

2月 上所園デイ通信

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
記念日			フレイルの日	徹子の部屋開始	札幌冬季オリンピック開催日	世界対がんデー
予定	節分					
	6	7	8	9	10	11
記念日	お風呂の日	ふるさとの日	ツバキの日	福寿の日	二重の日	万歳三唱の日
予定	体重測定					
	13	14	15	16	17	18
記念日	苗字制定の日	ネクタイの日	お菓子の日	天気図記念日	ツタンカーメンの王墓発掘の日	札幌雪祭り開催日
予定	カレンダー作り					
	20	21	22	23	24	25
記念日	歌舞伎の日	サザエさん新聞掲載最後の日	忍者の日	天皇誕生日	月光仮面登場の日	ルノワール誕生日
予定	今年もやりました新年会!					
	27	28				
記念日	新選組の日	ビスケットの日				
予定						



<栄養>

達者でGO!



春菊の栄養

- ★β-カロテン・ビタミンB2・ビタミンE
- ★鉄・葉酸 → 貧血予防
- ★カルシウム → 骨粗鬆症予防



春菊の香りの秘密

- αピネン → 檜にも含まれ、安眠を促す効果があります
- ペリラルデヒド → しそ葉に多く含まれ防腐作用がある香り成分



2つの香りは体をリラックスさせ、胃腸の働きを助ける効果があります

<介護>

「怒り」ってなんでしょう？

怒りとは、我々の日常生活のなかでごくあいふれた精神活動です。更に自宅、施設を問わず介護している人・介護されている人の間でも怒りの感情は互いに生じやすいものです。

心理学的に言えば、「怒り」とは「二次感情」といわれるもので非常に気づきにくいのですが、その裏側に「一次感情」という「怒り」の発生源となる「本当にわかって欲しい」感情が存在し「**こう(一次感情)あるべき**」と考えてしまいます。

ご高齢の方、認知症のある方は、介護者側と

「見えること」「聞こえること」「出来ること」

「育った時代背景や環境」が大きく違うため、

互いの「**こうあるべき**」が大きくずれてしまいます。

アングリーコントロール(怒りの制御法)は様々ですが、根本的には、

- ①まず相手と自分の「**べき**」は違ってないかと考えてみる
- ②相手の「**べき**」を受けいれてみる
- ③相手の「**べき**」にも共感していることを伝える
- ④相手の「**べき**」を否定しない



実はこの一連の流れは、「傾聴」「受容」「共感」「**否定しない**」にあたり、福祉のごく基本的な考え方になります。

