



こんにちは！  
今回は『朝の体操』と  
『前回・前々回に続き3回目になる認知症』についてです。  
裏面には今年の夏の本社・玉幡・若草  
「デイサービスリハかのん」の様子も♪

株式会社 山梨福祉総研  
発行 広報委員会  
発行日 平成25年10月1日

これから寒い時期になると体がこわばりやすくなります。体を急に動かすと心臓や肺に大きな負担になったり、急な転倒の原因となることが考えられます。起き上がる前に、準備運動を行なうことで頭と体が徐々に目覚めてきます。そうすることで様々なアクシデントを予防することができます。  
今回は朝起きた時に、そのまま寝た状態で気軽に行える体操を紹介します。

## 朝の準備体操

☆ゆっくりと呼吸を整えながら痛みなど無理のない範囲で行なってみてください。

### ①大の字で深呼吸



大きく息を吸って吐くことで少しずつ頭と体が目覚める。  
「鼻から吸って口から吐く」  
布団の中でよいので、大きく手足を伸ばすようなイメージで。

### ②手を組んで左右へ + 膝を倒して体をひねる運動



肘が伸びたまま動かせる範囲で左右へ動かす。 → 上半身  
両膝を90度に曲げ、左右に足を倒す。 → 下半身

### ③足の曲げ伸ばし



足全体を曲げる、伸ばす動作を繰り返す。

### ④足首を反らせる運動



足を伸ばしたまま、足首を自分の方へ曲げてきます。  
曲げた状態で5秒程度止めてから元に戻します。

## 今年入ったスタッフより 皆様へ一言！

デイサービス(本社)  
深沢 三也香  
「まだまだ迷惑かけることばかりですが、よろしくお願いします。」

デイサービス(若草)  
渡辺 ゆみ  
「5月からかのん若草に勤務しています渡辺です。よろしくご指導のほどお願い致します。」

訪問看護  
深沢 太郎  
「気軽に声を掛けて下さい!!」

# KANON

これで検索！スタッフブログ更新中！  
求人情報も！

株式会社 山梨福祉総研





かき氷!うちわ!  
わたあめ!かぶと!

七夕!  
トマト!ゴーヤ!

デイサービスリハかのん  
本社! 玉穂! 若草!



## 認知症について

今回は残り2つの症状についてのアドバイスを介護・看護・リハビリの視点からお伝えします。

### 短期記憶障害

「ついさっき」のことを記憶にとどめておけず、「忘れていたことも忘れてしまう」のが特徴です。その為、つじつまの合わないことや、同じことを繰り返し話します。

POINT1 : 食事を摂った事を忘れ食事を要求する方に対しては、「今準備しているから待って欲しい」と伝えつつ、忘れるのを待つのも一つの手です。

POINT2 : ノートや掲示板・ラベル・色づけ等で生活環境を整備しましょう。

注意点!! 日常生活動作の自立度低下の恐れがあるため、食事・睡眠・体温などの注意が必要です。又、外出機会などの減少による身体機能能力への影響もあります。

アドバイス: 否定せず共感を示し、本人が記憶を思い起こせるような声掛けや接し方が大切です。

### 見当識障害

「時・場所・人」の見当、いわゆる「わからなくなる」ことを言います。その為、自分と周囲との関係が理解できず、本人はとて不安になります。時間→場所→人の順にわからなくなる傾向が強いです。

POINT1 : 家の中では矢印を探して場所をわかるようにしたり、また場所の名前や住所を目に付くところに張り出しておく等の対応が良いでしょう。

POINT2 : カレンダーに日付が過ぎたら×印を、又は日めくりカレンダーを使用しましょう。

POINT3 : よく行く店等に事情を話し協力してもらいましょう。

アドバイス: 叱らず、優しい声掛けをし、何度同じことを聞かれてもその都度冷静に対応し、心地よい生活空間を工夫しましょう。