



石見さくら会居宅介護支援事業所  
☎0855-95-3262

♪あかりをつけましょ ぼんぼりに〜♪ いよいよ3月です。事務所の前にある梅のつぼみが、一つ咲き、二つ咲きする様子を見ていると、嬉しい反面、鼻がムズムズするのは私だけでしょうか。

さて、今回は「ケアの原則」の第2弾です。認知症の方と食事やトイレ、お風呂など様々なシーンで接する機会がある時、共通してこれだけは押さえておきたい考え方として「基本的な接し方」と「ケアの原則」をお伝えしてきました。第2弾では、残りの4つを紹介します。

### ケアの原則⑥

言葉でなく、  
表情で  
こころを伝える

言葉に依存しないで、うなずきや笑顔のような**非言語的コミュニケーション**や、声の調子や沈黙などによるメッセージによって、**励ましや受け入れの気持ちを相手に送ることが大切です**。相手に「安心」を提供することは、**そばにいてだけで「ケア」となり**、しんどさや、時には痛みさえ和らぐこともあります。認知症が進み、コミュニケーションが取りにくい方にも効果は大きいと言えます。

### ケアの原則⑦

危険が  
ないように  
見守る

認知症の方の行動の中には、予測できない場面があります。その時は危険がないよう見守る必要があります。「**見守り**」は介護の基本です。手を出す必要がなくても、**関心を向けている態度を知らせる**だけで、認知症の方は安心して行動することができ、失敗も少なくなります。また、前もって危険と思われる物を撤去したり、**行動範囲の安全を確保**しておくことも重要です。その為には、対象者の行動の**パターン**をしっかり理解しておく必要があります。

### ケアの原則⑧

現在の状況に  
応じた  
行動をとる

認知症の方は、時には突然感情的になったり、思いのままに行動することもあります。**援助者の持つ常識から外れた行動**を取り「どうしてそんなことするの?」と、こちらも感情的になりがちです。その場合、援助者の裁量の範囲のなかで、自分に困らない程度に受け止め、**さりげない行動で対応**することが必要です。大切なのは**相手を非難しないこと、叱ったりしないこと**です。

### ケアの原則⑨

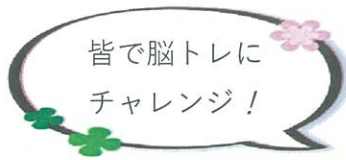
感情的にならず  
その時を  
過ごす

ケアの原則⑧と重なってきますが、時として**認知症の方の発言や行動は、他人には理解しがたいものです**。彼らが失っていく「**記憶力**」や「**判断力**」などは、暴力や妄想、排泄の失敗など様々な症状へと広がっていきます。それでも、忘れていく自分と戦い、時間のある限り生きていこうとしています。**援助者は自分の否定的な感情を出すことなく、最後の理解者の1人として見守っていきましょう**。

いかがでしたか。1月から「基本的な接し方」と「ケアの原則」をお伝えしてきました。認知症の方も人が変われば、その人の思いや行動パターンは千差万別で、援助の方法も臨機応変に対応していく必要があります。そうした中でも、先代から引き継いできた知恵や方法は「効果がある共通したこと」として、私たちも実践し、次へ伝えていくことは大切なことです。来年度からは認知症の方の多様な症状による具体的なシーンと、その対応の方法をシリーズでお伝えしていく予定です。お楽しみに!!

# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！  
25分集中したら、5分休憩しましょう。



## 四字熟語足し算クイズ

次の□に漢数字を入れて、四字熟語を完成させましょう。  
同じグループの漢数字を足すと、A、B、どちらのグループの数字が多くなるでしょうか？

### グループA

- 面□臂 ... 多方面で活躍すること。一人で数人分の働きをするたとえ。
- 時中 ... 一日中。いつも。
- 里霧中 ... 物事の手がかりがつかめず、戸惑っている様子。

### グループB

- 臟□腑 ... 内臓。体の中の全て。心の中のこと。
- 人□脚 ... 二人で力を合わせて一つの事をする事のたとえ。
- 寒□温 ... 冬場の気象現象。これがくり返されて春がくる。

## どちらが大きい？

□の左右の計算式の答えは、どちらが大きいでしょうか。  
□に> (左が大きい)、< (右が大きい) のどちらかを入れましょう。

$1+2 \square 3-1$

$3 \times 7 \square 6 \times 4$

$8-6 \square 12 \div 4$

$9 \times 4 \square 5 \times 8$

$18 \div 3 \square 2+6$

$4 \times 5 \square 7 \times 3$

$7-3 \square 1+4$

$48 \div 6 \square 5+2$

$8+8 \square 2 \times 9$

$15 \div 5 \square 5-1$

## 単語みつけ【動物編】：動物の名前が左の数だけ隠れています。見つけましょう！

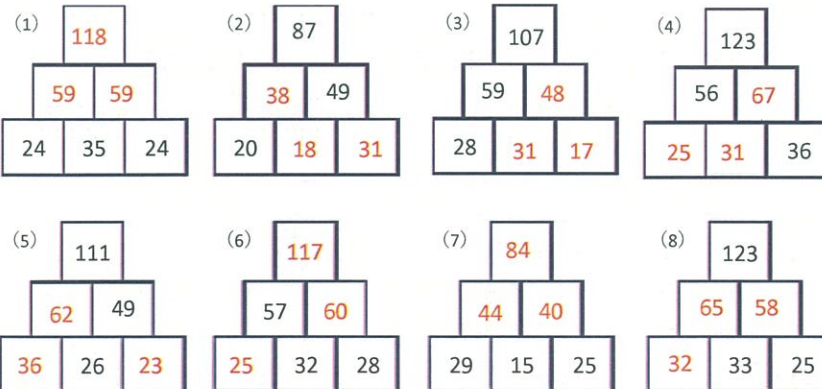
3匹 ぬぶたふきるえいぬぐりふいさるもく

3匹 りつぬねこふつねずみすうぎりすごこ

2匹 ふだほごりらくごじゆこきりんぐぼを

2匹 ららくじをくこくじあんうまどたぬき

## 計算ピラミッド (パート2)



## 2月号の答え

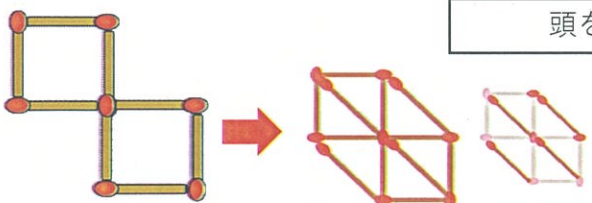
### スポーツの競技漢字クイズ

① 羽球 → バドミントン

② 籠球 → バasketボール

③ 撞球 → ビリヤード

## 頭を柔らかく体操



答えは『マッチ棒を斜めに追加して6面体の立方体を作る』事です。



不幸の文字の中に幸があるので、『不幸中の幸い』です。