



## 霜月だより

11月の17日は霜月11月になります。

霜月11月10日まででも一気に冬のイメージが強くなりました。

さて、10月10日認知症サポーターパークです。

テーマパークです。

【あなたの趣味 楽しんで】と題し、作品展覧会を開催することになりました。

工芸、絵画、活字、写真、折り紙等たくさんの方の作品をお預かりさせて頂いたと思います。中にはお子さんやご孫さんの作品も。

【テーマのない美術館】のような、華やかな展覧会になりました。ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。

作品には指先の細やかな作業であったり、創意工夫が施された作品など、目の当たりにして、何か自分も始めたいと刺激を受ける作品がたくさんありました！

また作品を通して、会話が生まれて交流の場としても盛り上がっていました。

それも認知症カフェパークの交流や認知症予防目的の一つですので、開催側としても大変うれしく思います。

第2回も是非開催したいと思っています。また皆さまのご協力いただけますと幸いです。

季節の変わり目、温かくなって過ごしていただきたいと思います。



## ある日の手

「ある日の手」

フローレンス

看護師の強みの一つ【看護の手】

を大切にしている

関わり。看護の手を介して利用者

さんにリラックスしていただき癒しの時間を持つてもらうこと。

アロマの効能を使い分けながらオイルでリラクゼーションを行う手

リンパドレナージュを行う手

タッチングの手

【手】と言っても種類も方法も様々です。それぞれの手の良さを生かして、必要な方に必要な手を届けるために、スタッフ間での共有も欠かしません。そんな一幕

3年ぶりの「ある日の手」

## 試食会の「アロマ」

先日ある食品会社のバランス食品のお試しをしました。

彩の一品添える。食品会社さんからは工夫を凝らした食品が出されています。粉末をお湯で溶かす枝

豆。薄味ではあるが、飲み込みやすい、温かい方が食べやすい等々。スタッフも試食して、皆さまに情報提供させていただきたいと思えます。



## 【メンタルヘルスデー】

産業カウンセラー・看護師 山下美智子

皆さん、メンタルヘルスデーを「ご存じですか？」

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、毎年10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定めました。日本では2002年に福島県の浜通り地方（楢葉町）から始まり現在ではNPO法人シルバリーボンジャパンが、脳や心に起因する疾患（障害）やメンタルヘルスに関する事柄に対し、多くの方々

目を向けてもらえるよう、毎年10月10日の世界メンタルヘルスデーに併せて、普及啓発イベントを行っています。

体の変化は気が付きやすく受診につながりやすいものです。しかし、心の変化は「頑張れば乗り越えられる」「甘えだ」などと見過ごしたり、放置されることが多く症状が悪化してしまふことが多くあります。高齢者については年齢別でいうと65歳以上が一番起こりやすく、65歳以上の10%はうつ状態にあると言われるほど珍しいものではありません。また、認知症の初期症状と高齢者うつの判断はつきにくいとも言われております。

季節の変わり目は自律神経の変調もあり、気持ちも落ち込みやすくなりますが、【調子が出ない】【元気がない】【やる気が起きない】【食欲がない】などの体調変化があれば主治医にご相談ください。

