



10月のゆうゆうカフェは27日(日)に開催しました。前日は冷たい風が吹いて天気心配されましたが、当日は少し風が強かったものの暖かい日差しが出てカフェ日和でした。

今回は入所をご利用されている方がご家族と一緒に来店されました。美味しいおやつを食べながら昔苦労された事や楽しかった事を聞かせてくださいました。皆様もぜひ第4日曜日はゆうゆうカフェにお出かけください。

今月のおやつは秋にピッタリな金時豆が入った美味しい抹茶蒸しパンでした。美味しくいただきました。

## 今月の手作いおやつ



抹茶蒸しパン



## 「抑うつ」への対応 (月刊デイ2019年11月号より抜粋)

抑うつとは、悲観的な言動や活気のなさ、食欲低下などの症状が2週間以上続く状態のことで、認知症早期からみられることがよくあります。

### 〈対応ポイント①〉 本人のつらい気持ちに寄り添う

認知症のある方は、体の衰えや記憶障害、見当識障害により状況を認識しにくく、多くの不安を抱えています。抑うつがある場合「頑張ってください」は負担になります。つらい気持ちに寄り添い「あなたはそのままでもいいですよ」「私はあなたの味方ですよ」というメッセージを伝えます。

### 〈対応ポイント②〉 楽しめる活動を取り入れる

軽度の運動や音楽、絵画、手芸など本人が楽しめる活動を行うことで、笑顔が生まれます。できていることはしっかりほめて、できないところはさりげなくフォローしてあげるとよいでしょう。失敗しないように気遣うことが大切です。

### 〈対応ポイント③〉 アロマセラピーの活用

楽しめる活動が難しい方には、アロマなどを活用して臭覚を刺激して、気持ちを整えたり、やる気を引き出すのもよいでしょう。



## インフルエンザを予防しよう!

今年もインフルエンザなど感染症の時期になってきました。

インフルエンザの予防には、①換気、②手洗い、③十分な睡眠、④マスクの着用、⑤温度湿度を保つ(温度 20~25℃。湿度 50~60%)、⑥バランスのとれた食事が大切です。予防接種も有効ですので早めに接種しましょう。

## インフルエンザを予防しよう!



ゆうゆうカフェ 10月のスタッフです。

カフェでほっとした時間を過ごしていただければと思います。

これからだんだん寒くなりますが、スタッフ一同皆さまのお越しをお待ちしています!

### 〈ゆうゆうカフェ今後の予定〉

毎月第4日曜日開催

【次回開催日】

11月24日(日) 午後1時~午後3時

12月22日(日) 午後1時~午後3時

【ゆうゆうカフェ・サポーター問い合わせ先】

介護老人保健施設ゆうゆう  
認知症カフェ事務局(担当:今村、伊藤)  
電話 0265-53-6048

