

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市権津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・安孫子
松本・平・岡

自然の中でのくつろぎ 袖ヶ浦公園散策

六月に入り、恒例行事である「袖ヶ浦公園散策」に出かけ、菖蒲等の草花を觀賞してきました。天候にも恵まれ、夏日を感じる



心地よい自然の中で、思わず笑みがこぼれます。

70才を超えると8%の人が、80才を超えると30%の人が認知症になると言われています。

認知症になると、共に暮らす家族にとって負担となることが出てきます。家族の接し方や環境も要因の一つです。ですから、介護をする人はまず、認知症の人は、決してうそを言っているのではないし、事実が間違っているとしても、本人に

ほどの日ざしが照りつけ、暑さもありましたが、心地よい風を肌で感じ、利用者の皆様との会話も弾みました。園内では、水鳥、鯉、亀などに餌をあげ、菖蒲をバックに記念写真をとりました。みどりの美しい自然の中で、短い時間でしたが、利用者の皆様と一緒に楽しいひと時を過ごすことができました。

今年はお会えるかしら

七夕飾り

七月のレクは「七夕飾り」を作っていたできました。各フロア、願いを込めて短冊を作りました。夫婦仲が良く、うらやましくなる

とっては間違っていないということ、気づいてあげなければなりません。

認知症介護の秘訣

例えば、認知症の方が会社に行くと言って出かけたなら、「いつてらっ

ような願い事、早く痛みがとれますように、といった切実な願い事、どれも全部叶うといいですね。



一口メモ

願い事が叶う短冊の書き方

くになりますように、ではなく、くになる、と断言して書くこと、願いが叶うそうです。

その後で「忘れ物ですよ」と家に入ってもらい、そこで好きな歌や音楽などの話をするのです。その複数の出来事が会社に行くことを忘れさせてくれるのです。だから、普段からその人の生活習慣を調べておくことが、認知症の介護の秘訣なのです。

(姉崎病院 院長 岡 賢了)

職員のひとり言

「私と温泉」

介護福祉士 U・Y

私は暇を見つけては温泉によくいきます。身近な温泉センターも良いですが、「秘湯」とか、「源泉かけ流し」という言葉にひかれ、遠くまでドライブがてら出かけます。幸い、家族みな、幼い孫たちも温泉好きなので誰かしら同行してもらえます。

行き先は、千葉県内はもとより、関東近郊や長野ですが、場所により温泉の香り、肌ざわりが違ってくるのです。

以前は地図を片手に、近頃はナビがあっても時々道に迷いながらたどり着き、山々の緑や紅葉を眺めながらお湯につかると、ありふれた言葉ですが「日本人に生まれてよかった」と思えます。

美しい山や海の風景に癒され、温泉につかって癒されれば、例え帰り道が渋滞したとしてもまた次はどこに行こうかと思いを巡らしてしまうのです。

デイケア

ルームより



雨降りの季節になりました。梅雨入りしたとたん、雨の日が多いです。「畑に行けなくて困るよ」とか、「家じゅう洗濯もので…」とか、デイの利用者様からいろいろな声が聞こえます。

六月のデイの作品は「あじさい」です。花びらを一つ一つ折り、模造紙に貼り合わせ、大きな紫陽花の花を咲かせました。ピンク・ブルー・パープル。個性豊かに仕上がりました。



あじさいの花ことばは、「和気あいあい」利用者さんとスタッフも和気あいあいです。

店頭に各メーカーのノンシリコンシャンプーのきれいなボトルがたくさん並んでいます。ノンシリコン：ちよつと高いけど、それだけの価値はあるのかな？と思いき、ちよつと調べてみました。

ノンシリコン、つまりシリコンが入っていないということは、洗いがりがキシキシしてしまうのでは？試供品を試してみると、意外と指通りなめらかでした。どうして？と思って美容師さんに聞いてみると、シリコンではないコーティング剤が入っているとのこと。じゃ、シリコンって有害なの？調べてみると、基本的には安全な成分だといえます。赤ちゃん用品、化粧品、そして飲み薬にも使われているのですって！

ではどうしてわざわざノンシリコンなのか？ある説では、シリコンのせいでパーマがかかりにくい、カラーが入りにくいなど、美容師業界の中で悪い風評が広がった、そこにメーカーがシリコンを悪者にして宣伝・販売した、という経緯があるようです。競争ですから、メーカーもいろいろ考えますね。

調べてみました！ノンシリコンシャンプー

基本的に帰れば、シャンプーは地肌を洗うためのもの。そして、シャンプーしてアルカリ性になった髪を弱酸性に戻してあげるのがコンディショナー。目的を間違えずに、自分に合ったものを正しく使えばいいのかな、と思いました。

ところで、いろいろ調べているうちに、シリコンよりも、界面活性剤として入っている「ラウリル硫酸塩」こそ、気をつけなければならぬ成分だということがわかりました。これは、汚れたエンジンを洗う洗浄剤として使っているものだそうです。（濃度などは違うのでしようけれど）この非常に高い洗浄力と泡立ちの良さは皮膚や髪そのものの脂質を摂り過ぎますし、おまけに皮膚に残留しやすいそうです。（私がシャンプーすると逆にかゆくくなるのはそのせい？）ドラッグストアでシャンプーを手当たり次第ひっくり返して成分表示を見ましたが、ほとんど商品がラウリル系でした…。

自分の髪質、頭皮に相性のいいものと出会えるのはいつのことでしょうか…。（支援相談員 O）

6/12 有秋西小学校 6年 職場体験



一生懸命でかわいい子どもたちに皆さん笑顔が絶えませんでした。

編集後記

うつつうつつ梅雨空が続き、梅雨明けが待たれるこの頃です。本格的な暑さ到来。日増しに熱くなるこの時季、利用者様が快適な生活が送れますよう、私達職員は生活、環境面での支援をさせていただきます。ご家族の皆様もどうぞご自愛なさってお過ごしください。

7月の予定

3日（木）誕生会

13時30分

5階ダイルームにて