



NPO法人 物の忘れカフェ®の仲間たち

## 2020年度総会は書面決議をもって承認されました。 今年度もどうぞよろしく願いいたします。

2020年度スタートは、例年とは全く違うものとなりましたが、皆さまお元気でご活躍のことと思います。新型コロナウイルスが世界中を巻き込み、誰もが経験したことのない暮らしに直面しています。日常の何でもない日々がどれだけ私たちにとって過ごしやすいものだったのか痛感した方も多いのではないのでしょうか。

そんな中、環境変化に敏感な認知症の方たちは、落ち着かなかった日々を経て、とまどいながらも新しい生活様式を取り入れた過ごし方に日増しに慣れてきておられます。

例えば、マスクを着用することも「しなあかんかったな」とはせずにご過ごすことができる方が増えました。検温やアルコール消毒も、出入りをするたびに、「ここで消毒やったかな」とポンプに手が伸びてきます。単純な動きを習慣にすることで体をもって覚えることができるのだと再確認の毎日です。

反面、ご家族の皆さまは、今までの介護にさらに上乗せされたことが多く、ご負担が増えているのではないかと思います。先月、本来であれば開催予定だった本人家族交流会も中止となり、いつもご参加くださる皆様から、わざわざ近況をメールやお電話でお知らせいただきました。みなさま、様々な工夫をされ、お家での生活を支えて下さっています。

また、中止のご案内とあわせて同封しました食事のワンポイントについて、「今、同じことが起きていたけれど、少し解決の兆しが見えた」などのお返事も頂戴することができました。もう、10年近く前にまとめたものの改定ですが、やはり、認知症ケアの基本となることは変わらず、病気の症状と人としての気持ちの両面から考えることは大切なんだとこれもまた、再確認することになりました。

まだまだ、終息には至らない日が続くとは思いますが、誰もが心も体も健康で過ごせますように。今年度もよろしく願いいたします。

なお、次ページにて食事についてのワンポイントをご紹介します。

# 食事

## 食事についての ワンポイント

### 食器・盛り付け・テーブル

#### 「食事がうまく食べられない」

- 食べることに集中できずキョロキョロする
- 飲み物を飲みたがらない
- おかずだけを食べてご飯を残してしまう
- 人の食事を食べてしまう…

「食べられない」には必ず理由があります。その理由は人それぞれ一律ではありませんが、もしも食事量が減ったと感じた時、体調が悪いということだけではない場合があります。

主に中度期～高度期のケアとなりますが、軽度期の方も今後起こるかも知れません。今回は、「食器」「盛り付け」「テーブル」の工夫を紹介します。



#### 「食器」

- ♥ 色は原色を避けてください。

食器の色は、食べ物が目立ちやすく、馴染みのある白系統が安心できるようです。

- ♥ 食器の色柄は、無地か薄い色のものが良いです。

濃い模様があると、模様が目立ち、食べ物との区別が付かなくなります。

- ♥ 食器に細かな点や模様があると嫌がられることがあります。

小さな点などは、汚れや虫が付いているように見える人が多くおられます。また、柄をおかずだと思い、長い間、つまもうと格闘してしまいます。

- ♥ 茶碗は小さめを好まれます。

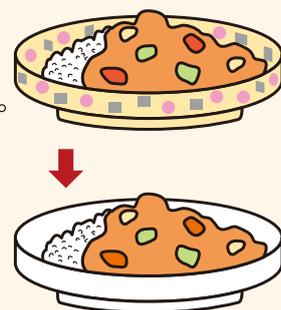
手に収まり良く、持ちやすく安心できます。  
重すぎると持ち続けることが難しくなります。

- ♥ 湯飲みやコップは浅めが飲みやすいです。

深いコップの飲み物を最後まで飲もうとすると、頭を大きく後ろに反らす必要があります。体を後ろに反らす姿勢をとることは、なかなか難しいのです。

- ♥ 取手があるコップが持ちにくくなることも多いです。

取手をどうやって持つか迷ったり、不安定になり、こぼれてしまうことがあります。取手が無ければ両手で包み込むように持て、手の触れる面積が多く安定し安心して飲めるようです。また、重すぎるものや、底が安定しないものも飲みにくい原因となります。色のきれいなプラスチック製のカップが飲みやすい方もおられます。



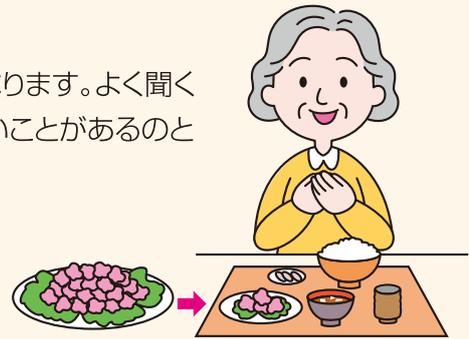
## 「盛り付け」

### ♥器とおかずの色合いが同じにならないようにする。

器とおかずの色が近いとそこにある食べ物が見えにくくなります。よく聞く話ですが、白い茶碗に白いご飯が入っていると食べられないことがあるのと同じです。

### ♥大皿から取り分けるのではなく、一人分ずつ盛る。

大皿から自分の分を適量を考えて取り分けるということは難しく、食べる量もわかりにくくなってしまいます。「自分の分」として盛ってあると安心されます。



### ♥まんべんなく食べることは大変です。

ご飯、汁物、何品かのおかずをバランス良くまんべんなく食べる為には、常に全体を見て考えながら食べなくてはなりません。いわゆる三角食べです。二つ以上のことを同時に行うことや全体をみることが苦手になりますから、とても難しいことです。

最終的に全部食べられているならそれで良いと思って下さい。どうしても残ってしまうようなら、わかりやすくワンプレートに盛り付けることもあります。

### ♥食事中はあまり声をかけない。

「これも食べて」「ここにも残ってる」と声をかけたくりますが、声をかけることで食べられなくなる方もおられます。これは、自動性意図性の解離という症状で、声が邪魔になっています。話しながら食べるということは大変難しいことなのです。

## 「テーブル」

### ♥人の食事を食べてしまうのは、自分の分が分かりにくいのかも知れません。

注目しやすい距離は人によって違います。テーブルに近づき過ぎることで、向かいで食べている人の食事の方が見やすくなることもあります。

隣の人と座席が近いと、どこまでが自分の分なのか判断しにくいこともあります。自分の分が分かりやすいランチョンマットを使うと案外解決する場合があります。



### ♥どうしてもテーブルから離れて座ってしまわれる方が多くおられます。

テーブルにどのくらい近づくかを判断するのは難しく、テーブルという障害物に当たってしまうという怖さもあり、物との距離感がとれません。

離れ過ぎて座っておられ、ご家族が椅子を近づけて下さる時は、近づいた分、食事を置く位置もずらしてみることが必要です。

### ♥テーブルの上に余計なものをおかない。

食事以外のものがテーブルにあると、食べることに集中しにくくなります。できるだけ整理をして、食べることだけに気持ちが向くようにしてください。

## 2020年度 連携型認知症疾患医療センター 《主な活動計画》

### 「鑑別診断から診断後の支援まで」

診断、治療を継続的に行うと共に、その後の生活上のサポートや介護保険に関することなど、認知症に関することについて皆様と共に取り組んでまいります。

また、境界領域や軽度認知症の人に対しては、介護保険サービスにつながるまでの間、“外来心理教育”“仕事の場”“本人・家族交流会”など、認知機能障害に対するリハビリテーションを行なっています。

### 「電話相談／面談による相談」

認知症に関することについて、ご本人、ご家族をはじめ、専門職の皆さん、住民の皆さんからの様々なご相談をお受けします。気になることがありましたらいつでもご連絡をお願いします。若年認知症に関するご相談もお受けしております。

## 2020年度 NPO法人 もの忘れカフェ®の仲間たち 《主な活動計画》

NPO 法人 もの忘れカフェ®の仲間たちのシンボルマーク 《スノードロップ》®



### 「仕事の場」

現在は新型コロナウイルス感染防止対策として、活動を休止しています「仕事の場」ですが、状況を考え、再開を試みたいと思っています。今後は、少人数での運営に移行されることになると思われますが、参加者と共に良い場所作り、良いつながり作っていきたいと思います。

その他の活動につきましては、今後の情勢を考えながら実施検討にあたりたいと思います。

### 2019年度 貸借対照表



発行者：NPO法人もの忘れカフェ®の仲間たち

医療法人 藤本クリニック連携型認知症疾患医療センター  
滋賀県守山市梅田町 2-1-303 Tel 077-582-6032

発行日：2020年6月20日

科 目	金 額	
<b>I 資産の部</b>		
1 流動資産		
現金	0	
普通預金	1,179,849	
未収入金	67,084	
流動資産合計		1,246,924
2 固定資産		
固定資産合計		0
資産合計		1,246,924
<b>II 負債の部</b>		
1 流動負債		
未払金	0	
流動負債合計		0
2 固定負債		
固定負債合計		0
負債合計		0
<b>III 正味財産の部</b>		
前期繰越正味財産	1,001,042	
当期正味財産増加額	245,882	
正味財産合計		1,246,924
負債及び正味財産合計		1,246,924