

# 認知症について

認知症は、脳の病気で、記憶や考える力が少しずつ弱くなることを言います。



## 【特徴】

物忘れ：昨日のことや、さっき話したことを忘れちゃう。  
判断力の低下：どこに行くかや、何をするかを決めるのが難しくなる。  
場所や時間がわからなくなる：今どこにいるのか、何時なのかがわからなくなることもある。  
例えば、おばあさんが夜中に家を出て行きました。なんでそんな事をしたんでしょうか。夜中目が覚めた時にお腹が空いて、「買い物に行かなきゃ」と家を飛び出したとを考えます。認知症で時間がわからず夜中でも出かけます。夜だからお店がやっていないと判断ができないからです。外に出たら今いる場所がわからなくなります。家に帰れません。また、物忘れもあるので何でここを歩いているのかもわからず不安で歩き回ることになります。

## 【どう接すればいいの？】

認知症の人と接するときは、優しく、ゆっくり話しかけることが大切です。何度も同じことを聞かれても、否定せず、怒らずに答えてあげるといいですね。

# 食事・栄養



## 唾液のはたらき

でんぷんを分解する

味を感じやすくする

口の中を清潔に保つ

歯を保護する

食べものを飲み込みやすい塊にする

・唾液の分泌量  
成人1日1~1.5ℓ  
高齢者では半分に減る

★1口30回しっかり噛んで、唾液と混ぜて飲み込みましょう

## 消化は口から

食べ物の消化のスタート地点である口では、唾液にアミラーゼというでんぷん分解酵素があり、消化が始まります。唾液は食べるためにとても重要です、成人では1日1~1.5Lも分泌されますが高齢者では半分になってしまいます。しっかり噛むことで唾液が分泌され、食べ物は飲み込みやすくなり、澱粉は口の中で分解され消化も良くなります。



# はまかせ便利

10月10日発行



令和6年秋号

はまかせホームページ  
<https://saiseikai-hamakaze.org/>



介護老人保健施設はまかせ はまかせ広報委員会 〒684-0062 鳥取県境港市蓮池町78番地1 TEL 0859-42-3190

# リハビリ



## 座ってできる転倒予防運動

歩くと足が鍛えられることは皆さんご存じだと思います。しかし、家の中を歩き回るのは難しいものです。そこで今回は座ったままできる運動をご紹介します。しっかり足を鍛え、いつまでも元気で暮らしましょう!!

### 足上げ



足を交互に上げます

左右10回×2セット

※上げた足をゆっくり下ろすとより足に力がつきます

### 膝伸ばし



膝を交互に伸ばします

左右10回×2セット

※膝を伸ばしてからつま先を上げると太ももに力がつきます

### つま先上げ



つま先をしっかり上げます

10回×2セット

※つま先がしっかり上がると転倒予防につながります

### かかと上げ



かかとをしっかり上げます

10回×2セット

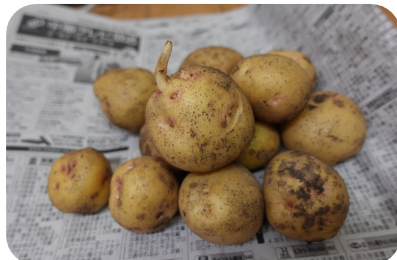
※かかとを上げてふくらはぎを鍛えると足のむくみが減ります

# 通所

まいわあ〜。



おかわり!



## 利用者様と育てたじゃがいもを収穫しました

短い利用時間の中みんなで育ててきたじゃがいもを収穫しました。収穫後の何よりの楽しみは「食べる」利用者様とココロ小芋を塩ゆでし、各々塩・バター・マヨネーズと好みに合わせ、1口でパクリ。ねっとり系のじゃがいもに、手が止まらずもう1つ。「美味しい」笑顔あふれた一時でした。



## みんなで楽しくレクリエーション

7月8日~12日の5日間、鳥取県立境港総合技術高等学校の生徒さんが実習に来られました。初めての实習で初日は緊張されていましたが、徐々に緊張もほぐれ笑顔が見られていました。利用者さんが「かわいいね。どこの学校?何年生?・・・」と次から次と学生さんに質問をされていました。学生さんが企画したレクリエーションでは、利用者さんが短冊に願い事を書き、飾りつけをしたり、折り紙で万華鏡づくりをされました。「久しぶりにみんなでやると楽しいわ」と笑顔で取り組まれました。

# 入所



すいかゼリー、まげなね〜!



## 2024はまかせ納涼会&屋台バイキング

8月22日、はまかせ入所では少しでも夏を味わっていただければと納涼会を開催しました!!! 金魚すくいを楽しまれたり、昼食は焼きそば、から揚げ、フライドポテトといった屋台メニューなどを中心に、バイキング形式をご用意しました。デザートソフトクリーム、すいかゼリーも大好評で「おかわり!」の声も多く聞こえていました。夏の思い出の1ページになったのではないのでしょうか。

## 外は晴れ晴れ♪



7月25日に水木しげるロードへ外出してきました。久しぶりの外出とあって当初は妖怪の銅像を見て利用者さんも笑顔がみられていましたが、その日は最高気温35℃の猛暑日!! (天気に恵まれ過ぎました) ロード途中で暑さに耐えきれず車へ戻り、残りはクーラーの効いた車内からロードを満喫しました。(笑) ここ数年はコロナウイルスの蔓延により外出が難しい状況でしたが、少しずつ制限も緩和してきたこともあり、以前行っていた活動を今後は再開していきたいです。今度はどこに出かけようかなあ?

