

9月 今年度 2回目お楽しみ会を開催！

秋の長雨で少しじめじめした日が続いていますが、小地域活動「サロンながた」お楽しみ会を開催しました。

最初に「座ったままでもいいですよ！」とラジオ体操第1からスタートです。



今回も出前講座です。
社会福祉法人 福陽会 福生市地域包括支援センター加美から、看護師の石部麻美さんと、主任介護支援専門員 介護福祉士の志村五郎さんに「認知症に学びみんなで考える」をテーマに楽しく講演をしていただきました。

前半は、石部さんが担当「フレイル」とは何か？について話があり、そして「フレイルリスク度チェック」です。

※フレイルとは健康と要介護の間に位置する方のこと

スタッフの方も含めて「フレイル質問票」に記入しました。



石部さん 志村さん



熱心に質問票を説明する
石部さん！！

「はい、灰色の塗りつぶしの枠に何個○が点きましたか？」

フレイルの予防習慣「3+1」とは、
1. 栄養(しっかり食すること)
2. 体力(動くこと。今日の体操も同じ)
3. 社会参加(つながること。今日の活動も社会参加ですね)
+ 4. 口腔(お口の健康も大切)

フリップを使用して認知症当事者から認知症をサポートする方へ
今伝えたいことを面白可笑しく
お話していただきました。



少しの給水時間後
後半は志村さんが担当で寸劇でした。



「はい！どなたか寸劇に協力してくれる二人の方
居ませんか？」
すると、「ハイッ！」間髪入れずに手を挙げたスタッフ
と志村さんご指名の二人が決定

寸劇のシナリオ説明を受けて開始です





隣の松さん役と
横断旗を持った認知症のウメさん役です

認知症のウメさんは隣の松さんから声を
掛けられ、体に触れてこられてビックリ！

原稿を渡されましたが、
ウメさん役の方は「細かい字
が読めないのよ」と
ほとんどアドリブで実演。
役者が多いですね！と
大好評でした。



今度は認知症の方にどの様に接すれば
良いのか？または良かったのか？
ウメさん役はスタッフの方が選抜。
松さん役を志村さんが演じました。
この寸劇も見事な演技と好評でした。



具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは一人で
- ④ 背後から声をかけない
- ⑤ やさしい口調で
- ⑥ おだやかにはっきりした口調で
- ⑦ 会話は本人のペースに合わせて



この講座を終えて

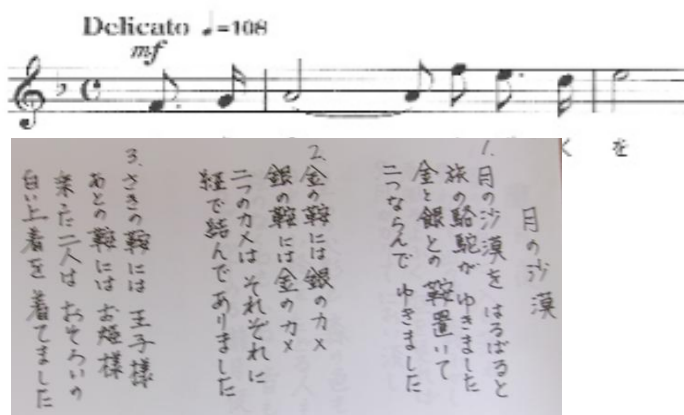
「私は認知症のサポーターです。」のカードを全員にいただきました。

この後
歌詞カードを見ながら、ハーモニカの伴奏で5曲を歌いました。
一時間ほど座っての講義の後なので立って歌いましょうか？と声掛けで

① 幸せなら手をたたこう

この後は満月の夜なので月に関する歌を選曲し

②月の砂漠 ③おぼろ月夜 ④月がとっても青いから ⑤雨降りお月



昼食の準備。今回はカレーライスと野菜サラダを作りました。





今回も大変美味しいと喜んで食べて
頂きました。