

## 認知症予防【受け容れる】

◆だから！さっきも同じこと言ったでしょ？！  
 認知症と思われる症状に、『何度も同じことを聞いてくる』ということがあります。「今日は何日？」  
 「病院に行くのは明日だったかな？」など、5分と置かず確認を求められると、たとえ家族でもイラっとするもので、思わず「だからあつ！さっきも言ったじゃない！！」と強く言い返してしてしまうこともあるかもしれません。しかし、認知症の方の立場に立ってみると・・・短期記憶が失われやすいですので、さっき聞いたことは忘れてしまっている事も多く、『今初めて聞いたのに、なんでこんな言い方されるんだろう？』となり、度重なれば『自分は否定されている』『居場所がない』『自分は何かおかしいのかもしれない』と相当な心理的負担がかかってきます。認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗や、今まで苦もなくやっていた家事や仕事がいまかなくなることが徐々に多くなり、なんとなくおかしいと感じ始めます。多くの人はとても不安になり、何度も確かめたりして不安を拭おうとしているのです。そこへ周囲の人から強く否定されたりすれば、『私は忘れてなんかいない!!』ともっと苦しみや悲しみは深くなり、不安も強まるおそれがあります。



### ◆でも家族だって不安です。

おかしな言動を示し始めた親や配偶者に対しては『あんなにしっかりしていた人がまさか』という戸惑いや、『そんなわけない』という否定が家族の最初の反応です。そして、混乱や怒りを覚え、拒絶する態度をとってしまうことは珍しくありません。こんな生活がいつまで続くのかという不安が重くのしかかり、絶望的な気分になることもあるでしょう。

私たち介護職員は、多くの認知症の方とご家族様と関わってきました。その経験から、『家族だけで認知症介護を行うのは相当な困難がある』ということをはっきりと申し上げられます。それは認知症の方にとってもストレスが多いということです。認知症は遠くで起きている他人事ではありません。目の前の状況を受け容れ、問題を抱え込まず、早めに地域包括支援センターや介護サービスを訪ねたり、認知症カフェや介護サロンに参加してみてください。多くの方が同じような経験をされていて共感できたり、ちょっとした手助けをしてもらっただけで、認知症の方も介護者も楽になれるはずですよ。

◎次回、『どこに相談する？』

7/21 (金) 14:30-16:00

あしたばカフェ

地域の方と交流しながら、ゆるやかに認知症を学びあう場所です。

どなたでも気軽にご参加頂けます。お申込み不要。

- ★アロマハンドケア
  - ★音楽レクリエーション
  - ★ミニ認知症講座あり
  - ★秋田玉川温泉の足岩盤浴
- 《参加費 100円》



しょうじ  
 塩麴で豚コマでもやわらかい！

### 【豚しゃぶ】

◆材料(1人前)

豚コマ肉 100g ・ 塩麴 大さじ1  
 キャベツ 適宜 ・ きゅうり 適宜  
 ゴマだれ(市販) 適宜

◆作り方

- ① ポリ袋に豚肉と塩麴を入れ、全体に塩麴が行き渡るようにもむ。1時間～ひと晩漬けておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①をほぐして少量ずつ30秒ほどゆでる。
- ③ ②を引き上げ自然に冷ます。
- ④ キャベツはざく切りにして、レンジで2分加熱(量によって加減。しんなりする位)きゅうりはせん切りに。
- ⑤ ④と③を皿に盛り、ゴマだれをかける

◆栄養

豚肉には、**ビタミンB1**が豊富に含まれており、疲労回復・美肌・糖質の消化に役立ちます。付け合わせのキャベツは切ってから水にさらしたり茹でたりすると、**ビタミンC**が流れ出してしまうので、加熱にも弱いビタミンですので、シナっとするくらいにレンジで加熱すると栄養価を保持しやすいです。



暑さを吹き飛ばす **アロマ**

体感温度や不快感を和らげる

天然の **ペパーミントオイル**

東京大学生産技術研究所の馬郡文平・特任講師らの研究で、空調温度が28度のオフィスで仕事をする人が、ペパーミントの精油の香りを漂わせなかった場合は11%が不快感を感じたが、漂わせたところ不快感を感じた人は4%だったという結果が出たそう。扇風機に付けたリボンにオイルを垂らすと部屋に香りが広がります。お試しを!

情報：朝日新聞デジタル

# あしたばだより

第〇〇五号

平成二十九年七月十日発行

鬱陶しい梅雨と暑さと台風。一年で一番過ごしにくい季節かもしれませんが、そんな時は、ちょっとした暮らしの工夫で、しっかりと栄養と水分を摂ったり、アロマオイルを活用して、疲労回復に努めましょう！

グループホーム明日葉  
 ヒーリング スパイス  
 あしたばHealing & Spice

(長期入所・短期入所・認知症デイ)

〒355-0047  
 東松山市高坂1091-1  
 TEL0493-34-5872

グループホーム

明日葉かぞ

〒347-0001  
 加須市北小浜821-1  
 TEL0480-63-0155



グループホーム明日葉 検索

<http://www.ashitaba-cocokara.com/>