これも日本橋人形町が発祥地とされ、カステラにあんを入れ、文楽人形や七福神の型に焼いたもので、東京土産として有名になりました。



ミニどら焼き作り(リフシア矢野の皆さん)

○たい焼き／おなじみの魚のタイの形に焼いたもの。尻尾から食べるか、頭から食べるかが問題です。「お揚げ!」

いやきくん」という童謡が、サラリーマンの悲哀にも通じる歌詞に共感を呼び大ヒットしました。

○どら焼き／子供に人気のドラえもん。大好物のどら焼きは、新宿駅西口の甘味喫茶「時屋」の名物手作りのどら焼きで、大きな大納言

小豆の入ったつぶあんを繊細な皮で包んだ逸品です。あんは小豆だけでなくクリームもあります。大判焼き、奈良の三笠焼も人気のどら焼きの一種です。焼いて作る菓子といえば他にもあります。

○煎餅(せんべい)／一枚一枚手焼きした手焼き煎餅は職人技と温かさを感じます。草加せんべい

○ハッ橋／体的な京都の焼きせんべいですが、柔らかく仕上げた生ハッ橋も人気です。

○きんつば焼き／餡子入りの寒天を焼いた日本刀のさやの形に焼いたものです。

○あられ／直径1メートルもある大鍋で煎りながら作ります。雛あられは桃の節句には欠かせません。

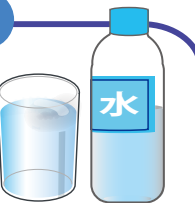
○タルト／和菓子ではありませんが、フレンチ語の「焼き菓子」という名に由来する、パイ生地の上にクリームや果物を載せて焼いたものです。

焼き菓子にも古今東西にたくさん種類があるので楽しくなりま(井)

ワンポイントアドバイス

認定栄養ケアステーションタンポポ

夏の健康づくり



脱水予防! 1日コップ10杯を目標に!

夏になると熱中症や脱水症に関するニュースをよく見るようになります。

今回は高齢者の脱水症についてのお話です。成人の身体の水分量は約60%なのに対し、高齢者は身体の水分量は約50%に減少します。体の水分量が少ない上に、のどの渇きなどの感覚機能も低下するため特に気を付けましょう。

高齢者は食事に含まれる水分以外に1.5ℓ以上の水分が必要です。

のどが渇いてから飲むのでは、すでに脱水を起こしている可能性もあるため、食事の時以外にも時間を決めてこまめに水分を摂ることをおすすめします。

水や電解質も補給できる経口補水液や、嚥下障害で水を飲むことが難しい場合には飲み物にゼラチンを溶かして固めたゼリーで補給するのも良いです。

暑いこの季節は、こまめな水分補給を意識して夏を乗り切りましょう!

編集後記

暑中お見舞い申し上げます

今号では、『輝き人』としてリフシア神明の看護小規模多機能型居宅介護を利用するお二人の紹介と、認知症サポーター養成講座、「リフシアフェスタ」をご案内しました。楽しい催しを準備していますので、8月18日に会場となるリフシア浜之郷へ是非お越し下さい!

新シリーズ「健康づくりのワンポイントアドバイス」もはじまりました。認定栄養ケアステーション タンポポの管理栄養士が季節に合わせて様々な情報を発信しますので、次号もご期待ください。





8/18 日

リフシアフェスタin リフシア浜之郷

長寿社会をイキイキと 介護をもっと身近に感じる日

今年で3回目となるフェスタのテーマは「長寿社会をイキイキと介護をもっと身近に感じる日」です。幅広い世代の方に来ていただきたいと、サービス付き高齢者向け住宅リフシア浜之郷で開催します。この催しは、リフシアの若手社員が中心となって企画や運営を行っています。是非皆さま、お立ち寄りください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

- ★屋外／ゲームや屋台、福祉用具の体験など
- ★屋内／介護や健康相談、体組成形やリハビリ職によるバランス、歩行のチェックなど

- 栄養講座 10:30～11:00
「見逃しやすい高齢者の低栄養と便秘のお話し」
講師：認定栄養ケアステーション タンポポの管理栄養士
- 認知症サポーター養成講座 13:30～14:30
茅ヶ崎市高齢福祉介護課の協力で開催
健康や認知症に関心のある方には必見です

■会場／リフシア浜之郷 ☎0467-59-3000
茅ヶ崎市浜之郷738-1(鶴嶺神社参道沿い)

■お問い合わせ／株式会社リフシア
☎0467-55-5102



イベント成功に向け入念な打ち合わせを重ねています。

↓認知症の知識やサポーターの活動事例がわかるテキストが配布されます。



(介護職 佐藤庄治)

茅ヶ崎市役所高齢福祉介護課から担当の方がいらっしゃいます。私に関わった昨年の講座では、認知症の行方不明者捜索に関する質問が続出。予定の時間を大幅に上回りました。直接市の担当者に質問できる。またとない機会です。その時のアンケートには「防災放送(防災ちがさき)を良く聞いて協力したい。」とか「行政が深く関わっていることを知り、今後広報等もじっくり読み返したいと思いました。」などの声が寄せられました。

が手渡されます。という意志を示す「目印」であるオレンジリングが手渡されます。



オレンジリングを街で見かけませんか。

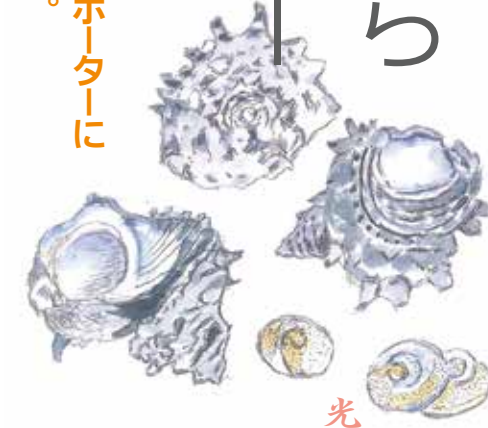
最近、市役所や銀行でオレンジ色のリングを身につけている人を見かけませんか。

か。今度行かれる際には、ぜひ気を付けてみてください。あのリングをつけている人は認知症サポーターと呼ばれ、全国で1150万人(平成31年3月末)になります。認知症サポーターは認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることからスタートします。認知症サポーターは「なにか特別なことをする人ではありません。認知症やその家族の「応援者」です。認知症サポーターには「認知症の人を応援します。」という意志を示す「目印」であるオレンジリング

認知症サポーターになるには。

市や地域、企業などで主催している認知症サポーター養成講座を受講するとされます。リフシアでもこの8月に開催予定のリフシアフェスタで認知症サポーター養成講座が開かれます。どなたでもご参加ください。受講後にオレンジリングをお渡しします。あなたもその時から認知症サポーターです。

当日は茅ヶ崎市役所高齢福祉介護課



認知症サポーター養成講座内容

10:30 開始(60分)

15分	DVD 「認知症サポーターキャラバン」
10分	スライド 「認知症を知ろう… 認知症サポーター養成講座」
15分	寸劇
20分	茅ヶ崎市高齢福祉介護課 からのご案内 ・認知症初期集中支援チーム ・認知症疾患医療センター ・SOSネットワーク ・認知症フォーラム 「第2回ちがさきオレンジDay ～みんなで支える認知症～」 のご案内 ・質疑応答 オレンジリング配付



劇内容

- お家に帰ります篇
「いいえ、ここは私の家ではありませんよ」
- うちの嫁は泥棒だ篇
「私の財布がないんだよ。
ここに入れておいたはずなのに」



リフシアフェスタの寸劇を ご期待ください



講師：佐藤 庄治
リフシア浜之郷介護職
認知症キャラバンメイト
認知症ケア専門士

講座では、2つの簡単な劇があります。皆多忙な業務を抱えての中ですので、練習にどれくらい時間をさけるのか…。当日練習の成果をご覧ください。