



…ココロとカラダに彩りを…



## 認知症の方との コミュニケーションのコツ



認知症の方は、聞こえづらさや理解に時間がかかることがあります。そのため、声のかけ方を工夫し、伝わりやすい環境を整えることが大切です。認知症ケアで大切なのは、「してあげる」ではなく、その人と一緒に取り組むこと。相手の気持ちに寄り添うことで、より良い信頼関係を築きます。

### 1. 「あなた」を認識してもらう

横や後ろから急に話しかけると、驚いたり不安につながります。正面からゆっくり近づき、まずは相手に気づいてもらいましょう。

### 2. 目線を合わせる

相手の目線に合わせることで、安心感につながります。表情が伝わることで、落ち着いて会話をしやすくなります。

### 3. 話しかける

名前を呼び、短い言葉でゆっくりやさしく伝えましょう。大きすぎる声ではなく、聞き取りやすい話し方を心がけましょう。

### 4. 許可をとる

「車いす動かしますね」など、動作の前に声をかけましょう。事前に伝えることで不安を減らすことができます。

### 5. わかろうとする

相手の気持ちに寄り添い、「分かり合おうとする気持ち」を大切にしましょう。心を開いて向き合うことが、安心や信頼につながります。

◇ 参照本：楽になる認知症ケアのコツ

# 天気の変化による頭痛・だるさ対策 耳マッサージでリフレッシュ！

1.  
横と上下に

耳の真ん中をつまんで、  
横に5秒ひっぱります。



その後、耳を上下に  
軽く動かします。

2.  
丸めて

耳全体を丸める  
ように持ちます。



後ろに3回、  
前に3回回します。

気圧や気温の変化が大きい季節は、  
自律神経が乱れやすく、頭痛やだるさを感じることがあります。  
耳まわりには自律神経と関係の深いツボが集まっているので、  
耳をやさしくほぐすことで、頭痛やだるさの軽減だけでなく  
むくみ対策やリフトアップなどの美容効果も期待できます。  
毎日の体調管理に取り入れてみましょう。



夏こそタンパク質を！

カリカリ豚こまと夏野菜のさっぱりだれ



① なすとズッキーニは3等分の長さに切り、縦4等分に切る。  
なすはアク抜きをして、みょうがは輪切り、大葉は細切りにする。

② 豚こま肉は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に加え片栗粉大さじ1、  
酒小さじ1、塩胡椒適量を揉み込む。フライパンにオリーブオイルを  
熱し、豚肉を広げて半分に寄せ、ズッキーニも加えて2〜3分焼く。  
なすも加えさらに火が通るまで焼く。

③ 器に盛る。みょうが・大葉のをせ、酢大さじ4、砂糖・醤油各大さじ  
2、味の素4ふりを混ぜ合わせてかける。

参照：<https://oceans-nadia.com/user/236306/recipe/463744>

Information

## 夏季休診のお知らせ

8.9 (日) ~ 8.16 (日)

上記期間は診察がお休みとなります。  
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

