

<ご利用者様・ご家族様に向けての和田ふれあいの新しい試み>

お母さん、
和田ふれあいの家
に相談してみま
しょう。

「優優生活」

最近忘れっぽく
なっちゃって。
困ったわ。

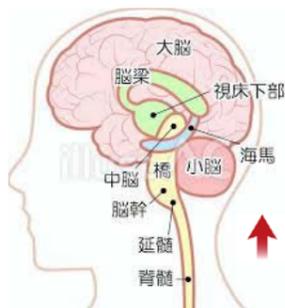


「自分にとっても、相手にとっても「いつも優しい気持ち」でいられたなら・・・
穏やかに優しさあふれる生活を送る。それって難しいことでしょうか。
少し見方が変わることで、気持ちが楽になれたり、幸せな人生がきっとあるはず。
自分にも相手にも優しい。「優(私) ⇄ 優(あなた) ケア」をテーマに
いろんな介護情報をお届けできたらと思います。

第1回目「最近忘れっぽくなっちゃった。」→一体、脳ではどんなことが起こっているのか。

「最近、物忘れがひどい」「さっきなにしてたっけ?」。デイサービスで働いていると
そんな話をご利用者からよく聞きます。
人生80、90年も生きていれば、心臓も肝臓も腎臓も老化していきます。認知機能を司っている
大脳も例外ではありません。では、なぜ、思い出せないということが起こってしまうのか。

簡単に説明していきますね!



耳や目からの情報は、まず、脳の**海馬**というところに送られます。
海馬は、**入ってきた情報を一時的に保存する**ところで、
情報を保持できるのは、**わずか数十秒程度**で、
入ってきた情報は、その後消えてしまいます。
(ここでの記憶は、一般に「**短期記憶**」と呼ばれています。)
海馬に入ってきた情報を記憶を残すためには、**リハーサル**
(復唱)が必要になってきます。復唱することでその記憶が、
海馬から大脳に転送され、情報の長期保存が可能になります。
(これを、一般に**長期記憶**といいます。)

ただ、高齢になると、まず、この海馬というところから老化現象が始まるため、入ってきた情報を
保持するのが難しくなります。正確に表現すると、「忘れる」のではなく、「覚えられない」
という現象となります。



最近、うちのおばあちゃんは
同じことを何度も聞くの。何回も聞かれるとやっぱりイライラするときもあって・・・。
同じことを何度も聞くというのは、「海馬」が関係していたんですね。

●「同じことを何度も聞く」

先ほど、海馬の老化現象により情報を保持するのが難しくなってくるという
お話をしました。短期記憶が出来なくなってくると、同じことを繰り返し言ったり、
聞いたりすることが多くなります。

本人は、なかなか覚えられなかったり、すぐに忘れてしまうので、
いつも不安な気持ち抱えています。

そう、とっても不安で、覚えられない自分が情けなくて・・・
悲しい気持ちにもなった。家族がいらいらしているのも感じていたわ。
でもどうすることもできなくて・・・



●ご本人は、「ちゃんと覚えていたい」「周囲に迷惑かけたくない」

そう思っていて、私達以上に記憶することを努力しています。

忘れることが不安で、常に「記憶してなければ」と思っており、
「同じことを何度も聞く」のは、そういった心理症状が関係しています。

●繰り返しがあっても、ご本人にとっては、それはいつも「はじめて言った言葉」

繰り返しの言葉の背景には、気になる理由が隠されている可能性があります。

「どうしてそれが気になるのか。」背景を探ることでご本人にとっての
不安材料を取り除く工夫に繋がります。

●私達は(家族だとなおさらかもしれませんが、)心に余裕がないと
同じ質問の繰り返しに、「何度いったらわかるの?」

「さっきいったでしょ!」など、つい言ってしまいがちですが、

その時には、この「**優優生活**」を思い出していただいて、
私も頑張っているけど、お母さんも私に迷惑かけないように頑張っているんだと
そう思っただけだったら嬉しいです。

●最後に、同じことをきくお母さんに対して、安心する言葉掛けをふれあいの
スタッフで話し合ってみましたので、もしよかったら参考にしてくださいね。

- ・不安な言葉の繰り返しの時→安心できる言葉掛け「私が覚えておくから大丈夫よ」
「私がやっておくね」等
- ・「そうだね。」「そうなんだ。」まず肯定。否定の言葉は使わない。
- ・「ご飯食べてない」→「お腹すいたの?」、「今何時?」→「〇時だよ。どうしたの?」
のように気持ちや理由を聞いてみる。
- ・不安、心配な気持ちを本人に代わって代弁する。「お母さん心配だったの?」等

第1回目のお話はいかがでしたでしょうか。来月の「優優生活」をお楽しみに!

文/伊藤依美

和田ふれあいの家のご家族・ご利用者様限定

<お悩み相談室> お気軽にご相談ください。一緒に考えていきましょう。

- ・介護に対しての悩みや不安など
- ・自身の身体のことや物忘れ等の悩みなど

電話 03-33312-9556 メール wada@3friends.or.jp



<リラックスしたひと時を。>

皆様が過ごされるフロアにマッサージチェアをご用意いたしました！

一度座ったら・・・離れられない心地よさ！



人の手に近い揉みとたたきで、腰のあたりをじんわり温めながら、肩から骨盤までをほぐしていきます！



リラックス効果抜群！

腰回りをぎゅ〜と押してくれるから、気持ちがいい！



エアバックで骨盤エクササイズもできます！

お尻から太もも裏までしっかり揉み、たたきを行っていきます。ふれあいに来られた際は、ぜひご利用くださいね！

<絵手紙クラブ>



月1回水曜日に行っています。今回は動物をテーマにかわいい作品ができました！来月の絵手紙は、11月2日の水曜日になります。少し早いですが「クリスマス」に向けての作品を考えています。お楽しみに！

<秋祭りのご様子>



午前には射的ゲームを行いました！

午後はひょっこり踊りコンテスト開催！



男性スタッフ2名とご利用者とスタッフのチーム（3組）が出場されました！皆様とても素晴らしい踊りで、会場も盛り上がりました！！



<手作りの優勝トロフィー>



第1回目優勝はスタッフの山ちゃんでした！！



コンテスト出場メンバー記念撮影



秋祭りの最後は、恒例の盆踊りで閉めました♪一日お疲れ様でした！

