

# ひなたぼっこ

平成28年3月発行

## 第28号

### 認知症は、季節の変わり目に要注意

3月に入り、春めいて来ました。昼間はポカポカ陽気なのに夜になると冷え込み、つい風邪をひいてしまう季節です。

特に高齢者は風邪にかかると治りにくく、体力が低下して寝たきりになってしまう危険があります。くれぐれも風邪をひかないように注意したいものです。

ポイント  
今月の

認知症は、  
季節の変化がわかりにくく、  
自分の体調の変化に気付けない



- ・ 気温差を感じ取りにくくなる  
(着込み過ぎや、厚着になる)
- ・ 見当識障がいの為、季節の変化がわからなくなる

#### ここで豆知識 見当識障がいとは？

「日時や季節」「自分は誰なのか」「今、いる場所」「話している相手は、誰」など、今、自分が置かれている状況を認識する能力を見当識と言います。

これが正確にできなくなることを見当識障がいと言います。



周りの人たちの「気づき」が大切です。

- ★ 日頃からコミュニケーションを取り、体調の変化に気付きましょう。  
(例・普段より食欲が低下していないか、など)
- ★ こまめに室温の調整を行いましょう。
- ★ 衣類で体温調整しましょう。カーディガンやベストなど着脱しやすい衣服や、ストール・ひざ掛けなどの服飾小物を上手に活用しましょう。



#### チェックポイント

異常に、厚着や、薄着をしていたら  
要注意です

高齢になると活動量が減り、血管の気温に対する反応性が鈍くなります。また、冷房の風を嫌がる方も多いです。そのため夏でも長袖を好む高齢者は多いのですが、もし、真夏なのにセーターなどの厚地の冬物を着ていたら、季節がわかっていないのかもしれないかもしれません。認知症の可能性を、考えてください。



# ひなたの家での活動



## 年末年始

今年も無事に、新しい年を迎えることができました。

画像の説明 右から順番に・・・

- ① 毎年恒例の、もちつき。
- ② だるま落とし。
- ③ 書初め。
- ④ 福笑い。



## 季節の行事

画像(右) クリスマス会にて。ケーキを手作りしました。



画像(左) 節分鬼に扮した職員を目がけ、渾身の力でお手玉をぶつけました。皆さん大爆笑でした。



ひな人形の飾り付けをしました。特に女性の皆さんは人形の美しさに、顔がほころんでおられました。

## 日々の生活をご紹介します

全員で回転寿司を食べに行きました。お好みのお寿司を選ばれ、満足された様子でした。



普段は皆さんそれぞれ、お好みの活動をしながらか過ごされております。画像は、料理、編み物、写経カルタ取りです



料理、編み物、写経カルタ取りです

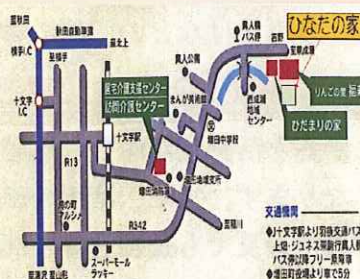


## 編集後記

立春が過ぎ、春の足音が聞こえてくる季節になりました。102歳を迎えられた入居者様も増々元気に過ごされております。元気のパワーを頂き、職員一丸となりまして、今年度も楽しい行事等を企画していきたいと思ひます。

インフルエンザがまだ流行しております。くれぐれも健康に気を付けてお過ごし下さい。  
藤原

発行・編集/認知症対応型共同生活介護  
グループホーム ひなたの家  
広報委員会 菅野・藤原・阿部



〒019-0703

秋田県横手市増田町  
吉野字梨木塚 95-2

TEL 0182-55-1158

FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。