



ご存じですか？ お役立ちミニ情報！

健康編

■ インフルエンザ予防には… 歯磨きが効く！

口腔内細菌が作る酵素が、インフルエンザの増殖を助けているためです。介護施設で歯磨きを徹底したところ、インフルエンザの発症率が10分の1になったとの報告があります。

■ 静電気を防ぐには… 石やコンクリートを一度触ろう！

冬は静電気が溜まり易くなっていますが、溜まった電気を放電しておけばパチッとする痛みが防げます。

■ 冷え切った体を温めるには… 深いお辞儀を10回する！

お腹の筋肉を動かすことで、動脈の血行がよくなり温まります。

■ 手足の冷えを防ぐには… ニット帽をかぶる！

頭皮の下は、脂肪が少なく放熱し易くなっています。これは疾病などで発熱した際に、脳内の温度が上がり過ぎないようにして脳を守るためです。体熱は、温かい方から低い方へと奪われます。冬、外気との温度差が大きくなると、体外に熱が奪われてしまうので、それを防ぐため頭部を覆って失う熱を減らすと、服を一枚はおったのと同じ効果があります。

家事編

■ 電子レンジの匂いを取るには… みかんの皮をレンジでチン！

弱で1分。オレンジピールの香りで匂いが取れます。

■ ガスレンジの焦げ付きを取るには… ビールで拭く！

ビールを布に含ませて拭くと取れます。ビールの匂いは10分で消えます。

■ はさみの切れ味を回復させるには… アルミホイルを重ねて切る！

「重ねては切る」を繰り返すと、研ぎ石効果で切れ味が戻ります。

■ エアコンの節電には… スイッチをこまめに切らない！

電源をONにした時、多くの電流が流れます。電源を落として、再度冷えた部屋を暖めるより、切らないで温度設定を調節した方が節電になります。

インフルエンザの予防

1月に入ってインフルエンザが流行し始めました。今年のウイルスはA香港型。ウイルスを体内に入れないために、うがいと手洗いをしっかりやりましょう。そして、十分な睡眠と栄養をとり、部屋の適度な加湿と歯磨きをしましょう。



〈頭の体操クイズの答え〉

① ばら ② さざんか ③ ひまわり ④ あじさい ⑤ いちじく

◆さて、あなたはいくつ読めたでしょう！

【情報、感想募集】 あいあい通信を読んだの感想をお聞かせください。（あいあい担当より）

在宅福祉サービス

あいあい通信

第5号
平成24年2月1日
発行

発行者 〒202-0013 西東京市中町1-6-8 保谷東分庁舎1階
西東京市社会福祉協議会
TEL 042-438-3770
FAX 042-438-3772

あいあいサービス会員みなさん、お元気でお過ごしでしょうか？
新年早々に地震があり、思わず近々に発生する可能性が70%と言われている「関東直下型地震」の心配をしてしまいました。「早く地震対策をしておかなくては！」と、改めて肝に銘じることになりました。皆さんの地震対策はお済みですか？布団に横になって周りを見渡して見てください。倒れて来るものは…！落ちて来るものは…！無いですか？災害時には普段からの備えの有無が明暗を分けます。自分で自分の命を守る対策をとっておきましょう。

コーディネーターより近況報告



泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

「いつもよい方をご紹介いただき、ありがとうございます！」利用会員さんからこんなお声をいただくことがあります。こんな時は「良い人は良い人と呼ぶといいですよ！」と返しています。利用会員さんと協力会員さんの良い関係が、お互いをいっそう良い人に変えていくのかもしれないですね。「人」と「人」を結び助け合いの縁結びをよりがんばりたいと思います。今年もよろしくお願いします。

北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町
西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

新年になり、「今年も、どうぞよろしく！」の挨拶を交しましたが、昨年より嬉しく感じたのは私の年のせいでしょうか？それとも3月に発生した東北大地震で、日頃の絆の大切さを痛感したからでしょうか？さて、あいあいサービスの実利用がない方も、ご縁があってご登録いただいたと思いますので、「こんなこと聞いてもいいかしら？」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

クイズ・頭の体操



？？？

◆この漢字は何と読むでしょう？ ヒント：みんな植物です。

①薔薇 ②山茶花 ③向日葵 ④紫陽花 ⑤無花果

連絡事項

基礎研修 の案内

- 3月29日(木) 保谷東分庁舎地下会議室 13:30~15:30
基礎講習を受けていない協力会員さんは、受講してください。



お知らせ

- 3月6日(火) 保谷東分庁舎地下会議室 13:30~15:30
協力会員交流会開催予定。
- 平成24年度 利用会員・協力会員の登録更新のお知らせを送付します。
更新を希望される方は、期日内に手続きをお願いします。
(詳細は、同封のご案内をご覧ください。)

健康情報

脳の健康シリーズ4【認知症の方への接し方】



認知症に最初に気づくのは自分自身です。失敗や以前できていたことができなくなる等、何となくおかしいと感じています。自立心の強い人ほどそんなはずはないと思うことから、周りがまちがっている。自分に嘘をついている。と主張しがちです。逆に自信を失い将来を悲観すると、うつめになり何もやる気が起きなくなってふさぎこんだりする場合もあります。

プライドを傷つけないようにしよう

- 「おかしい」からと受診を勧めるのではなく、心配だからと本人側に立ちましょう。
- さっきも言ったのに！と言う前にメモして渡しておきましょう。
- して欲しいことは命令しないで、上手にうながしたり誘ったりしましょう。
- 考えるスピードが遅くなります。せかさないで待ちましょう。
- 二つのことを伝えようと一つを忘れます。一つずつ伝え、行動を促しましょう。
- 長い話は趣旨が理解できなくなります。伝える時は簡潔に話しましょう。
- 日常に無いことへは対応できなくなります。さりげなく指示や誘導をしましょう。
- 同じことを言ったり聞いたりしますが、面倒くさがらずに聞き流しておきましょう。

急に怒り出すことがあります

★そんなバカな！と言ったことが「馬鹿とは

なんだ！」と激昂するなど、予測できない勘違いが思いがけない感情反応になることがあります。

- 冗談が通じなくなります。言葉を選んで話しましょう。

何もできない訳ではありません

★上手く記憶が引き出せない状況にあり

ます。認知症状が相当進むまでは、何もできない訳ではありません。

- 一緒にやったり、上手に指示を出すことでできることはたくさん残っています。

物盗られ妄想への対応

★大体が、大事にしまって、そのしまった場所を忘れ

ることで起こります。身近な人を疑うのも特徴です。

- 一緒に探して、本人に見つけてもらうのが一番です。被害妄想が強くなるようなら向精神薬が功を奏しますので、医師に相談しましょう。

徘徊への対応

★脳の動きが徐々に低下する夕方に起こり易くなります。

- 昼寝の時間をとって、夕方の意識をはっきり保たせるのもいいでしょう。
- 「家に帰る！」と不穏な様子になった時は、一緒に外を一周して来ましょう。



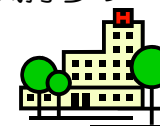
利用会員の声

間もなく90歳になります。

あいあいサービスのお手伝いをいただきながら何とか1人暮らしを続けてきましたが、昨年施設に入居しました。

慣れない場所での新生活に、不安でいっぱいでしたが、在宅時と同じ協力会員さんに、病院の付き添いをしてもらえてとても安心できています。年末には付き添ってもらい自宅に帰宅しました。

掃除もしてもらえ、自宅で気持ちのいい新年を迎えることができました。感謝しています。



協力会員の声



デイケアのリハビリへの付き添いをしています。半年前までは、支え無しではベッドからの起き上がりも難しい状態だったのですが、車椅子から歩行器になり、今では軽く支えるだけで歩けるようになりました。見違えるような回復に立ち会わせていただき、微力ながら、リハビリのお手伝いできたことを嬉しく思っています。

なにより、利用会員さんのがんばりに拍手ですね！
うれしい笑顔を共有できて、むしろ感謝しています。



平成23年度『協力会員研修』の報告

★9月27日(火) 歩行介助講習会を開催しました。

介助時気を付けることを学び実際に建物内外での実習を体験しました。これで、自信をもって介助ができそうですね。



★11月4日(金) スキルアップ研修を実施しました。

テーマは、**一高齢者の低栄養を防ぐための食事づくりー**
食べているのに！ 太っているのに…低栄養に陥っていることがあることを知っていますか？ 管理栄養士さんから、高齢者が陥りやすい低栄養(蛋白質不足)の弊害とその対策として、上手に蛋白質を摂る工夫について講義を聞きました。
参加された皆さんは熱心にメモをとって聞いていました。
今後の食事づくりに生かせるといいですね。



★12月22日(木) 東京臨海公域防災公園「そなエリア」の体験学習に行きました。

災害に備えるから「そなエリア」とのこと。任天堂DSのゲーム機を使って、災害クイズを解きながら、防災について学習をする施設です。災害発生時は、自身の安全確保が第一です。自宅の防災対策を見直すことから始め、いざという時地域で助けあえる近所付き合いができているといいですね。



学習の後は 【クイズを解きながら
ちょっと息抜き… 進みます】

ランチバイキングと
葛西臨海公園での散策をしました。
お手伝いにかがった際、話題に
上るかもしれませんね。



【ランチバイキング】



【葛西臨海公園】