

ショートステイ通信 春号



2024年3月1日発行 発行元:目黒区立特別養護老人ホーム東が丘 編集責任者:施設長:坂本 勝則

今年の冬は暖冬傾向でしたが、日により寒暖差が激しく、花粉の飛散も早く始まり、体調を崩しやすい季節となりました。今回は在宅生活を続けるケアのポイントとして、認知症の対応についてお伝えします。

1. 否定をしない

認知症は病気で、症状により現実と自身の認識がずれていることがあります。その時に否定したり納得させようとしても変わりません。逆に否定されたことで混乱し、ストレスを感じてしまいます。否定をせず寄り添った対応を心掛けてください。



2. 安全に注意する

認知症の症状の一つに、物の使い方や、場所の認識が分からなくなることがあります。そのために生活スペースを整理整頓し、整える必要があります。特に転倒につながらないようにコード類をまとめることや、刃物・洗剤等手にすると危険なものは片付けるなどが必要です。家から外出して、帰ってこられないことも考えられます。外から鍵をかけることは、身体拘束になってしまうので、ドアセンサーやGPS見守り装置を活用してみてください。



3. 困った時は相談

認知症の症状は、人それぞれで異なり、季節や時間帯など、日によっても変わります。何かいつもと異なる様子が続いたら、ケアマネージャーや主治医に相談しましょう。ケアマネージャーは状況に合わせて、新しい介護サービスや福祉機器等を提案してくれます。主治医は薬の調整、治療方針の検討など、医療面で支えてくれます。認知症は残念ながら完治することは難しいですが、進行を遅らせたり、周辺症状を軽減したりする薬はあります。これらの薬は正しい内服、使用方法で効果が出るため、必ず指示通りの方法で使うことが大切です。



4. ご家族のメンタルケアも重要

在宅ケアのなかで、認知症ケアは大きなポイントですが、その中でご家族が感じる責任感やストレスは大きく、ご家族のメンタルケアも重要です。一人で抱え込まず相談する相手を持つことや趣味活動、身体を動かすなど、ご家族の心身の健

康を維持するためにも、定期的な休息が必要です。そのためにもショートステイやデイサービスで、自分時間を作って、映画を見る、食事に出かける、スポーツをするなど心身のリフレッシュを図ってください。



令和6年度介護報酬改定について

令和6年4月からの介護報酬改定が厚生労働省より発表されました。利用料金表を改定し、ご家族にお知らせいたします。

東が丘ショートステイ通信



郷土料理

全国の郷土料理を献立に入れ、旅行気分や故郷を感じてもらおうと企画しています。3月は沖縄地方、4・5月は北海道地方です。

また旬の食材を使ったお料理もご用意して、季節を感じてもらえるよう工夫をしています。

その他、桃の節句膳、端午の節句膳など季節にちなんだお食事もご用意しています。

ホームページにも食事の様子を上げていますので、よろしければご確認ください。



理美容

毎月第二・三土曜日に理美容（ヘアカット1,500円、顔剃り1,000円）が受けられます。該当日にご利用の方は、事前のお手紙にご案内を入れさせていただきますので、入所時に現金をお持ちください。

◆編集後記◆

今年は暖冬の影響で桜の開花が早そうです。目黒には目黒川、林試の森、祐天寺と桜の名所がいくつもあります。暖かい日に散歩をしながら、お花見を楽しみたいですね。