

「社協ふれあい」

ケアマネジャーだより



R元

5
月
号



新しい元号を迎え、日差しも強くなり、若葉の緑が美しい季節となりました。

5月はみどりの日やこどもの日、また母の日とたくさんイベントがありますね！

それと共に、田植えや野菜苗の植え付けや花の手入れ、衣替えなど忙しい季節でもあります。

山菜も沢山取れる時期でもあり、活動的になりますね！

豚肉と春キャベツの蒸し煮

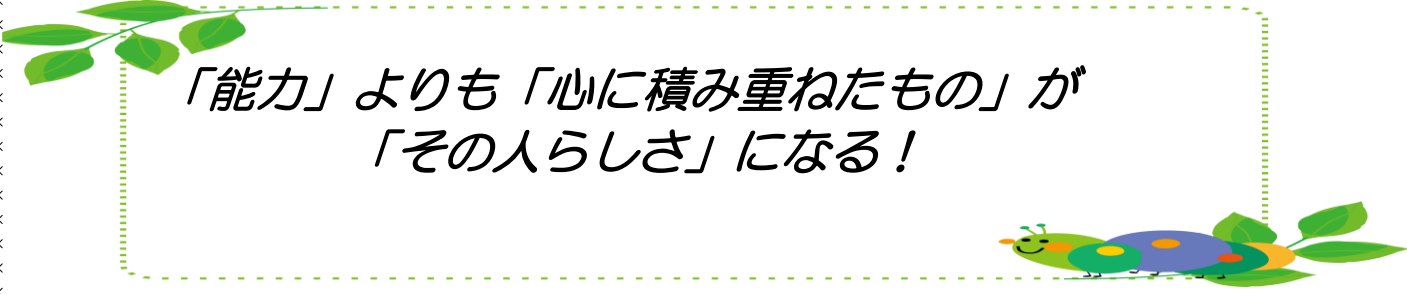
*材 料 (2人分) *	
・キャベツ	6~7枚
・ニラ	1/2束
・豚薄切り肉	150g
・塩	小さじ1/3
・コショウ	少々
・酒	大さじ3
・ポン酢	大さじ2
・ごま油	小さじ2

(お好みで)

・ネギやしょうがのみじん切りを最後にのせてもよいですよ！

<作り方>

- ① キャベツは芯を切り取り、手で食べやすい大きさにちぎる
ニラは4~5cmの長さに切る
- ② 薄切り肉は半分に切る
- ③ フライパンにキャベツ1/3とニラ1/2と豚肉1/2を広げて置き、塩1/2とコショウをふる
- ④ さらに同じ順に繰り返して、最後にキャベツを全体に広げ、酒を回し入れる
- ⑤ 蓋をして中火にかけ、煮立ったら火を弱め8~10分蒸し煮する
- ⑥ ポン酢にごま油を加えてタレを作る
- ⑦ 火を消して1~2分置いたら皿にもり、蒸し汁をかける
- ⑧ タレにつけて召し上がれ！



「能力」よりも「心に積み重ねたもの」が
「その人らしさ」になる！

<認めがたい現実>

認知症により、**記憶力や注意力**といった能力は損なわれてしまいます。出来ないことが増えていけば「**その人らしさ**」を奪ってしまう事も事実です。ご家族はそうした姿を見るたびに、喪失感を抱くものです。しかし、その人が注意をむけられた時には、今までと変わらない感情的な反応や、「**その人らしさ**」をのぞかせるのです。たとえば、家族が出かける際に見送ってくれたり、仕事で疲れて帰って来た時に、優しく励ましてくれたりもします。

<消えないもの>

アルツハイマー病で、大脳皮質（**理性や注意をつかさどる**）の委縮は進みますが、それより内側にある部位（**感情や本能をつかさどる**）は影響を受けにくいといわれています。

つまり、人のために尽くしたいという思い、家族への愛情など、その人がもともと持っていた感情が作る「**その人らしさ**」は消えないのです。家族が「**出来ないことが増えても変わらない**」と思えた時、安心してその人の言動や行動を受け止められる様になるものです。

時には、叫びたくなる事もあるかもしれませんが、そんな時はいつでも私たちにお話ししてください。皆さんが安心して生活して頂けるようにいつでも、相談にのらせて頂きます！

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 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-

