



「せん妄(もう)」

病気や入院による環境の変化などで脳がうまく働かなくなり、話す言葉やふるまいに一時的に混乱が見られる状態のこと。せん妄は病名ではなく、状態を表す言葉です。認知症が原因でせん妄の症状が現れている場合、病名の「認知症」と一時的な状態の「せん妄」とが混同されないよう注意が必要です。

出典：国立国語研究所「病院の言葉をわかりやすくする提案」
<https://www2.ninjal.ac.jp/byoin/teian/ruikeibetu/teiangou/teiangou-ruikei-a/senmou.html>

介護だより_{kaigo dayori} **プラス**

発行
株式会社ベネッセスタイルケア
〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリスビル5F
<https://www.benesse-style-care.co.jp/>

高齢者施設のここが知りたい!...8

介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、高齢者向け施設には、さまざまな種類や特徴があります。「複雑で違いがよくわからない」「どこまで対応してもらえるの?」「中の暮らしはどんな感じ?」という方のために、多様化する高齢者施設の「ここが知りたい!」をご紹介します。



老人ホームではさまざまなレクリエーションがあると聞きましたが、どのようなことをしているのでしょうか？
また参加するのには費用がかかるのでしょうか？

88歳、女性。要介護3。介護付き有料老人ホームへの入居を検討されている方からのご相談です。ご家族は遠方のため頻繁に訪問できないため、できる限りホーム内でお母さまに多様な活動を楽しんでいただきたいというご希望です。

悩みポイント1 老人ホームではどのようなレクリエーションがあるのか

悩みポイント2 参加費用はかかるのかどうか



入居されるホームによりますが、多くの老人ホームでレクリエーションやアクティビティを提供しています。体操や歌など集団で行うものから、絵画、書道など個人の活動に焦点を当てたものまで幅広いです。費用負担は無料のものもあれば、負担が必要なものまでさまざまです。

さらに詳しく

POINT

- 各ホームによって提供している種類は異なり、決まったレクリエーションがあるわけではない。
- 参加・不参加は本人の意思によるが、身体状況などによっては参加できないこともある。

◎心身機能向上など多様な効果

レクリエーションという言葉には、娯楽、余暇、保養、気晴らし、息抜きなどの意味が含まれています。老人ホームをはじめとした介護施設では、カラオケや散歩、体操、園芸、生け花、折り紙、料理、書道、絵画、囲碁・将棋などさまざまなレクリエーションが行われています。とくにレクリエーションを希望される場合は、介護付有料老人ホームがおすすめです。レクリエーションは、入居者の喜びや楽しみとなることに加え、心身機能の維持・向上や脳の活性化、他者との交流の機会の創出など、多くの効果が期待されています。

レクリエーション自体は必ず参加しないといけないわけではなく、入居者の方の興味・関心やその日の体調などによって、参加・不参加を決めることができます。

◎QOL向上につながる

レクリエーションには、カラオケや体操のように入居者同士で楽しむものだけでなく、書道や絵画のように個人で取り組める活動も含まれます。種類も豊富で、カルチャー教室のような形式で学ぶものから、外出を伴うものまで多岐にわたります。頻度も毎日から月一回程度など、さまざまです。

また、多くのホームでは職員がレクリエーションの指導を担当していますが、外部の専門家を招き、本格的な指導を受ける機会を設けることもあります。さらに、レクリエーションで制作した作品や、日ごろの練習の成果を展覧会や発表会といったかたちで、ご家族などに披露する場を用意するホームも少なくありません。

なかには、過去に趣味としていたことを入居後に再開したり、興味はもっていたがこれまでやってこなかったことにチャレンジしたりする方もいます。レクリエーションが、入居者の方のやりがいや意欲の増進につながり、QOL(生活の質)の向上も期待できます。

身体状況によっては参加できるレクリエーションが限られるケースや、費用負担が求められるレクリエーションもあります。入居前に、提供されているレクリエーションの内容や頻度、費用負担などを確認し、入居後の生活をより良いものにできるようにしてください。

ユニークなレクリエーション例

- ロボットレクリエーション
- 宝塚鑑賞
- 社交ダンス
- アニマルセラピー
- クルージング
- 大工(施設内の物品の修理等)



アニマルセラピー



レクリエーション活動の成果を「ベネッセスタイルケアのART展」では展示



今日のいっぴん レシピのご紹介

鰯とポテトサラダの ホイル焼き

調理時間…20分
熱量…275kcal
塩分…1.4g
※1人分

材料(1人分)

鰯三枚おろし ……1/2尾
塩、胡椒 ……少々
レモンスライス ……2/8枚
マヨネーズ ……15g
ポテトサラダ(市販) ……60g

レシピ提供: NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社SOYOKAZE

作り方

- ① 鰯は骨を全て取り、皮を剥いて半分にカットしたら、軽く塩、胡椒する。
- ② 広げたホイルにレモンスライスの1枚を置き、その上にカットした鰯の1枚を敷く。
- ③ ②の上にポテトサラダとマヨネーズを乗せる。
- ④ ③に残りの鰯とレモンスライスを乗せる。
- ⑤ ホイルで包み、200℃オーブンで15分程度焼いて完成(焼き時間は調整する)。

鰯の

栄養価

鰯には、カルシウムやたんぱく質のほか、代謝を促すビタミンB群や、脳の発達を助けるDHA、血栓や高血圧の予防が期待できるEPAなどが含まれています。

TOPICS

「クッキング」 デイサービス

こんにちは!介護だよりプラス「今日のいっぴん」のレシピ紹介をさせていただきます。NANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

なないろでは、ご利用を検討されている方や、ケアマネジャー様向けに「料理体験会」を開催しています。調理が行われている環境や、利用者の方やスタッフの雰囲気を知っていただくほかにも、「難しい料理を作っているのではないか」「自分にもできるのか」など、さまざまな不安や心配を解消していただく機会として活用してもらっています。今回は「カラフルピザづくり」を行いました。生地を練って丸く伸ばし、ピザソースを塗り、カラフルな具材を盛りつけた後は、ウキウキと

焼き上がりを待ちます。自分の作ったピザが完成すると、どなたも一堂に「美味しそう」と喜ばれます。召し上がる時には「満足感」も味わっていただけます。



★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘
TEL:03-5731-8620

★NANAIRO COOKING STUDIO 成城
TEL:03-5490-7166

★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
TEL:03-5779-3920

★NANAIRO COOKING STUDIO 杉並宮前
TEL:03-5344-1330