


2021年
11月

しなのめ
ライフ

第119号
令和3年
11月15日発行

認知症介護（ご家族様編）
～その人を中心としたケア～

ハッピーな認知症介護のための「7つの原則」

（LIFULL介護記事引用）

「ご本人にやさしく、介護者も気持ちいい認知症介護を行うために「7つの原則」も知っておきましょう（続き）」

5. わかりやすく調整する

認知症のご本人は、目や耳に異常はなくても、それを受け止める脳が機能低下を起こしているため、認識能力が低下しとてもあいまいに周囲の世界を認識しています。薄暗い中に小さな明かりだけが灯っているように感じられたり、耳栓をしているように相手の言葉がぼんやりと聞こえて感じられれば、誰でも周囲を正確に理解できません。さらに注意力や集中力も低下しています。わがやりやすい言葉で声をかけ、集中できる環境を整え、慣れ親しんだものは変えないなどのような工夫をすると、安心感をもって過ごしていただくことができます。

6. かけがえのない、有能な存在であることを感じてもらう

認知症の当人は何もわからないから楽だろうという誤解をされている人もいますが、実際のご本人はできないこと、わからないことが増え、自分が自分でなくなっていくかのよう強い不安や絶望を感じています。役割や仕事などを通して、自分も役に立つ存在であること、他人のためにかけることができる力があること、この世にふたうしないかけがえのない存在であると感ずることは、そうした不安や絶望の軽減にとっても大切です。昔の歌、写真などを通して、ご本人を力づけましょう。


7. 外部とのつながりをもつ
おわりに

私たちは、自宅でリラックスするのは別のよそゆきの顔も大切にしていきます。認知症の方にも外に出てもらい、よそゆきの顔を使っていたことは、ご本人の社会性を保つ大切な機会です。もちろんご家族が孤立しないことにも役立ちますが、加えて、周囲の人々も認知症の方とのかわり方を学べるという社会的意義もあります。認知症のご本人やご家族が社会とかかわることは、社会がよりよくなるべく変わっていくための大切な基礎ともなるのです。

いくつも心得や原則を書きましたが、一番大切なことはたった一つ。

認知症のご本人を支える「あなた自身」が笑顔でいられることです。ご家族や周囲の笑顔はご本人の笑顔と呼び、笑顔は不安を和らげ、症状の進行を遅らせ、生活の質を大きく高めてくれます。

「ご本人だけではなく、介護者である家族ご自身が様々な支援を受けて、がんばらない。無理をしない。それが認知症介護の一番の秘訣なのです。」

令和3年7月から本号の11月までの5カ月間、認知症介護（ご家族様編）として特集記事を記載してきました。

認知症介護で不安やご相談があるかたは気軽東雲の丘までご連絡下さい。

東雲の丘では各企業とコラボレーションし職員の育成と地域貢献に努めてます（研修事業）

	研修名	研修の特徴	実施日	コラボ企業
1	実務者研修①	・通信学習3カ月間＋通学学習8日：保有資格によっては免除科目もあります。 ・通信学習はEラーニング対応：空き時間にスマホでのご受講が可能です。	令和3年7月1日開講	株式会社 カネット 日本総合福祉アカデミー
2	実務者研修②	介護力＝人間力。介護は人と接する仕事で、利用者の 思いに寄り添い、利用者の尊厳を大切にすることが大事です。介護技術だけでなく、利用者と円滑なコミュニケーションが図れるよう人間力アップのころをサポートします。	令和3年10月開講	株式会社 沖縄タイム・エージェンツ 沖縄人材カレッジ
3	介護支援専門員試験対策講座	・施設職員が講師となり共に受験する職員対象に実施（希望により地域住民の方も参加可能）	令和3年8月～10月	なし
4	介護福祉士国家試験対策講座	・施設職員が講師となり共に受験する職員対象に実施（希望により地域住民の方も参加可能）	令和3年11月～1月	外部講師も補足講義予定
5	ユニットリーダー研修（座学・実地）	・ユニットリーダー座学は今年度27回開催（オンラインで受講ができます） ・実地研修開催は未定（コロナウィルスの状況をみて開始）	令和3年4月～3月	一般社団法人 全国個室ユニット型施設推進協議会

東雲の丘 配食サービス事業

高齢者福祉施設のこころ配りを念頭に、栄養士による献立で安全で美味しい食事を朝食、昼食、夕食と一年365日ご自宅へ配達致します。

朝食・・・470円（07:15～08:30）
昼食・・・600円（11:15～12:30）
夕食・・・600円（16:15～17:45）


普通食



キザミ食



流動食

※ 特別食を利用される場合は別途100円加算されます。
※ 特別食・・・柔菜食・キザミ食・ミキサー食・腎食・糖尿病・食物アレルギー、制限食
※ 離れて暮らすご家族様にもご安心して頂けますよう配達時に安否確認サービスを実施しております。

【サービス提供範囲】 南城市及び一部近隣市町村

※ 南城市 食の自立支援事業については、南城市からの助成があります。



高齢者介護・保育・学習塾・運動・食事に関することは、お気軽にご相談下さい

1	特別養護老人ホーム 東雲の丘	（定員100名）	完全個室ユニットケアが特徴です
2	東雲の丘 グループホーム	（定員9名×2棟）	完全個室の認知症ケアが特徴です
3	住宅型有料老人ホーム Newマチュピチュ	（定員24名）	完全個室の要支援から要介護の方まで入居できる施設です
4	東雲の丘 デイサービスセンター	（通常規模）	リハビリ、レク等を行い在宅生活継続を支援
5	東雲の丘 ショートステイ	（12床）完全個室	年中無休で「泊り」と介護ができる事業所です
6	サービス付き高齢者住宅 ハナミズキ	（定員18名）	60歳以上の虚弱な方から利用できます
7	しなのめ小規模多機能型居宅介護事業所	（定員25名）	「通い」を中心に「自宅訪問」「事業所泊り」のサービスです
8	居宅支援事業所 東雲の丘		介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成し在宅生活を支援 します
9	東雲の丘 配食サービス事業		管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食弁当をお届け致します
10	東雲の丘式生涯学習カルチャーレストラン		パソコンを利用した高齢者向けの自学習型生涯学習教室です
11	東雲の丘学習クラブ		小学生・中学生・高校生の授業と受験をサポートする学習塾
12	しなのめnursery school（Ⅰ・Ⅱ）保育園	（Ⅰ事業所内保育所19名）（Ⅱ企業主導型保育所：地域枠15名；従業員枠15名）	

編集後記

このしなのめライフは社会福祉法人憲章会が運営する多彩な事業所から活動を記載しています。①高齢者福祉施設記事 ②運動（機能訓練） ③学習クラブ（小学生から高校生の学習塾）④保育園の活動。0歳児の幼児から高齢者まで集まるユニークな場所となっています。詳細は上記↑↑↑の表に記載しています。

今後とも従事する職員は皆様の幸せのため、共に学び、共に寄り添い、共に活動と参加を行います。「高齢者介護・保育・学習塾・運動・食事に関することは、お気軽にご相談下さい」





～外国人便り～

今回は当施設**ベトナム人職員の故郷「ベトナム」**を紹介
記事：副施設長 仲村寿代

ベトナムといえば、フォー、生春巻き、アオザイ、蓮、バイク…等々。経済発展真っ只中の国。インドと中国の間、インドシナ半島の東縁部を占める東南アジアの国。ベトナムは北部、中部、南部の3つの区域に分かれ、北部には、政治文化の中心である首都ハノイ。中部には近年リゾート地として人気が高いダナン。南部にはベトナム最大の商業都市ホーチミンがある。近年、日系企業や外資系企業の進出が増え、在住外国人も増加。それに伴い、おしゃれなカフェや大型商業施設など都市開発が進出している。

地理：ベトナムは、海沿いにある南北に長い国。昔フランス領の一部だったため、現在も食べ物や建物など西洋の面影を感じられる。ベトナム独自の文化と西洋風なものが混ざり合っていて、街並みを「東洋のパリ」や「プチパリ」と呼ばれたりもしている。

アイデンティティ：ベトナムには54種の民族が共に住んでいる。ベトナム全土に住んでいる各民族は勤勉、仁愛、愛知的で勇敢とのアイデンティティーを持っている。

民族衣装：伝統的衣装として「ノン」と呼ばれる三角帽子とオーダーメイドで作る伝統的女性の衣装「アオザイ」が有名である。

しのめナーサリースクール便り

記事 井村 李奈 （保育園事務員・子育て支援員）

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。新型コロナウィルスも段々と落ち着いてきていますが、油断せず感染症対策をおこなって過ごしていきたいと思います。



エミュー
大きいな～



メダルどれに
しようかな



読みきかせ♪



今回紹介したストレッチは、寝ながらおこなえるので、朝起きた時や、夜寝る前のちよとした時間にササッと実践してみよう。身体も心もリフレッシュしますよ。



仰向けになり、お腹の上で指を組みます。組んだ手をゆっくり上げていきましょう。



手を頭の上までおろし、腹式呼吸で30秒間静止します。これにより腕や胸のストレッチになります。

記事 デイサービス機能訓練員
仲間 笑子（柔道整復師）

② 肩を伸ばす体操



仰向けになり全身リラックスさせます。息を止めずに左膝を抱えてまっすぐ胸に引き寄せていきます。



この姿勢を15～20秒間維持しましょう。これによりお尻の筋肉のストレッチになります。同様に反対の足でもおこなきましょう。

① 膝を抱えてお尻ストレッチ

前回は身体におけるストレッチの効果について説明しました。今回は実際にストレッチしていきましょう。高齢の方でも簡単におこなえるよう寝ながらできるストレッチを紹介します。

はじめよう!! ストレッチ生活②

～寝ながら身体を伸ばそう～

学習クラブ便り

しのめ学習クラブ 募集状況について

今年度も2学期の折り返しとなり、しのめ学習クラブには非常に問い合わせが急増しております。特に、この時期は受験生の問い合わせが多く、他の塾から断られたという相談も散見されます。当塾も生徒数が増え、一部のクラスでは募集停止となりましたので、こちらでお知らせいたします。

<募集停止のクラス>

知念中3年生クラス・・・定員に達したため	現在10名が在籍
玉城中3年生クラス・・・定員に達したため	現在8名が在籍
玉城中2年生クラス・・・定員に達したため	現在8名が在籍



<現在募集中のクラス>

佐敷中2年生クラス・・・現在3名が在籍、残り3名の生徒募集中
週に3日、1日2コマ授業を実施します。出席曜日は月によって変動。

※地域の評価の高い塾から定員が埋まるケースがほとんどです！
入試前にはほとんどの学習塾が入塾を断ってしまうのでご注意を・・・