

# 「杜協ふれあい」

## ケアマネジャーだより



新しい年を迎え、今年はどんな年にしていこうかと考えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。皆様にとって良い一年になりますように!!!  
これからは寒さも本格的になり、積雪も心配される季節になります。天気予報をみて、時前に灯油を買い置きしたり、食料品の買い物をしておきましょう。

=今年も簡単レシピを紹介します！=

### 小松菜と豆腐の和え物

#### < 材料 >

小松菜・・・1束	しょうゆ・・・大さじ1
人参・・・50グラム	みりん・・・大さじ1
えのきだけ・・・80グラム	すりごま・・・150g
木綿豆腐・・・1丁	

#### < 作り方 >

- 1・豆腐を水切りしておく。
- 2・人参は細切りにし、えのきだけは石づきを切って小房に分ける。
- 3・小松菜を下茹でして水気を絞り、4cmの長さに切る。
- 4・人参とえのきだけを下茹でして、水気を絞る。
- 5・ボウルに豆腐を入れて大きく崩し、調味料と絡める。
- 6・水気を絞った野菜と加えて、全体を混ぜ合わせる。



\*和え物は材料の水切りが大事です。

しっかり水切りし、全体を混ぜ合わせる事で味がなじみます。\*

## はじめよう！スマイル介護 「認知症の義母が夜になると寝ないで話し続ける。」

認知症になると誰でも起きる症状を「中核症状」と呼びます。

- \* **記憶障害** \* ..過去の記憶が抜け落ちる
- \* **見当識障害** \* 時間や月日、場所などが分からなくなる
- \* **実行機能障害** \* 調理手順が分からなくなるなど
- \* **理解判断力の障害** \* 自販機の前でまごつくなど

これらの中核症状に、本人の性格や環境などが影響して起きるのが、「行動・心理症状（BPSD）」です。

必ず起きるとは限らず、個人差があります。具体的には・・・

- ・徘徊（あてもなく歩き回る）
- ・異食（食べ物以外を口にすること）
- ・夜間せん妄（夜間に混乱し、幻覚などが生じる）

BPSDが現われると、介護する人はストレスを生じやすくイライラします。一方、認知症の人は介護する人のイライラを敏感に受けとめ症状が助長される事が有るのです。

「認知症の症状は、介護する人の心を映し出す**かがみ**である」と表現できるかもしれません。

大変でしょうが、ただの「認知症の人」と見るのではなく、その人が歩んできた尊い人生に目を向けて、暖かく接したいものですね！

### 《社協ふれあいサービスについてのアンケートのお願い》

この度、居宅介護支援事業所社協ふれあいは、皆様により良い生活を過ごしていただくために、アンケート調査を実施することとなりました。担当ケアマネジャーがアンケート用紙を持参しますので、ご協力をお願い致します。

解答用紙は封筒に入れ、担当ケアマネジャーにお渡しください。よろしくお願ひします。

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 興 岡田 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-

