2018　冬号

まごころ

Vol.32

live a happy life

運動、栄養、休養をテーマに
こころとからだにいいことを
let's enjoy living everyday

人参、大根、ネギは今が一番甘くておいしい季節。寒さで凍らないように自ら糖度を上げるからなんです。旬の野菜だからなせる業！大地で育つ野菜のパワーはすごいですね。

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5 ●麻雀	6
7	8 成人の日 ●高橋C	9 ●音楽療法	10	11	12	13
14	15 ●民話	16	17	18	19 ●麻雀	20
21	22	23 ●音楽療法	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ●麻雀	3
4	5 ●高橋C	6	7	8	9	10
11 建国記念日	12	13 ●音楽療法	14	15	16 ●麻雀	17
18	19 ●民話	20	21	22	23 民謡	24
25	26	27 ●音楽療法	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ●麻雀	3
4	5 ●高橋C	6	7	8	9	10
11	12	13 ●音楽療法	14	15	16 ●麻雀	17
18	19 ●民話	20	21 春分の日	22	23	24
25	26	27 ●音楽療法	28	29	30	31

●クラブ活動
麻雀　音楽療法　高橋クラブ

●地域交流イベント

●体験教室

●ほっこり民話／あさひ民謡

サンタクロースをみて笑顔、プレゼントをもらって笑顔、
ケーキバイキングで何種類ものケーキを食べ笑顔、
いつもの３倍もの笑顔をみせてくれました。
皆さんの笑顔が私たちを元気にさせてくれます。

MERRY CHRISTMAS AND HAPPY NEW YEAR.

お正月。
まごころ神社にお参りの後は、
おみくじを引いてまた笑顔。

まごころカフェでは、ふる舞い甘酒を行いました。

管理栄養士　まごころ館 季節の食卓

管理栄養士　篠崎 千穂

いよいよ寒さも本格的になり、1/20日には冬の一番寒い時期である「大寒」を迎えます。皆さん体調など崩されてはいませんでしょうか。

冬になると風邪やインフルエンザが流行します。手洗い・うがいと共に重要なのが風邪に負けない身体作りです。食事面では、バランスの良い食事で栄養を補給することが大切です。基礎体力をつけ抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを積極的に摂るようにします。たんぱく質は肉や魚、卵に含まれていますが、風邪の時は消化機能が低下しているため、脂肪の多いものや食物繊維は避け、栄養価の高い卵や低脂肪高たんぱくの白身魚、鶏ささみなどを煮込むなどして消化しやすいように調理すると良いです。ビタミンCは野菜や果物(レモン、いちご、ブロッコリー、じゃがいも等)に多く含まれています。ビタミンCは身体の中に溜めておくことができないため、一度にたくさん摂取せず、毎日取り入れるようにしましょう。また、ビタミンAはレバーやうなぎ(かば焼き)、卵黄、人参、南瓜等に多く含まれています。ビタミンAは油と一緒に摂取することで吸収率が高まるため、炒め物やドレッシングと一緒に食べると効果的です。また、身体を中から温めることも大切です。身体を温める働きのある生姜やねぎを使用したり、鍋物やうどん、スープなどにすると良いでしょう。もし、風邪を引いてしまったらエネルギー源となる炭水化物(ご飯やお粥、うどん)、食欲がなければ果物などから糖分をとるようにし、たんぱく質やビタミンをしっかり摂り、発熱や下痢による脱水症状を防ぐために水分補給をして保温・安静に努め、風邪をきちんと治して冬を乗り切りましょう。

クリスマス、お正月メニューのご紹介

12/24クリスマスイブ
ミネストローネ、
海老フライ、オムレツ、
かぶのマリネ　他

12/25クリスマス
海老ピラフ、豆乳南瓜スープ、鶏肉の野菜巻、
ポテトサラダ　他

ケーキバイキング
モンブラン、苺のムース、ブッシュドノエル
他全７種

元旦、２日
おせち料理
振る舞い甘酒

箸袋は、折り紙教室にて、入所者様と一緒に作りました！
おめでたい紅白ケーキ

看護師　niceなおはなし

日頃から気をつけたい健康管理のことや、看護の目線から感じたことをお伝えしていきます。

看護師　森島　真帆

４年前、まごころ館でお仕事を始めた頃に読んだ本が、有吉佐和子さんの「恍惚の人」でした。介護保険施行前の、認知症に対しての治療や情報も少ない時代の小説ですが、困った行動をする認知症とそれに苦悩する家族が重く心に残り、認知症の方の関わり方や自分自身の終活等様々なことを考えさせられたのを覚えています。今、まごころ館で認知症を学び思うことは、お薬の使用でその人らしさを取り戻せるケースがあるということ、さらに認知症と診断された方も「人」としての人格や気持ちがあり、ご本人の言動には理解可能な部分があり、何度もお話をし、一緒に笑うことでも困った部分が緩和されるということです。

認知症には、いくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症等その他にもありますが、脳血管性+アルツ等、複数の病態様子を持っていることから治療が難しくなります。そのため、認知症の型に捉われずに症状や変化を医師に伝え、柔軟にお薬を変更したり削除したりしながら調整をしてもらっています。認知症状には、大きく分けて二つあります。認知症の本質(脳細胞の障害)に起因する**中核症状**、つまり忘れてしまったり言葉が出てこなくなったり、どこか分からなくなったりすること。そして物忘れによる不安や抑うつ状態から暴力が出てしまったり、落ち込んだり、徘徊や幻覚などの**周辺症状**があります。

入居されてすぐの環境変化による混乱、体調不良による精神症状、脱水、長期のお薬使用による副作用やせん妄状態など様々な要因でその人らしくない行動、認知症の周辺症状が強く出現してしまうことがあります。２～３日で落ち着かれる方もいますが、続いてしまう時はご本人の苦痛を和らげるために医師に相談して適切なお薬を処方してもらいます。また集団生活であるため、他者とのトラブルを防ぐこと、風邪などの感染症になってしまった時に感染源とならない目的でも普段からの調整が必要です。そして、軽い認知症でも中核症状に伴い、感情の波が出現するので認知症治療薬と周辺症状緩和に有効なお薬の両方を組み合わせながら経過をみます。少量から内服開始していますが、副作用で眠気が強くなり、長期間使用で体が硬くなってしまうことがあるため、特に周辺症状に対するお薬は常に効果と副作用を医師と確認しています。

ご家族の方から認知症のお薬に対して不安の声を聞くことがありますが、副作用などの心配がある時は、医務室にご相談下さい。お薬で認知症の進行を少しでも緩和させながら、安心してストレスのない暮らしができると思っています。心地良い会話と適切な介助で穏やかにその人らしく過ごせる場所でありたいと思います。

機能訓練指導員　たかはしさんぽっ

お庭や館内を散歩しながらする楽しいおしゃべりや、機能訓練につながる活動など、みなさんとの交流をお伝えしていきます。

機能訓練指導員　高橋　理恵

新年あけましておめでとうございます。平成３０年もいよいよ始まりました。今年はどんな１年になるでしょうか？事始めとして毎年自分を含め皆さんの健康を祈願して成田山新勝寺に行ってます。まごころ館でもまごころ神社を作り、参拝・おみくじ・甘酒の提供をさせていただいています。甘酒は「飲む点滴」というほど最近は栄養価が見直されていますね。

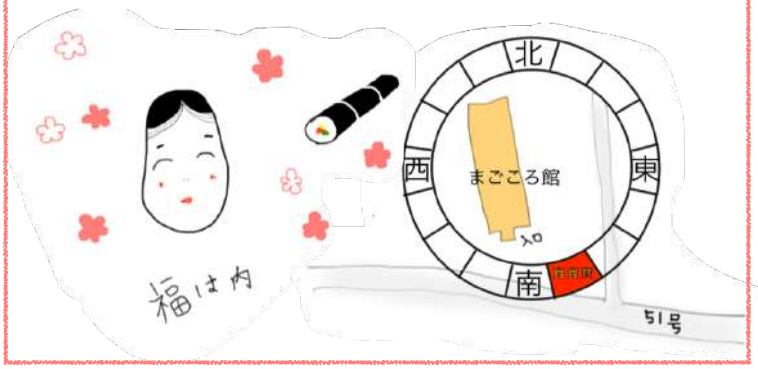
今回のたかはしさんぽっですが、健康に注目してロコモティブシンドロームについてお話ししたいと思います。そもそもロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来たしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。平均寿命は延びましたが、私たちの運動器は、元々それほど長持ちするようにはできていないようです。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。普段何気なく動かしている「体」ですが、私たちが自由に体を動かすことができるのは、「運動器」の働きによるものです。「運動器」とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経などが連携し、体を動かす仕組みのことをいい、どこか1つでも障害されると、体はうまく動かなくなるのです。骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため特に40歳を過ぎたら、ロコモ対策を始める必要があります。運動器は、自分の意志で動かすことができる唯一の器官です。そして骨や筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。「運動器の寿命は自分で延ばす」という意識をもち、ロコモ対策を始めてみてはいかがでしょうか？

また、ここでお知らせです。１月から高橋クラブが始動します。これまでの花ようびとは少しちがってクラフト作業や健康体操教室など様々な取り組みをさせていただこうと思っております。ショートステイの方も参加可能です。３か月１クールとして参加し、作品や活動を行っていきます。お試しでひと月だけでも取り組み可能です。参加費は頂きません。興味を持っていただけたら幸いです。改めまして本年もよろしくお願いいたします。

以上たかはしさんぽっでした。

施設長 ちょこっと news　佐々木　千香

新年明けましておめでとうございます。平成30年を無事迎えることができました。それも皆さんのご協力とご理解があってのことで、感謝しております。
皆さんは、初詣に行かれましたか？
初詣とは、年が明けてから初めて神社や寺院などに参拝する行事のことです。江戸時代末期には、元日の参拝は氏神様か居住地から恵方の社寺に参ることが行われていたそうです。関東では、1872年に東海道線開通により川崎大師への参拝ができるようになり、また、京成電鉄や成田線の開通により成田山新勝寺などに参拝しやすくなり恵方参りから初詣に変化したようです。関西では、恵方参りは元旦より節分に盛んに行われていたため、今でも方角を重視しているとか。節分に恵方巻きを食べる習慣も関東より関西の方が盛んなのも納得がいきますね。ちなみに、日本全国で参拝客の多いのは、1位が明治神宮、2位が成田山新勝寺、3位が川崎大師、4位浅草寺、5位鶴岡八幡宮となりそのあとに関西の神社が続きます。関東の人のほうが初詣に行かれるようです。大きな神社への参拝も良いですが、今年は近所の恵方の神社も風情があっていいかもしれないですね。ご近所の神社の方がご利益があるような気がしてきました。今年の恵方は「南南東やや南」らしいので、まごころ神社も「南南東やや南」に設置し皆さんと参拝ですね。勿論、節分の恵方巻きもその方向を向いて食べたいと思っています。



相談部からのお知らせ　生活相談員　松野　優

謹賀新年、明けましておめでとうございます。
昨年の11月に開催致しました定期交流会には、多数のご参加を頂きありがとうございました。
また、手続きにご協力頂きましたインフルエンザの予防接種も、昨年末から順次、入所者の皆様に接種して頂いております。
本年も相談員一同、より良い援助を行っていけるよう尽力して参ります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

コラム 心の抽き出し　Masa. Okada

▪人間にある「五つの眼」
世界的な数学者で仏教にも敬虔な信仰者である岡潔さんが、エッセイ集「一葉舟」で人間には五つの眼があると書いています。
一つの目は「肉眼（げん）」で、物を見る眼。二つ目は「天眼」で、目に見えないものを感じとる眼。三つ目は「法眼」で、あの世を見る眼。四つ目は、「慧（え）眼」で、世界は一つと見る眼。五つ目は「仏眼」で、仏、覚者として世界を見る眼だそうです。
肉眼と天眼は、私たちの世界を感じる眼で、あとの三つはあの世を感じ、またあの世からこの世を見る眼だと書いています。
肉眼ですらあやしく老眼の自分にとってあと四つの目がといわれても凡人には無縁ですが、確かに同じものを見ても他の眼によって異なる光景が広がり違った世界が見えるのでしょう。見えないものを、遠くのものを見、感じる力が大切な時代なのかも知れません。年とともに老眼が進みますが、せめて第二、第三の目が欲しいものですね。

おいしい畑 ～旬菜一皿～

昨年、「まちの保育園」の園児たちが一緒に蒔いてくれた六条麦の芽が出ました。小さな手で握りしめた種がこぼれ落ちて、あちこちから芽が出ている場所もあったり、これからの成長が楽しみです。子供達の元気な声が聞こえると窓から顔を出して、お互い手を振ったりする姿も見られます。麦の収穫は６月です。みんなで一緒に麦刈りをしておいしいお茶が飲めるといいですね。

ボランティア 大募集

応募資格	16～70歳位までの元気な方 (短時間・無資格者大歓迎！)
業務内容	食事の準備や片づけ・清掃 見守り・無農薬農園の草むしり等（応相談）
勤務地	特別養護老人ホームまごころ館四街道 (国道51号沿い)
時間	6:30～18:30の間で応相談
待遇	交通費支給

応募先
TEL **043-312-5556**（佐々木）
受付時間 9:00~17:00