

# ほがらか

ほなみだより

第110号

令和5年10月8日

[発行元] 酒田市本楯字前田 127-2

[発行者] 医療法人 宏友会

グループホームほなみ

[問合せ] (0234) 91-7123

## 誕生日をみんなで作ろう



ほなみでは、利用者の誕生日に、ご本人の好きなもの、食べたいものを聴いて、みんなで作って一緒に祝う事をしています。

家庭的な空間で一緒に生活している仲間、みんなの幸せを一緒になって祝うほなみの特別な恒例行事です。

### 目的

- ① 年を重ねた事へ皆でお祝いをする。
- ② 誕生日を通してお祝いしてもらおう事で、過去の楽しかった事を思い出し、脳を刺激し活性化させる事へ繋がる。
- ③ みんなで協力することで、人との関係を深めることができる。
- ④ 得意な事で力を発揮することで、人の役に立っていることを認識し、前向きに取り組めるようにする。
- ⑤ みんなで楽しい時間を共有する。

利用者みんなで力を合わせて温かな誕生日のお祝いの時間を作っています。



認知症が進行して、自分の年齢が曖昧になったとしても、自分の誕生日、子供の誕生日を覚えていられる方は多い。誰にとっても誕生日は特別なものです。

ご家庭にいたときは、ご家族にお祝いされ、またご家族を祝ってきた生活が、ご利用者の皆さんにありました。ご家庭での生活の習慣を、ほなみの仲間と継続してできるように今後も続けていきます。

(佐々木 沙智)





# ほなみ職員による 第13回 認知症コラム

良い睡眠とは？

最近、「睡眠の質を高める。」話題を良く聞きます。国民の4人に1人が悩んでるといわれ、寝具や食品などの売れ行きも好調だそうです。質の良い睡眠とは、スムーズに入眠、深い眠り、スッキリ目覚める事で、日中の活動時のパフォーマンスに良い影響を与えます。しかし、認知症になると睡眠障害を起こしやすい方もおり、特に不眠や昼夜逆転等の症状などがみられます。



改善するには生活リズムを整える、日光を浴びる、適度な運動、不安の解消などがあります。ほなみでは、毎日ラジオ体操を行い、天気の良い日は、散歩などに出かけて日光を浴び、適度に身体を動かすようにしています。また、生活の中で不安に思う事が有ったら、思いを傾聴し、「大丈夫ですよ、心配しないでね。」と声を掛けています。すると、ほっとした表情で笑顔を見せてくれます。秋の夜長を感じつつ、心地よい睡眠に繋がればいいなと思います。

(高橋 典子)



私のお部屋よ！



皆で脳トレ中



んめの～！



お手紙何書こうかな？



細かく砕いて

## ほなみ写真館



### 編集後記

涼しいを通り越し肌寒い季節となりました。秋と言えば、食欲・読書・スポーツの秋!! 皆さんはどの秋を楽しみますか？ほなみでは、冬に向けて美味しい物を食べ、ゲームで笑い、楽しみながら体を動かし、体力を維持してしっかり寒さに備えていきたいと思えます。(今野 富美)

### 認知症相談窓口

認知症のことで相談があるご本人やそのご家族友人の方などを対象に相談窓口を設置しています。

認知症について相談事がありましたら、(91)7123までお気軽にご連絡下さい。

### 面会についてのお知らせ

地域の感染状況を考慮しながら予防対策を取り緩和して面会の対応を行います。

- ★一週間前までに予約受付。午前午後1組まで
- ★面会は10分以内。
- ★場所 ベランダ(天候により玄関)
- ★双方マスク着用、面会の前後に手指消毒。
- ★面会者は問診票を記入。飲食は禁止。
- ★ご不明の点や分からない所などありましたらほなみに問い合わせて下さい。

ある日のほなみ  
ほなみで最高齢のYさん。以前、飲食業に携わっていた事もあり、毎日のように昼食や夕食の準備を手伝ってくれます。食材を職員が切った見本通りに上手に切ってくれるのは勿論、盛り付けには特にこだわりがあるようで、料理の量と人数を考えながら、見栄え良く均等に盛り付けてくれます。Yさんの盛り付けのおかげもあり、私のつたない？料理もそれなりに見えるのでありがたいです。



(奥泉 久美子)