



なごみ つうしん

2022年

vo. 105



春のお散歩



アクセスはこちらから！

★ <https://www.facebook.com/psnagomi/>

コロナ渦で外出を控えて頂いている入所者様に、少しでも外の空気に触れて気分転換をしてもらえればと考え、4月4日（月）から数日間を設けて「春のお散歩」に行ってきました。

入所者様にはマスク着用・手指消毒など感染対策を徹底し、職員付き添いの下、人の集まらない近隣へお花見も兼ねて1日数名ずつお連れしました。

満開で見ごろの時期というもあり「こんなきれいに咲いてるの、すごいね」「気持ち良い風やね」「桜きれいいわ」と、桜を眺めながらおっしゃられていましたよ。

Facebookにもお散歩の様子を撮影した写真を投稿しておりますので、是非チェックしてみてくださいね。



さくらの日



4月に入り暖かく過ごしやすい気候となりました。

桜も満開で、所により花びらがひらひらと散っている様子もまた優しくきれいですよね。前月の3月27日は「さくらの日」だったそうで、七十二候の一つ「桜始開(さくらはじめてひらく)」にあたる時期であることから公益財団法人 日本さくらの会が定めたそうです。

そこで、日本の国花でもある桜について〇×クイズをいくつか用意しましたので、クイズに挑戦して楽しみながら桜の知識を深めてみてはいかがでしょうか？

★桜の〇×クイズ

- ①桜はバラの花と同じ仲間に分類される
- ②ソメイヨシノは戦国時代よりも古くから日本にあった
- ③日本で最も長寿の桜は樹齢2000年である
- ④桜の葉には抗菌効果がある
- ⑤桜の木は防犯対策のために川沿いに植えられた
(答えは裏面にあります)



介護老人保健施設

パークサイド
なごみ

医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06-6606-2211
<http://psnagomi.com>

▽ 認知症とは？ ▲



認知症の方は「何も分からない」「どうせ忘れてしまう」と思われがちです。しかし、最近のことは忘れても古い記憶は残っていることが多く、感情も豊かに生きています。ご本人も混乱や不安、焦燥感などのストレスを抱えていることを理解し、自尊心を傷つけないように気をつけましょう。

●ご本人のペースに合わせる

認知症の方は、ペースを乱されるとパニックに陥ってしまうことがあります。言葉や態度で急かしたり慌てさせたりせず、ゆっくりとご本人のペースに合わせましょう。また、話しかけるときは正面から近づき、その方の視野に入ってから声をかけて驚かせないようにします。

●分かりやすい言葉で簡潔に伝える

認知症の方は、一度に多くの話をするとう理解できずに混乱してしまいます。「〇〇して、〇〇したら、〇〇しましょう。」という言い方では分かりにくいので、「〇〇しようか。」「〇〇しましょうか。」...と短く区切って具体的に伝えます。また、「次はこうよね」などと言葉を先取りせず、気長に待つことが大切です。

●言動ではなく気持ちに寄り添う

徘徊や妄想などの症状がある場合は、言動そのものではなくご本人の気持ちに寄り添ってみましょう。意味が分からない言動であっても、その方なりの理由があることが多いものです。常識を押しつけて説得するよりも、その言動の理由を見つけるよう努めて理解を示しましょう。

●「その人らしさ」を大切にする

「分からないこと」「できないこと」ばかりに目を向けず、「分かること」「できること」を探すことが重要です。時には好きなこと・得意なことをしてもらい自信に繋げていきましょう。また、人格否定するような命令口調や叱責は慎み、嫌な表情を見せないように注意します。

●スキンシップをはかる

不安や疎外感を感じやすい認知症の方は、冷たい態度に敏感です。「味方」だという気持ちを込めて、手や肩などに優しく触れるスキンシップを心がけましょう。また、威圧感を与えないために、目線は同じ高さになるように合わせます。



★桜の〇×クイズ 答え



- ① ○ (学術上、桜はバラ科の花です。)
- ② × (ソメイヨシノは江戸時代後期に人の手で開発された品目です。明治時代以降、全国に植えられたそうです。)
- ③ ○ (山梨県の実相寺にある山高神代桜は、エドヒガンという品目の日本で最も古い桜で推定樹齢2000年といわれています。)
- ④ ○ (桜の葉には抗菌効果のある「クマリン」という成分が含まれています。桜の葉の香りも、この成分によるものです。)
- ⑤ × (川の氾濫を防ぐ堤防を作った際、その土手を人々に踏み固めてもらう為に桜の木を植えて花見スポットにしたそうです。)