

4月3日はひな祭り



s
s
み
ら
い
新
聞

第 139 号

2025 年 3 月

発行責任者

新津 尚

出来る事なら、ひな人形を大々的に飾っているところにご利用者様をお連れしたいのですが、職員配置などで日程も取れませんでした。そこで職員が小さい頃に飾った「ひな人形」をホールに飾りました。たまたま花屋さんから頂いたきれいなお花もありましたので、一緒に飾ってあります。

フレイル予防をしよう

お彼岸に菩提寺に供養に行ってきました。その席でお上人が「皆さんフレイルって知っていますか？」と檀家さんに聞いていました。もちろん介護の仕事をしている私は知っていたのですが、ほとんどの人が知らなかったので、今回記事にします。

健常な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル」という中間的な段階を経ていると言う事が分かっています。このフレイル状態を作らない事が、要介護状態を防ぐ事になります。あれ？と思ったら、日常生活に運動を取り入れて「フレイル」予防をしていきましょう。

フレイルの主なチェック項目

体重減少

半年で 2、3 kg 減



握力が弱い

男性 26 kg、女性 16 kg 未満



疲労感がある

わけもなく
疲れた感じがする



歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



運動習慣がない



認知症の親が入浴拒

「これまで毎日欠かさず入浴していた親が、突然入浴を拒否するようになった」「何度声をかけても、強く抵抗される」といった状況は、介護をされているご家族にとって大きな心配の種となっています。認知症による判断力の低下は、より複雑な影響をもたらします。

* 汗をかいて体が蒸れている状態でも、不快を感じにくくなる
* 体の汚れに気付きにくくなる
* 季節や気温に応じた体の手入れの必要性を理解しづらくなる。また家族に迷惑をかけているという罪恶感や、介護される立場になることへの精神的な抵抗感は、入浴という行為自体への強い拒否へとつながっていきます。対策として、お風呂のイラストカードを見せる。カレンダーを活用して入浴日を視覚的に確認する事をお勧めします。

また、ショートステイでは、入浴時間を柔軟に設定できることや継続的な関わりの中で信頼関係を築くことができます。この信頼関係が、スムーズな入浴介助につながっていきます。入浴拒否が強い場合でも、時間をかけて少しずつ関係性を築きながら、その方に合