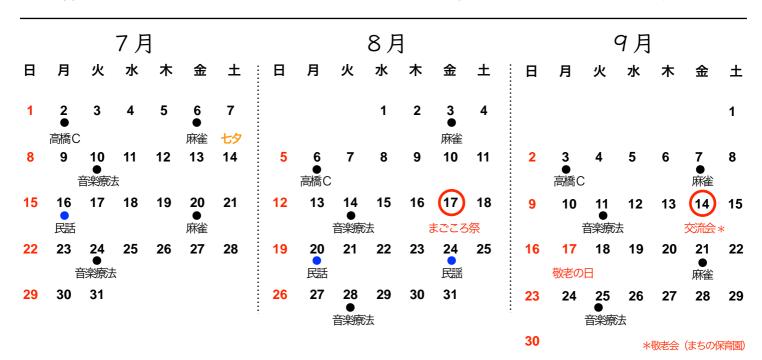


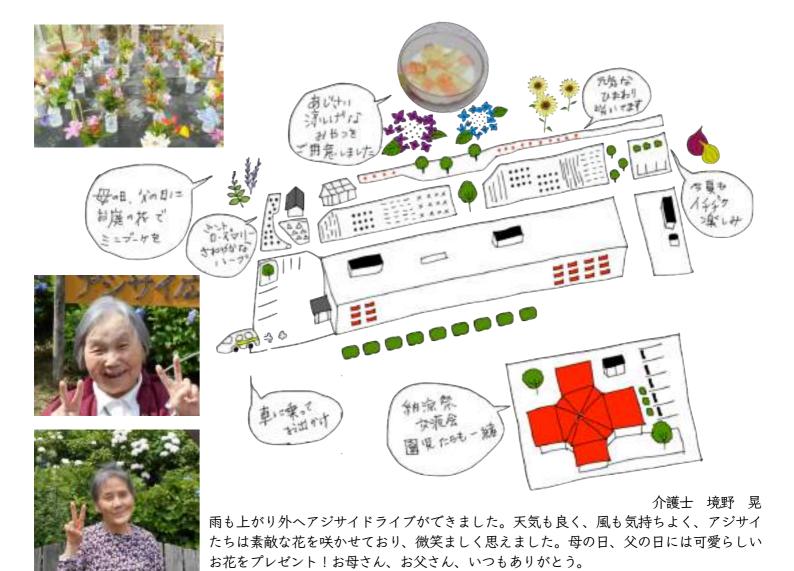
live a happy life

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



お庭のカシワバアジサイをドライフラワーにしてハーブと合わせてリースに。ローズマリーの香りに癒されます。シルバーリーフとブラックベリーを組み合わせて、アンティーク風に。





管理栄養士 まごころ館 季節の食卓



本格的な夏を前にしていかがお過ごしでしょうか。

暑いからといって冷たい物を摂取し過ぎたり(→胃腸が冷えて機能が低下)、汗 をかくから運動を控えたり(→汗をかかないと体温調整が上手くいかない)、普 段から食事を3食食べていなかったり(→エネルギー不足)…。思い当たる点は ありますか。これからの季節この様な生活を続けてしまうと、いわゆる「夏バ テ」を起こしてしまいます。夏バテは主にビタミンB1不足によって起こります。 汗をかくことで体内のビタミンB群やビタミンC、ミネラルは失われてしまい ます。そのため、毎食の食事から摂取する必要があります。また、のどごしの 良いめん類や清涼飲料水を飲食して副食を食べずにいるとさらにビタミンB1 の不足を招きます。食欲不振に陥りがちですが、少量でも主食、主菜、副菜を バランスよく食べることが大切です。ビタミンB1が多い食品としては豚肉(ヒ レやもも肉)、うなぎ、たらこ、種実類、豆類、穀類のぬかや胚芽の部分(玄米、 全粒粉)が挙げられます。ビタミンB1は水溶性で流出しやすく、熱にも弱いた め、長時間水にさらしたり、加熱し過ぎたりせず、煮物などは汁ごと食べると 良いです。また、ビタミンB1はねぎや玉ねぎ、にんにく、にらなどに含まれる アリシンと結合することによって吸収されやすくなります。良質なたんぱく質 を含む肉や魚、大豆製品や栄養が豊富な夏野菜(トマト、ししとう、枝豆、オ クラ等)も組み合わせると効果的です。夏に向けて暑さに負けない身体を作っ ていきましょう。

管理栄養士 篠崎 千穂

6月のメニューご紹介



夏至メニュー: 枝豆ご飯、澄まし汁(花麩、三つ葉) 鶏と茄子の天ぷら、なめ茸おろし 高野豆腐炊き合わせ



6月のケーキ:メロンロールケーキ

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



今回は水虫のお話です。「水虫なんてみんなあるよ」なんて思われる方もいらっしゃるかもしれません。水虫で命を落としたりはしませんが、基礎疾患や体の状態によってはさらに重大な病気へと繋がる可能性があります。昔は毛生え薬と水虫の薬ができたらノーベル賞と言われたそうで

すが、今はきちんとケアをすること、根気よく薬を塗ることで治ることが多いので、ご自分とご家族の足を水 虫から守っていただけたらと思います。

水虫は、カビの一種である白癬菌が足の皮膚に感染して起こる病気で、体や手、爪にできることもあります。 かゆみや水ぶくれ、白くプツプツ皮がめくれたり、かかとのガサガサ等も水虫かもしれません。手足以外にも、 陰部や足の付け根で感染すると「いんきんたむし」、身体や顔では「たむし」や「ぜにたむし」というように 部位によって名前が異なりますが、原因や対処は基本的に足と同じです。

基礎疾患がある方や高齢者の皮膚のバリア機能が低下した場合では、足の指にできた水虫の傷口から細菌が皮膚の奥に入り込み、蜂窩織炎(ほうかしきえん)などの細菌感染症をおこすことがあります。動脈硬化や糖尿病があると血液の循環が悪いため、末端部分にまで栄養や酸素が供給されなくなりやすくなり通常は自然治癒できる傷でも化膿しやすくなっています。さらに麻痺や神経障害があって痛みを感じにくいと、治療が遅れてしまい感染への全体的な制御反応の調節がうまくいかずに重篤になる場合もあります。

水虫から足を守るためは、毎日入浴して足を清潔に保つこと。白癬菌は皮膚表面に汗や汚れが残っているアルカリ性の皮膚環境が繁殖しやすく、さらに人間の角質に入り込むのに24時間かかるので、足や身体を清潔にし、弱酸性の状態に保っていれば感染は防げます。裸足で歩く床やバスマットの清潔を保つこと、靴を脱ぐ時間を作ることも予防につながります。もし水虫でも軽い症状なら市販薬を試してみてください。治ったと思っても、菌が残っていることが多いので1か月は薬を続けるのがいいでしょう。まごころ館でも入浴後の足チェックを強化していきたいと思います。

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



こんにちは、梅雨のシトシトとした日は涼しいを通り越して肌寒く、束の間の晴れの日は蒸し暑く、体調管理が追い付かない今日この頃です。皆様の体調はいかがでしょうか?今回の夏号のたかはしさんぽっは高橋クラブ4月5月6月の活動報告と、作業の効果を少しだけ専門的にお話ししていこうかと思います。

4月5月の高橋クラブは、新聞紙のカラーの部分を使って、ちぎり絵を行いました。 テーマは季節の風景。鯉のぼりや紫陽花を作っていただきました。6月の高橋クラブで

は、折り紙であやめを折り、台紙に張り付けて壁掛けを作っていただきました。今回の高橋クラブの作業は、 ①創造力をはぐくむこと②集団の場を楽しむこと③達成感を得ることを目標に行いました。

- ① 創造力をはぐくむことは脳の前頭葉という構成・認知能力の部分が刺激されます。真っ白い色紙に新聞紙をちぎって画を作り上げること。四角い折り紙を立体的に折ることがそれにあたります。
- ② 集団の場を楽しむことは作品を作ることだけに集中するわけではなく、同じテーブルの人同士会話を楽しんだり作品を見せ合ったりします。
- ③ 達成感を得ることは脳にとって心地よい刺激となり満足感を得られます。

作業の効果はこれだけではありません。入居者様お一人おひとりにとっても違います。例えば認知症の方は、 脳の萎縮により創造力や理性を保つことが苦手になってきてしまいます。また表現することも乏しくなり、日々 の生活の中での自分の役割や楽しみを見つけることが難しくなってしまいがちです。

今回の活動の感想は「難しかった」「頭を使った」という入居者様が多かったです。少し作業のレベルが高かったかもしれません。今後は誰もが参加しやすいやさしい作業・環境設定を心がけ、取り組んでいきたいと思う次第です。これから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

「介護の仕事」

介護の3 Kって知っていますか?

「きつい 汚い 給料が安い」ネガティブな言葉が 浮かんできませんか?

それでは、いくら日本の政府が介護職員を増やそうと努力してもなかなか人は集まらないと思いませんか?とても、外国の人達に頼ることで解決するとは思えません。そこで、何とかポジティブに考えてみようと思いました。

きれい:きれいな施設

給料が高い: 職員の給料が高い

感謝される: ご利用者様や家族に感謝される

健康: 健康を気にするようになる

感動: 感動がある

そのほかに、Kを使わなければ、楽しい やりがいがある 学べる 人のお役にたつ などなど沢山あると思います。介護の仕事はとても奥が深く個別にケアすることで接した人の人数だけやりがいもあり学びもあると思います。特に最後の時間は、かけがえの無い時間を一緒に過ごさせていただけるわけですから、言葉では表せない感動や学びがあるわけです。私たち

は、日々はとてでいかの大きの大きを入けら、では、ないかかのでではないがのかがででいたがでいたがでいたがでいたがでいたがでいがいがでがでいたらと思います。



相談部からのお知らせ 生活相談員 佐藤 健二

近頃、急激に暑さが厳しくなってまいりましたが、皆様お変わりはありませんでしょうか?
さて、来たる7/31には「後期高齢者医療保険」「介護負担割合証」「介護保険負担限度額認定証」と、三種類の保険証が、それぞれ更新の時期を迎えます。新しい保険証がお手元に届きました際は、大変お手数ですが、まごころ館までご持参をお願い致します。

まごころ祭のご案内

・8月17日(金) 9:30~16:00 わた菓子、かき氷、金魚すくいなどの模擬店や、和太 鼓、フラダンスのライブステージなど盛りだくさん。 ご家族の方もぜひご一緒にご参加ください。

コラム 心の抽き出し Masa. Okada,

■「100歳の語部たち」

人生100歳時代といわれていますが、20年後には 全世帯の4割が独居になるとの予測もあり、ちょっと 不安にもなります。

ところがいま書店では "100歳本" がずらりと列び、 ロングセラーとなっています。

柴田トヨさんの「百歳」の詩集から始まり、佐藤愛子さんの「九十歳、何がめでたい」が火をつけ、"100歳の生きじたく、100歳今日も楽しい、100歳ほんとうの幸福"と、元気な100歳本が目白押しです。

人生を四季にたとえて、青春、朱夏(しゅか)、白秋、玄冬(げんとう)と呼びますが、 "玄冬エッセイ・玄冬小説" が頑張る時代なのかも知れません。古代ギリシャでは人間は、体と心と魂という三つの要素によってできていると考えられていましたが、現代では「体」を大切にする健康思想が先走りしがちですが、100歳の著者たちは人生の生き方を伝承する強い"魂の語部"としての深い知恵を感じます。

おいしい畑 ~旬菜一皿~

昨年末に蒔いた麦が収穫期を迎え、先日脱穀をしました。今年は早々に梅雨が明け、お天気続きでしたので脱穀にはちょうど良いのですが、当日はとても風が強く脱穀した麦が少々飛んでいって

しまいました。もったいないなと 思いながら、きっと鳥が食べに来 るだろうとおすそ分けすること にしました。洗って天日干しした 後、煎って麦茶にしたいと思います。



介護補助さん大募集

応募資格 16~80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・リネン交換

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 7:00~20:00の間で応相談

時給 900円

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