



# 介護者だより No.375

令和2年11月1日  
多可町社会福祉協議会発行

日に日に寒くなってきて、温かい食べ物が恋しい季節になってきました。今年の冬は寒くなるようなので、温かい食べ物を食べて風邪を引かないように過ごしたいですね。

さて、多可町介護者の会では、10月15日に10月のつどいを開催しました。今回は、シャフルボードとボッチャで体を動かしました。「力加減が難しい。」「なかなか重たいボールやね。」など始めて体験されたニュースポーツを楽しまれました。介護のポイントでは、認知症の方と家族介助者のための暮らしのヒントを掲載していますので、皆さんご覧ください。



高得点が出ると  
歓声があがっていました♪

## 介護のポイント☆「介助者のための暮らしのヒント」

住み慣れたご自宅で暮らしていくためには、特有の危険を避け、生活でのトラブルを減らし、本人と家族介助者がリラックスして暮らしていくことが大切です。そのためのヒントを一部紹介しますのでご覧ください。



### ☆心身に無理のない暮らしをするために

認知症になると、これまでできていたことが難しくなり、ストレスの多い生活になってしまいます。リラックスできる環境づくりや声かけによって、妄想や徘徊といった症状を軽くしたり、予防につなげたりできます。なじみの環境を維持することも有効です。

#### ①リラックスできる暮らしに

- ・昼間に適度な運動やレクリエーション活動を行うことで、夜ぐっすり眠れるといった効果が期待できます。
- ・カラオケに参加することでリズムと音程のトレーニングができ、脳が活性化され気分の向上につながります。
- ・疲れたときは耳鳴りや持続力・注意力低下が起こることもあります。そんなときは、耳栓をしたり、イヤホンで好きな音楽を聞くことでストレスを和らげる効果があります。
- ・リラックスしたいときや心の平静を取り戻すためには、無理に外出せず、好きな写真集や絵本、美しい風景DVDを眺めるとよくなることもあります。

#### ②庭いじりの楽しみ

- ・庭の木々を眺めることで、認知症の人の心が落ち着くことがあります。(プランター数個や鉢植えなど小さなガーデニングでも効果あり)
- ・花や草木は季節ごとに色の変化や面白みの感じるものを選びます。
- ・鳥や蝶などが元気に飛び回る植物を選ぶと、目からの刺激が記憶の引き金となり落ち着くことがあります。
- ・適度な花の香りはその人の記憶に働きかけますが、香りが強い花木が多すぎると混乱の原因となることもあります。
- ・庭には全く姿が見えなくなる部分を作らないようにします。



この他にも様々な場面でのヒントがあり、福祉のまちづくり研究所のホームページ(<https://www.assistech.hwc.or.jp>: 参考)に掲載されていますのでご覧ください♪

## 多可町介護者の会 11月のご案内

とき 11月10日(火)  
午前10時~12時  
ところ ささゆりふれあいセンター  
(八千代区中野間)  
参加費 300円  
(モーニングセット/  
パン・飲み物・デザート)  
〆切り 11月5日(木)



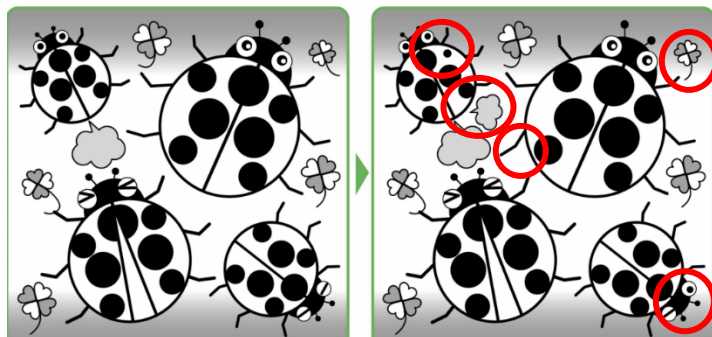
お気軽にご参加ください☆

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
各自対策をお願いします。

※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた  
赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。



☆頭の体操☆ 先月号の解答です。  
○で囲んでいるところが間違いの部分です。



### 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会  
本部・中支部 32-3425  
加美支部 30-8151  
八千代支部 37-0360