

# 事業所活動紹介

各事業所の取り組みについて  
紹介いたします。

## 意思決定支援～食への取り組み～



グループホーム支援センター  
向陽園

グループホーム支援センター向陽園は、ご自身からの言葉を介し、様々なお気持ちやご希望を伝えていただくことが難しい方が多く生活しており、その時々表情や行動から見られる変化に気づき想いに寄り添えるように努めています。

そんな中いつも話題に上がるのは、意思決定支援についてです。まずはたくさんの体験や新しい経験を通し選択の幅を広げていただこうと、一泊旅行や外出、季節ごとの行事等に取り組んできました。しかし、もっと日々の生活に密着したことで取り組めることはないかと考えた時、毎

回楽しみにされている食事をご自身の希望するもので、もっと美味しく食べていただくことはできないだろうかと考え、主食のパンやご飯を選んでいただくことを取り入れました。言葉では伝えられない方が多いためイラストを見て、1人ひとりゆっくりと選んでいただくと、ご自身で選んだ食事を前に笑顔が見られます。他にも利用者の誕生日には、希望メニューの提供、セルフクッキングでおにぎりや、スイーツ作りなど、日々の楽しみをととして意思決定支援に取り組んでいます。今後も選択メニューや、バイキング形式での食事、テイクアウトのお弁当の選択など、ご自身の好きな物を、ご自身で選んでいただく機会をもっと増やしていきたいと思えます。食の自己選択・自己決定は、生活の幸福度、QOLを向上させる大切な要素だと感じています。

[グループホーム支援センター向陽園  
支援員 飯野 かおり]



## 天花ママだけ会～ママさん方にホッと一息つける場を～ 地域生活支援センター 天花

天花では、障がいのお子さんを育てるママさんが集まり、日頃感じていることや子育ての悩みなどをおしゃべりする「天花ママだけ会」を毎月1回開催しています。相談支援事業所が天花以外の方も参加が可能で、天童市内や近隣から毎回10名程度の方が参加してくれています。お子さんの成長や悩みについて、お互いに共感したり、アドバイスを合える場になっています。また、子育ての悩みだけでなく季節のイベントの話題や推し活についてなどワイワイおしゃべりし、時にはみんなで大笑いすることも。ママだけ会後に笑顔で帰って行くママさん方を見ると、同じような立場だからこ話せる・分かり合えることの大切さを感じます。

今後のママだけ会ではママさん方からの「ママだけ会で体を動かすことをやってみたい」という

声に応え、地域のフラダンスの先生をお招きしてストレッチやフラダンスの鑑賞を行う予定です。

これからも、障がいのお子さんを育てるママさん方が、ホッと一息つける機会をつくっていきます。

[地域生活支援センター天花  
相談員 今野 恵美子]



# Health & Eat

健康と食。大切なこと、もっと知りたい!

## 健康

### 災害時の備えについて

1月1日に起こった能登半島地震での被災に際し、心よりお見舞い申し上げます。今回は、非常時の備蓄品を再確認していきたいと思えます。

#### ●備蓄品の例

- ・飲料水 … 一人1日3リットルを目安に、3日分
- ・食品 … ご飯(水やお湯を注ぐだけでできるアルファ米など一人5食分)、ビスケット、板チョコ、乾パン、一人最低限3日分の食料を備蓄しておきましょう。飲料水以外にトイレや物を洗ったりする水も必要です。お風呂の水を張っておくなど備えましょう。
- ・下着、衣類、トイレ用紙、ティッシュ、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、懐中電灯、電池

#### ●避難時の持ち出し品の例

水、食品(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレート)、貴重品(現金、小銭、健康保険証など)、救急用品(絆創膏、包帯、常備薬、体温計など)、ヘルメット、防災頭巾、マスク、手巾、懐中電灯、衣類、下着(生理用品、おむつなど)、毛布、タオル、携帯ラジオ、電池、使い捨てカイロ、ウエットティッシュ、洗面用具

市町村のHPのハザードマップなどで災害時に避難する場所、避難ルートも確認しましょう。  
食品の賞味期限、備蓄品の劣化がないか事前に確認しておきましょう。

[グループホーム支援センター天花 看護師 伊藤 えりか]

## 上手なお酒との付き合い方

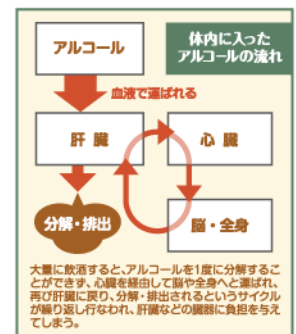
ストレス解消法の一つのお酒。飲み過ぎに注意し、体に優しい飲み方を意識しましょう

空腹時の飲酒は胃に負担をかけるだけでなく、アルコールが吸収されやすくなり、血中アルコール濃度が急上昇します。意識障害や血圧低下のリスクも高まるため注意が必要です。

- ① 空腹時の飲酒は避ける  
空腹時の飲酒は胃に負担をかけるだけでなく、アルコールが吸収されやすくなり、血中アルコール濃度が急上昇します。意識障害や血圧低下のリスクも高まるため注意が必要です。
- ② 食事と一緒に飲む  
食事をしながらお酒を飲むと、アルコールの吸収を緩やかにすることができます。肝臓のはたらきを助けるたんぱく質やビタミンが豊富な食べ物やアルコールを分解し、体外への排出を促すタウリンを多く含む食べ物と一緒に飲むのがおすすめです。  
●おすすめ食品  
・たんぱく質…枝豆、豆腐、焼き鳥、刺身など  
・ビタミン…サラダ、キャベツ、かぼちゃ、納豆など  
・タウリン…しじみ、カキ、タコ、イカなど  
また、梅干しにも肝臓のアルコールを分解するスピードを速める効果があります。
- ③ 水分をこまめにとる  
お酒には利尿作用があるため、体が脱水状態となりがちです。アルコールの分解にも水分が必要となるため、こまめに水を飲むようにしましょう。

週2日以上は休肝日を作り、節度ある飲酒を心がけましょう

## 食



[障害者支援施設向陽園 管理栄養士 渡邊 恵理]