

通所介護たより

心配のない物忘れとちょっと心配な物忘れ

～確認チェックリスト～

「最近どうも物忘れが・・・」と気になる方は、次のチェック項目で確認してみましょう。

同じ物忘れにも、誰にでもある老化の範囲で心配のないものと、念のため専門家に相談したほうが良いものがあります。自分では案外気づかないこともあるので、身近な人にチェックしてもらうのが効果的です。

- ① 広い駐車場で、車をどこに止めたかわからなくなる。
- ② 昨日何を食べたか思い出せない。
- ③ 食べたこと自体を忘れる。
- ④ 薬を飲み忘れたことに後から気づく。
- ⑤ 2階に物を取りに行ったのに、何をしに来たかなかなか思い出せない。
- ⑥ 2階に物を取りに行ったのに、違うことをして平気で戻る。
- ⑦ 数分前の出来事が覚えていられない。
- ⑧ 今が何月かわからない。
- ⑨ 買い物で簡単なお金の計算が暗算で出来なくなり、お札ばかりを出す。
- ⑩ 慣れたところで道に迷う。
- ⑪ 知らないところに行くと、帰り道が分からなくなる。
- ⑫ 電子レンジで温めたお茶を飲み忘れる。
- ⑬ 話している相手の名前が出てこないで、後になって思い出す。
- ⑭ 無くしたものが、冷蔵庫や意外なところから出てくる。
- ⑮ 「犬」や「ネコ」など、よく知っているはずの言葉が出てこない。

◆ 物忘れ危険度信号表 ◆

青信号：① ② ④ ⑤ ⑪ ⑫ ⑬

赤信号：③ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑭ ⑮

いかがでしたか。青信号は心配の無い健忘症です。要は、忘れた事を自覚しているのが心配のない物忘れということです。もしも、赤信号が一つでもあれば、早めに物忘れ外来や神経内科、脳神経科や精神保健センターなどに相談をしましょう。今は進行を遅らせたり、症状を改善する薬やケアも進んできました。怖れず早期診断、早期治療が大切です。

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動が続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

カレンダーも残り2枚となりました。朝の送迎の折り、利用者のAさんが「秋を見送りながら、同時に冬支度を忙しくしているようだね」と晩秋の景色を上手に表現してくださいました。

さて、9月にお願いたしました「平成21年度通所介護サービス利用についてのアンケート」の結果ができました。近日中に別紙でお渡ししたいと思っております。

「食欲の秋」を昼食やおやつで、「スポーツの秋」を運動会で満喫いたしました。「読書の秋」にちなんで、みなさんと詩を読みました。ご紹介いたします。

泣いたりしないで

福山 雅治

泣いたりしないでこっちへおいでよ
 あなたのぜんぶを抱きしめるよ
 ひとりぼっちで怯えたりしないで
 あなたの心にさわっているから

悲しみをわかりたいんだ
 ぬくもりを届けたいんだ

泣いたりしないでこっちを向いてよ
 本当の言葉で話そうよ

失くしたものなんてもう忘れなよ
 やっぱり本当の笑顔がいいよね



やさしさを間違えないで
 幸せをわけ合いたいんだ
 あなたがいるそれだけで強くなれるよ
 僕がいるよどんな時だって守ってみせる
 やりなおせる何度だって
 大切な夢を疑わないで
 あなたがいるそれだけで頑張れるんだよ
 あなたとならどんなあしたでも生きてゆける
 泣いたりしないでこっちへおいでよ
 あなたのぜんぶを抱きしめるよ
 あしたの話をたくさんしようよ
 そうやっぱりあなたの笑顔が大好き
 ねえ笑って

利用者みなさんもスタッフも元気に活動しております。インフルエンザの予防注射が始まっています。主治医の先生と相談の上、接種されますようお願いいたします。



十月の壁画

今月の壁画は秋の風景という事で、紅葉や白鳥を主として作成していただきました。



葉っぱは「何色をぬったらいいかな？」と、皆さん考えられていたそうです。1色のみでぬられる方もいれば、たくさん色を混ぜてぬられる方もいて、いろいろな葉っぱができました。それを一つ一つ重ね合わせると、とても素晴らしい紅葉ができました。

白鳥は見本を見ながら色をぬっていただきました。まるで仕上げることが自分の仕事だというくらい、ほっとあいに來るたび熱心にぬられている姿が印象的でした。



十一月の行事

- ・みんなで一緒に唄おう
- ・紅葉を感じながら散歩(天気の良い日)

