


2021年  
10月

しなのめ  
ライフ

第118号  
令和3年  
10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」

（LIFE FUL生活記事用）

「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。」

## 1. ゆったり、ゆつくりを心がける

認知症では脳の情報処理速度が低下するため、ご本人は映画を早送りで見ているように全てが慌ただしく感じられます。それでも理解しようと努力しつづけるので、ご本人は心も脳も疲れ切ってしまう。その結果、ますます理解は遅くなり、なおさら混乱や苛立ちを募らせ、負のスパイラルに陥ります。介護者が会話も動作も「ゆったり、ゆつくり」を心がけると、時にご本人が驚くほど穏やかになることも多いのです。

## 2. 五感を活かしてコミュニケーションする

私たちは言葉だけでなく、常に五感による情報を受け取り、それを活用しています。耳が聞こえなければ目をこらし、目が見えなければ鼻をすますように、認知症の人の低下した情報処理機能を補うのが、五感の情報です。認知症の人は常に五感を使って心のアンテナを精いっぱい拡げています。

下の例のように、介護者が五感を活かしたコミュニケーションを意識すると、ぐっと意思疎通が楽になります。

【五感を活かしたコミュニケーション例】  
・声に感情や表情をつけ、質・大きさを工夫する  
・顔をしっかりと合わせ豊かな表情で対応する  
・身振り・手振りを交える  
・（ご本人に抵抗がなければ）ご本人にやさしく触れる、さする

3. 共感し、感情を合わせる  
人には「情動調律」と呼ばれる、相手の感情を読み取りそれに自分の感情を合わせる能力があり、認知症になっても失われにくいものです。むしろ、周囲の状況をくみ取ってかわるご本人が難しくなった認知症の人にとって、感情によるコミュニケーションはより一層重要なものになっています。ご本人が不安な時、介護者が優しい感情を見せればご本人は次第に安心され、怒っている時、共感しながらも穏やかに接すると介護者につられ穏やかになっていきます。表情や感情の共有を意識すると、安心感を与え、介護がスムーズになります。

客観的な現実ではない認識や考えは、時に妄想と呼ばれ、ご本人を突拍子もない行動に至らせることもあります。しかし、それはご本人にとってはまぎれもない現実。頭ごなしに否定せず、いったん受け止めて、下記の例のようにご本人がそう認識するに至る要因を探ることが大切です。いつも下記の例のようにうまくいくとは限りませんが、介護者が心の世界を尊重し、理解しようとする態度はご本人にも伝わり、信頼や安心を生み出します。

【妄想の原因を知り、理解する】  
「私を殺すのか」と急に叫ぶ  
→ うとうとする背後でかかっていたテレビのサスペンスドラマに心が巻き込まれたため

「迎えが来た！会社に行かなければ！」と興奮する  
→ セールスマンのスーツ姿を見たため（「今日は創立記念日。休業のお知らせに来たようです」と声がけすると落ち着かれた）

記事 前黒島 智司（介護福祉士）

## 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。<br>・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<br>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<br>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）<br>・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<br>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・・・490円（07:15～08:30）  
昼食・・・630円（11:15～12:30）  
夕食・・・630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・・・軟菜食・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

住所：〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地  
電話：098-946-2051 ホームページ：<https://www.kenshoukai.or.jp/>

再びコロナを広げないために、2021年10月のわたしたちのできること（新型コロナウイルス対策・タスクフォースポスターから一部引用）

【高齢者のみなさんへ】  
□恐れすぎず、地域の交流に積極的に参加して下さい □ただし、ワクチンの2回接種を終わらせましょう □接種を完了しても感染予防は心がけましょう  
□特に、5人以上が集まる会の会食は避けてください。

普段の感染症対策の継続を行いながら・・・早く元の生活に戻りたいですねー♪

編集者：前黒島 智司（介護福祉士）

～外国人便り～



今回は当施設フィリピン人職員の故郷「フィリピン」を紹介したいと思います。フィリピンは約7,641程の島が集まる常夏の島国です。フィリピンの総面積は約30万Km<sup>2</sup>。訪れる島によって独自の文化・言語があり、多面性と多様性に優れています。

特に注目されている首都「マニラ」。東京からマニラまでは飛行機で約4時間程で、日本との時差も1時間程です。最先端のビル群に囲まれた「マカティ」やフィリピン最大の日本人経営総合リゾート「オカダマニラ」が有名です。観光で訪れるならアジア最大級のショッピングモールや、16世紀のスペインの街並みが残る「ヒガン歴史都市」へ足を運ぶのもおすすめです。

フィリピンに行ったら是非食べてほしい食べ物「チキンアドボ」「パンシット」「ルンピア」…塩や醤油を中心としたシンプルな味付けで日本人好みの味といわれています。基本味付けはあっさりですが、各自で自分好みの味に仕上げることもできるように、たくさんの調味料があります。フィリピンに行った際は色々な料理を楽しみたいですね。

気候は1年中暖かく、南国気分を満喫できる国。そのため、ダイビングやマリンスポーツを楽しむことができます。フィリピンの国民性は人と人のつながりを大切に、家族と過ごす時間を何よりも大切にします。

フィリピン国内で使われる公用語はタガログ語と英語。フィリピンはおおよそ50年間、アメリカの植民地でした。そのこともあって、いまやアジアの中でも5本の指に入る英語教育の先進国です。私はフィリピン人職員と英語でのコミュニケーションの際によく職員が、「thank you po」「good morning po」と語尾に「po」という言葉を耳にします。すごくかわいい響きで私はその「po」が気に入っています。たまに使ったりもします。

この「po」の意味は日本語で言う「～ございます。」のニュアンスになるようです。

皆さんも「ありがとう po」とつかってみては。♡♡♡

では、次号は「ベトナム」を紹介しま～す。お楽しみに！ 記事 副施設長 仲村寿代

入居者様から学ぶ長寿の秘訣とは  
～長生きしたいなら腹八分だよ～

今回は、入居者様の機能訓練（リハビリ）の様子をご紹介します。K様令和2年春に当施設へ入所となり1年半が過ぎようとしています。なんと、K様大正6年生まれで現在104歳になられますが、とても元気にお過ごしです。104歳となった現在でも週1回の訓練では平行棒を使用して歩行訓練ができるほど足腰の持ち主。3m程の平行棒内を往復5回2セット難なくこなしています。K様に元氣な体でいられる秘訣をお伺いしたところ、こんな答えが・・・

「私は若い頃は中国の南京で日本の兵隊さんと一緒に行軍をしていた。本当に大変な思いをしたけど、男の兵隊には絶対負けないようにいつもそう思って頑張っていた。当時は食べるものもなかったから今は食べるのが大好き。好き嫌いもしないよ。でも沢山は食べきれない。いつも腹八分で！食べ過ぎは良くないと思うね！あんたも長生きしたいなら運動と腹八分にしよう！おじいになったら大変するよ！ハハハッ」



この記事はご本人、ご家族の承諾を得て記載しています  
記事 特養機能訓練員 金城正竜（柔道整復師）

平行棒歩行訓練  
を頑張るK様

K様はいつも  
笑顔で明るい  
性格です

しのめナーサリースクール便り

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と、楽しみの多い季節がやってきました。保育園では、ミニうどん会に向けて日々、練習に取り組んでいます。

記事 井村 李奈（保育園事務員・子育て支援員）



ハロウィン製作♪



うどん会  
練習風景



お誕生日会♪



学習クラブ便り

タイトル：県立高校入試の出題範囲について

沖縄県教育委員会は2021年10月5日、2022年度（令和4年度）県立高等学校入学選抜における学力検査の出題範囲について、**5教科の出題範囲を縮小することを発表しました。**新型コロナウイルス感染拡大にともなう臨時休業や夏季休業の短縮、分散登校等を踏まえ、公平・公正の観点から学力検査の出題範囲から一部を除外することを決めました。

中学3年生で学習する範囲のうち、以下の内容が除外されます。

<社会>

公民的分野の「私たちと国際社会の諸課題」

<数学>

「三平方の定理」及び「標本調査」

<理科>

第1分野「科学技術と人間」及び第2分野「自然と人間」

<英語>

仮定法のうち基本的なもの

<国語>

中学3年生で新たに学習する漢字全て



**特に気を付けたい科目は数学です。**三平方の定理すべてが除外されるということは、中学1年生で学ぶ「平面図形」「空間図形」に、三平方の定理を用いた応用問題が入試では出題されないことを意味します。過去問等を利用した学習では注意が必要です。

記事 大城 功也（学習クラブ講師）