

H30

11
月
号

「社協ふれあい」



ケアマネジャーだより

11月7日頃「立冬」を迎え、日毎に寒さも身にしみる季節。木枯らしが吹き、落ち葉が舞い散る様子に、もの寂しさを感じる季節ですね。暖房器具が離せない時期です。火気の取り扱いに注意していきましょう。また、風邪がはやる時期ですので、手洗い、うがいを心掛けましょう。



秋の旬野菜 白菜のおひたし

《材料》

薄味でヘルシーなおひたしです。副菜をもう一品プラスしたい時にオススメです。

- ・白菜・・・1/4カット
- ・人参・・・30g
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・水・・・200cc
- ・ほんだし・・・小さじ1/2
- ・めんつゆ・・・大さじ2

《作り方》

- (1) 白菜と人参を食べやすい大きさにカットする。
- (2) フライパンに水とほんだしと(1)を入れ、蓋をして中火で茹で汁がなくなるまで10分ほど蒸し茹でにする。
- (3) ボールに(2)とツナ缶とめんつゆを入れ、混ぜ合わせる
- (4) 器に盛り付けて完成。

居宅介護支援事業所 社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-



認知症の方の心をつかむケア技法



『ユマニチュード』とは！！

認知症ケアのひとつとして知られる「ユマニチュード」を紹介したいと思います。フランスで生まれて日本の医療機関や介護施設でも普及しつつあります。フランス語で「ユマニチュード」には、「人間らしさ」を意味します。

ユマニチュードの「4つの柱」



◀ **見る** ▶ 水平に目を合わせて、正面から、顔を近づけて、見つめる時間を長くするようにします。水平な高さは「平等」、正面の位置は「正直・信頼」、近い距離は「優しさ・親密さ」、時間の長さは「友情・愛情」という積極的な伝言になります。

◀ **話す** ▶ 前向きな言葉を用いて、優しい声で、穏やかに、歌うように話しかけます。たとえば「これから腕を洗いますね」「温かいタオルを持ってきました」「肩から洗いますね」「あったかくなりましたね」「気持ちいいですか」などの言葉をかけ続けます。



◀ **触れる** ▶ 前向きな雰囲気できゅっくりと、手のひら全体で広い面積で、なでるように優しく触れます。触れるときは飛行機が着陸する感じで、手を離すときは飛行機が離陸する感じです。手や顔、唇などの敏感な部位いきなり触れると驚かせてしまうため、最初は上腕や背中などから触れましょう。

◀ **立つ** ▶ 「立つ」ことには、骨に荷重をかけて骨粗しょう症を防いだり、筋力の低下を防いだりする効果があります。また、血液循環を改善し、肺の容量を増やすこともできます。高齢者は、3日～3週間ほどで寝たきりになってしまう場合があります。お世話が必要な高齢者には、立って歩く機会を1日20分程度つくる必要があります。

*参考文献：本田美和子・イヴ、ジネスト・ロゼット、マレスコッティ『ユマニチュード入門』医学書院、2014 イヴ、ジネスト・ロゼット、レスコッティ『ユマニチュードという革命』誠文堂新光社、2016

