

# 「社協ふれあい」



H30

7  
月  
号

## ケアマネジャーだより

今年は例年に比べ梅雨明けが6月下旬に明けたとされています。関東甲信地方が6月に梅雨明けするのは初めてのことですね。梅雨が明けると日差しが強くなり、日射が強まると地面の温度が高くなるため、大気は地面に近い方から暖められて気温がぐんぐん高くなっていきます。皆様、熱中症対策を心掛けましょう。



### 旬の野菜 なすとトマトのさっぱり和え



#### 《材料》（2人分）

- ・なす・・・2本
- ・トマト・・・大1個
- ・ごま油・・・大さじ1.5

#### ＜A＞

- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・しょうがすりおろし・・・小さじ1/3
- ・ごま・・・小さじ1/2
- ・みょうが・・・1本
- ・大葉・・・1枚

#### 《 作り方 》

- (1) なすは縦半分に切り、皮に切り目を入れて4等分にする。トマトはくし切りにする。＜A＞を混ぜておく。みょうがと大葉は千切りにする
- (2) フライパンにごま油を熱し、水気をしっかり切ったなすを焼く。なすが焼けたら、トマトを加えてさつと表面に火を通す
- (3) (2)をボウルに移し、＜A＞を和える。冷蔵庫で冷やす
- (4) 器に盛って、ごまのみょうがと大葉を散らして完成

## 《 認知症で落ち着きのない方への対応は！！ 》

徘徊の症状自体を消すことは難しいですが、徘徊に伴う危険に対して回避策を講じることはできます。また、対応によっては徘徊の頻度を減らせる場合もありますので、参考にしてください。



### 【一緒に歩く】

徘徊している時は、部屋へ誘導しようとする怒る場合があります。そのようなときは、徘徊することに差し支えがなければ、気が済むまで歩いてもらうのもよいでしょう。転倒などの危険もありますので、できれば見守りながら一緒に歩いて、落ち着いてから部屋に戻るのがよいでしょう。

### 【玄関の鍵は手の届かない場所へ】

外に出かけてしまう方には、玄関の鍵を手の届かない場所に付け替えるのもひとつの方法です。窓を開けて出ていく人もいるので、その場合は窓の鍵も開けにくいものに変える必要があります。玄関の鍵をかけ忘れた時のために、ドアが開いたら音が鳴るような工夫もしてみましょう。

### 【住所や名前を服につけておく】

1人で外に出てしまう場合は、GPS機能の付いた小さなアクセサリなども販売されているので、利用をおすすめします。また、服の内側や靴などに名前と連絡先を書いたワッペンのようなものをつけておくのも効果的です。

### 【自治体のサービスを活用する】

徘徊が発生すると、行方不明や事故の心配など、家族の精神的負担も大きくなりがちです。徘徊は社会問題として対策が急がれていますので、周りの人に迷惑がかかると思い込まずに、近所の方や交番、民生委員などにもあらかじめ周知しておきましょう。外で見かけた場合には家族に連絡が来るよう手配しておくことが重要です。

\*参考文献：厚生労働省「地域における認知症の人の見守り体制の構築について」

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-

