



あやめカフェ通信

令和2年12月21日発行 第2号
〒125-0031東京都葛飾区西水元2-2-8
社会福祉法人武蔵野会西水元あやめ園
あやめカフェプロジェクト発行

寒い日が続いていますが皆様お元気にお過ごしでしょうか。

今回は、高齢者総合相談センター水元公園の 石川様から皆様に向けてのメッセージをいただいています。

また、特別養護老人ホーム西水元あやめ園介護主任、久保から「認知症介護」について、裏面には感染予防についてと、冬の鍋のメリットについて執筆しています。

ぜひ読んでいただき、感想などお寄せ下さい。

コロナ禍での地域とのつながり

高齢者総合相談センター水元公園
石川 茂子

あやめカフェにご参加のみなさん、お元気ですか？地域との重要な繋がりであり、こじんまりとして家庭的な雰囲気だったあやめカフェが懐かしいですね。今もあちこちから「みんなに会いたい！」という声が寄せられます。

現在は感染予防のため、以前のように気軽に交流できない状態が続いています。みなさんのストレスが溜まっていないか心配です。ぜひ積極的に散歩などの外出する機会をつくる、家でできる体操や趣味を続けてストレスを 発散してくださいね。

高齢者総合相談センターでは個別訪問や、民生委員と連携をとりながら見守り活動を継続して行っています。また、認知症を介護されている方の家族会（あやめの会）は月に1回、感染予防に留意しながら予約制で開催しています。家で一人過ごすことが多い方、悩みがある方、また周りに困っている方がいれば遠慮なく高齢者総合相談センターに相談してください。またみなさんと集まれる日を楽しみにしています！



高齢者総合相談センター水元 TEL 03-3826-2419

高齢者総合相談センター水元公園 TEL 03-6231-3567

認知症の方と家族の心のゆとり

西水元あやめ園介護主任
久保 浩二郎

認知症の方の介護で一番大切なこと、それは「心のゆとり」です。今回はこのことについてお話しします。

「親が夜中に一人で外に出ていこうとして心配。」「妻が認知症になり、家族の名前を忘れてしまい寂しい。」「親が認知症になり、できなくなることが多い。」等、家庭で家族を介護する方々は、さまざまな悩みや心配がつきません。認知症の方を介護する際、一生懸命であるほど、その悩みや心配は大きくなります。それは今まで一緒に過ごした「ご家族」だからです。ずっと一緒に過ごしていたご家族が認知症により別人のようになる、そのことで戸惑ってしまうのは仕方がないことです。

BPSD（認知症の方の行動と心理症状）として表出する「徘徊・異食・暴言・暴力・収集癖」は、認知症により意思表示が上手く伝達できないために表面に出た、精一杯の本人からのサイン・訴えです。そのことを理解し受容するには介護する側の「心のゆとり」がなければ不可能です。仕事として介護を行っている私達も、認知症の方の介護をたった一人で行えば「心のゆとり」がなくなり、良いサービス提供ができません。仲間と協力し合い・助け合うことで「心のゆとり」をつくり、利用者様と向き合っています。

現在、在宅にて介護をしている方へ伝えます。「あなたは一人ではないです。」

家族同士で協力する、ケアマネに相談する、まず介護者自身に「心のゆとり」をつくるのが、本人と家族にとって最も大切なことなのです。あやめカフェも地域の方々の心のゆとりの集い場になればと思っています。

あなたの周りには沢山の味方がいます。「すべては笑顔のために」

冬にできる感染予防豆知識3選



1. 防寒着にも感染予防

布マスクを毎日洗濯するように、感染予防としてマフラーは2~3週間に1回・手袋は1週間に1回は洗濯するようにしましょう。

2. マスクの豆知識（感染しない・させないために）



布マスクは7~8割の飛沫抑制効果があり、「ウイルスを移さない効果」は期待できますが、「ウイルスの感染を防ぐ」効果としては期待できません。可能であれば不織布マスクの着用が好ましいです。状況によって使い分けるのもいいと思います。

3. 消毒用アルコールの臭いが気になる方におすすめ



好きなアロマオイルを数滴携帯用アルコールスプレーの中に入れて『アルコール臭さ』が少し緩和されます。是非お試しください。



西水元あやめ園 看護職員 阿部利加



究極の薬膳・・・「鍋」



鍋がおいしい季節になりましたね。皆様のご家庭では鍋には何をいれていますか？冬の健康維持に欠かせない栄養素は、実はこんなに身近な食品に含まれています。

- ①たんぱく質：鮭や鱈などの魚類・鶏肉や豚肉などの肉類・豆腐や厚揚げなどの豆類等
- ②ビタミン類：白菜・ねぎ・大根・水菜などの野菜類等
- ③食物繊維：きのこ類・昆布などの海藻類・根菜類等
- ④がんの抑制：かにやエビ・骨付鶏肉・きのこ類等
- ⑤抗酸化作用：ねぎ・豆腐等



最後にごはんを入れて作る雑炊で水分に溶け出ている栄養成分もバッチリ吸収できる鍋は、『究極の薬膳』と言っても過言ではありません。

感染予防に免疫力、体力をつけることは欠かせません。コロナ禍で外食がむずかしい状況ですが、適切な距離を保って心と身体が温まるお鍋を囲みましょう。

取り分け専用箸の準備をお忘れなく！

西水元あやめ園 栄養士 橋詰令子



★あやめカフェご利用の皆様へのお願い★

あやめカフェは地域の皆様と一緒に作り上げてきました。あやめカフェ通信も地域の皆様と一緒に作り上げて行きたいと考えてます。そこで、皆様のお声を発信したいです。皆様の体験談、地域に広めていきたい想いなどジャンルに決まりはありません。このあやめカフェ通信が皆様にとっての自己実現の場になればと思います。私達から取材のお願いをさせていただいた際は宜しくお願い致します。