



わたぼうし

広報誌 第231号

2025年11月号

発行責任者 岡野 公代

今年も早いものであと少し！！体調管理に気を付けて過ごしてください！

★お知らせ★

12月30日・31日～2026年1月1日・2日・3日はお休みです。

2026年1月12日(成人の日)

## 3秒聞けば解る？♪イントロクイズ♪

11月のレクリエーションはイントロクイズを開催しました。チーム戦で実施し、曲名・歌手名が書かれてある用紙の中から流れてくるイントロの答えを選び、正解数で勝敗を競ってもらいました。いざ、ゲーム開始！数秒のイントロを聞き「解った！」と答えが解る方や「聞いたことあるのに曲名が分からない」「これだと思うけど・・・自信ないわ」とチーム内で相談や、ヒントの紙を見ながら答えを考える場面や、難問の際には職員も一緒に参戦し答えを予想しながら皆様と楽しい時間を過ごすことが出来ました。ゲーム終了後は、1位のチームから順番にプリン・ワッフル・どら焼きの3つから、おやつを選んでもらいました。選ぶ際には「あんこが食べたかったんよ。」「どれにしようか？」「どれも美味しそう」と楽しそうに話される方や、「美味しかった」「楽しかった」と感想を話す場面もみました。

今回のイントロクイズは、歌謡曲を中心に選曲しましたが、「演歌なら全問正解できる」と意見も貰いましたので次回はジャンル、年代もバラバラで選曲し、行ってみたいと思います。



## ★12月の壁紙作り★

今月の壁紙は、クリスマスをテーマに作成しました！！画用紙でツリーを作り、利用者さんと協力してクリスマスらしく飾りつけをしました。ツリーの周りをサンタクロースや折り紙をちぎり雪らしく飾りつけました！その際には「これはここに貼ればいいかなあ？」「あの人も誘ってみよう」と利用者さん同士で声を掛け合いつつ、全体のバランスを見ながら貼り付ける方や「もうちょっと上かな」と指示を出す方、適材適所で力を発揮し作成しました。雪を作る際は「こんなで雪になるん？」と不思議そうに、作業を手伝ってくれた利用者さんも完成作品を見て「確かに雪に見えるなあ」と話されるなど、楽しみながら作成することが出来ました！



# わたぼうし家族会だより



## 認知症と便秘の関係



腸は「第二の脳」と言われるほど精神状態に影響を与えます。腸内環境が悪化すると、心身の安定に関わる神経伝達物質セロトニンが不足し、イライラしやすくなるようです。認知症の方の場合、便意を感じない、不快感を説明できない、タイミングよく排便できない等の理由により便秘が放置されやすく、イライラや混乱、暴言暴力、徘徊といった症状として現れることがよくあります。つまり、認知症の方の便秘は家族の介護負担の増大や本人の認知機能低下につながる問題といえます。

対策としては十分な水分摂取や腸内環境を整える食生活を基本に、まずは認知症の方の排便状況について確認してみましょう。トイレが自立している方の場合、そもそも毎日排便があるのかを介護者が把握できてないことがあります。ある程度記憶が保持できる方なら本人に聞いてみる、記憶保持が難しい方なら、使用中に外から音を確認する、使用直後のトイレを確認する（臭い、汚れ）などの方法があります。また、加齢によりぜん動運動の低下やいきむ力の低下によりスムーズに送り出すことができないため、排便があってもすっきり排出されていないこともありますので、かかりつけ医にて排便を助ける薬の処方相談してみるのもいいでしょう。最近「落ち着かない」「歩き回っている」「イライラしている」理由がもしかしたら便秘、排便のサインかもしれませんよ。

## \*\*\*\*\*利用者様の受け入れ状況\*\*\*\*\*

月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	△	△

**対象者:** 認知症の症状のある方(年齢は問いません)

**利用日:** 月曜日～土曜日(日曜,祝祭日,年末年始は休み)

**時間** / 9:30～15:30

■わたぼうしを利用していただく時には、**自立支援制度が利用できます。**

■わたぼうしは医療保険適応の施設なので**介護保険と併用することが可能です。**

◎…十分空きがあります

○…空きがあります

△…若干空きがあります

わたぼうしの利用についてのご相談は随時受け付けておりますので、  
まずはお気軽にお電話ください。



※入浴支援を実施しています。

入浴代として別途200円 / 1回(タオル・石鹸・シャンプー・光熱費代として)頂きます。

希望者全員のご利用をお受けすることはできませんが、ご希望の方はご相談下さい。

〒703-8520

岡山市中区浜472

認知症デイケア わたぼうし

☎086-272-8435