

「家族の集い」通信



発行者
神楽・西神楽
地域包括支援センター
精神保健福祉士

「新型コロナウイルス感染症」という見えない敵との戦いに、今まで当たり前だった日常が様々な場面で制限された生活が続きました。3つの密（密閉・密集・密接）を避けるため、「家族の集い」も2月からお休みさせて頂いております。「緊急事態宣言」は解除されましたが、新しい生活様式の実践が求められ、引き続き、皆さん一人ひとりが努力しながら、日々過ごされていることと思います。

認知症のご本人や介護されている皆さんにおいては、自宅で過ごす時間が増え、先が見えない不安や緊張感から、疲れや体調に変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。

社会的距離を取ることの必要性が求められていますが、これまでの繋がりが途切れ、孤立感に繋がることのないよう、この通信を通して、少しでも皆さんとの情報が共有できればと思っています。



皆さんの声 ～電話で皆さんの近況をお聞きしました～

「家族の集い」の再開の目処がたっていないため、皆さんの近況について電話でお話を聞かせて頂きました。皆さんから頂いた声をご紹介します。

◇現在の困りごとはありますか？

・自由に外出できず、私自身、ストレスの発散場所が減りました。学校も休みになり、孫の食事の支度と、義母の介護で、毎日が忙しく、自分の時間がなかなか取れません。

・母が入所する施設も面会制限がかかり、2月下旬から会うことが出来ていません。どこも同じ状況なので仕方がないですね…。

・外出を控えるように声掛けをしますが、認知症の妻の機嫌が悪いと対応が難しいです。



◇感染予防のために工夫していることはありますか？

・外に出て運動することができないので、家の中でエアロバイクを漕いでいます。

・買い物の頻度を減らし、宅配を利用するようにしています。

・マスクが手に入らないので手作りし、洗って使いまわしをしています。

・家の換気を心がけています。



◇参加者の皆さんに伝えたいことはありますか？

・皆さんもコロナに負けず、お身体には十分気を付けてくださいね。

・週1回の運動や、月1回の家族の集いで、皆さんと会ってお話を聞いただけでも違うということを実感しています。

・冬期間お休みしていたので、皆さんの顔を思い出すと懐かしいです。この状況が落ち着いたら、また顔を出したいです。

・暫く皆さんの顔を見ていないので、私のことよりも、その後の皆さんの近況が気になっています。

・状況が落ち着いたら、また参加させていただきますね。



☆皆さんの声を受けて、旭川医科大学看護学部
教授 服部ユカリ 先生からコメントを頂きました！

感染予防や介護に、いろいろ工夫して取り組んでおられると思います。

このような状況では、介護や家事を完璧にしようと思わないことが大切です。自分に優しくすることで、気持ちにゆとりができ、イライラが軽くなり、免疫力も高まります。

もし、不安や怒りが高まったときは、ゆっくり深呼吸を5回してみましょう。

副交感神経が働いて気持ちを落ち着けてくれます。

大変な時は電話で相談しましょう！

みんなの気持ちは一つです♡



認知症の人を介護している方へ

新型コロナウイルスに関して、これらを参考にしてみましょう

公益社団法人
認知症の人と家族の会



✔ やってみよう

- ✔ 電話やビデオ通話を使って親しい人と定期的に連絡を取り合みましょう
- ✔ 手洗いを忘れないように家のあちこちに張り紙などをおきましょう
- ✔ 定期的に運動をすることを心掛けましょう。しかし、体の調子を見ながら、やり過ぎないようにしましょう
- ✔ 「毎日の日課」をできるだけ続けましょう
- ✔ ニュースを見たり読んだりすることは1日1、2回に制限しましょう

✖ 避けましょう

- ✖ 脅かすような方法で手洗いを強要したり、無理やり人との距離を取らせるようなこと
- ✖ 不要なニュースやメディアからの情報
- ✖ 睡眠の問題を引き起こす可能性がある予定外の昼寝や長時間の睡眠
- ✖ 認知症の人が、いつもと違う状況のせいで混乱したり動揺したときに、自分自身も一緒に、動揺してしまうこと



免疫力をアップさせる食事



免疫力をアップさせるには、腸の働きを活発にして、腸の環境を整えることが大切です！
そのためには、規則正しい栄養のバランスの良い食事をとることで、腸が活発に働きます。
免疫力を高める食品を取り入れた食事を取りましょう。



免疫力を高める食品

- | | |
|------|-------------------|
| 発酵食品 | 納豆・ヨーグルト・味噌・漬物 |
| きのこ類 | しいたけ・まいたけ・マッシュルーム |
| 果物 | りんご・バナナ |
| 野菜 | 大根・さやえんどう・にんにく |
| いも類 | 長いも |

特別養護老人ホーム
緑が丘あさひ園
管理栄養士 布施 朝野さん
から、レシピを教えてくださいました！



作ってみよう！免疫力アップレシピ



◇フライパンで作る鮭のちゃんちゃん焼き（1人分 139 kcal）

◇材料（1人分）

- ◎鮭…60g ◎たまねぎ…20g ◎しいたけ…10g ◎しめじ…10g
- ◎まいたけ…10g ◎にんじん…10g
- ◎あわせ調味料(味噌…8g ヨーグルト…4g 砂糖…1g みりん…5cc 酒…3cc)

◇作り方

- ①まいたけ、しめじ、しいたけは、食べやすい大きさに切ります。
- ②たまねぎ、にんじんは薄めの千切りに切る。
- ③フライパンに鮭を入れ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、まいたけ、しめじを入れ、合わせ調味料を入れて蓋をして、蒸し焼きにする。



当センターでの感染予防の取り組み

- ①3つの密(密閉・密集・密接)を防ぐ対策
 - ・相談時は相談室のドアを開けたままの状態とし、窓を開けて換気した状態で対応しています。
 - ・相談終了時は使用したテーブルやイスはアルコールで消毒しています。
 - ・1日3回（11時・14時・16時）に窓を開け、事務所の換気を行っています。
- ②職員の健康状態の把握
 - ・1日2回（出勤前とお昼）に検温を実施しています。

令和2年度「家族の集い」年間予定について



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2月より「家族の集い」を開催できず、皆様にはご迷惑をおかけしております。再開する際は、改めて、皆さまに今後のスケジュールと合わせ、ご案内いたします。この状況が1日も早く終息し、また皆様とお会いできる日を楽しみにしております。