2019 春号

まごころ Vol.37

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

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 ♪	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 ♪	26	27
28	29 昭和の日	30 国民の休日				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 ♪	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 ♪	24	25
26 家族交流会	27	28	29	30	31	

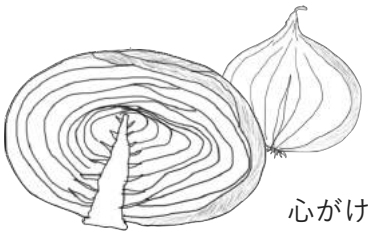
6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 ♪	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 ♪	28	29
30						

♪音楽療法　まごころクラブ　あさひ民謡　ほっこり民話

管理栄養士の 季節の食卓

管理栄養士　中野　茜



日差しもポカポカ暖かくなり、花が咲いて気分も華やぐ春を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒かった冬に比べ、暖かな陽気の春に気持ちも明るくなりますよね。ところが春は意外と、寒暖差や花粉症の影響で体調不良に悩まされる人が多い季節です。お出かけやお花見、新しいことを楽しむためにも、春の健康管理をしっかりと心がけていきましょう。

春の時期によく体調不良になってしまう原因としては、寒暖差・気圧・日照時間の変化による自律神経の乱れがあります。自律神経の乱れにより、身体は冷えてしまいがちです。そのため、身体を温めてくれる食材（生姜、ねぎ、にんにく、味噌など）の摂取で体を温めるといいです。また、ポカポカ陽気で体内の活動が盛んになり、糖質の代謝に必要なビタミンB1をはじめとしたビタミン類の不足も体調不良の原因と考えられます。不足しがちなビタミン類を多く含む食材（豚肉、緑黄色野菜、豆類など）の摂取も心がけながら、バランスのとれた食事をしていきましょう。特に身体を温める食材とビタミン類が豊富な食材が組み合わさっている、豚肉の生姜焼きや鯖の味噌煮などはおすすめです。さらに、旬の春野菜からビタミンやミネラルを取り入れるのもおすすめです。今回2月、3月の行事食に使用した「菜の花」にはビタミンCがとても豊富で、ビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素がバランスよく含まれています。また、旬の春キャベツは通年出回っているものよりも、葉が柔らかくみずみずしいのが特徴で、ビタミンC、Kが豊富でビタミンU（キャベジン）には抗潰瘍作用があるため、胃が弱っているときにおすすめです。これからの旬の新玉ねぎは春の時期にしか出回らず、一般的なものに比べ、みずみずしくて辛みが少ないのでサラダなど生で食べても美味しいです。栄養価はもちろんですが、旬のもので季節を感じながら食事を楽しむことも大切だと思います。今後も旬の食材を取り入れたお食事の提供を考えていきたいと思います。

節分　　２月３日

ちらし寿司
おこと汁
鶏五目豆
ほうれん草と蒲鉾の辛子和え

雨水　　２月１９日

ゆかりご飯
紅梅花麩の澄まし汁
天ぷら(海老、南瓜、ししとう)
さつまいもとりんごの煮物
菜の花の辛子和え

ひな祭り　３月２日

ネギトロ丼
花麩の澄まし汁
筑前煮
菜の花の酢味噌和え

誕生日ケーキ

いちごの
ムースケーキ

看護師の Niceなお話し

看護師　森島　真帆

ようやくインフルエンザの厳重な警戒が解除され、面会を心待ちにされていた入居者様、ご家族の笑顔が見られるようになりました。今シーズンのインフルエンザは、流行が例年よりも早く、また感染力が強い、重症化しやすいとニュースでも報道されていましたが、まごころ館でも1月下旬から30名以上の入居者様がインフルエンザに感染、およそ10名が肺炎等で入院の経過をたどりました。

インフルエンザは、「インフルエンザウィルスによって生じる気道感染症」のことで、高熱など風邪に似た症状が出ることが多く、若い世代であれば感染しても免疫力があるので、自宅で療養して薬を飲んでいれば、重症化は防ぎやすい傾向にあります。しかし、高齢者の場合は、加齢によって免疫をつかさどる白血球が生み出される数は減少し、その活動も衰弱することが多いのです。免疫機能は60歳を超えると20代の半分以下まで低下するとも言われており、それだけインフルエンザに感染するリスクが高まります。インフルエンザによって生じる合併症のリスクも高く、特に「肺炎」は、生死にかかわる危険な合併症です。呼吸器の慢性疾患、糖尿病などの持病を抱えていると、より肺炎を起こしやすくなります。インフルエンザをきっかけに、認知症の進行、食事摂取量の低下、心不全や脳梗塞、心筋梗塞などを発症することもあります。

インフルエンザウィルスは感染力が非常に強いため、高齢者の集団生活の場に持ち込まないようにすることが感染防止の基本であり、さらに感染が発生した場合、感染の拡大を可能な限り阻止し被害を最小限に抑えることが感染防止対策となります。予防に重点を置き、訪れる全ての人が感染症を認識して協力しあうこと、手を洗うこと、咳エチケット、発熱時は施設に来ないなど日頃からルールを守ることが感染予防であり、入居者様、ご家族、職員が安心して過ごせる場所を守ることになります。今回、提携病院には迅速に対応して頂き、遅滞なく検査と抗ウィルス薬の処方を頂きました。まだ、予防投与等のインフルエンザに対する制度が確立していないこともあり難しい場面もありますが、病院、薬局との連携を図り、少しでも症状が軽くなるよう対応していきたいと思います。

暮らしにひとさじ日記

介護主任　宍戸　信行

毎日の通勤ランをしていると沈丁花の香りがしたり早咲きの桜が顔を出したりとようやく春めいてきました。

まごころ館の新年の出来事です。入居者の皆様は普段からテレビを見ることが多く、相撲や食べ物の番組などに興味を持つことが多々ありますが、番組が終了するとすぐに席から離れてしまいます。

皆様、ご存知の箱根駅伝が放送されていた日のこと。箱根駅伝がテレビから流れると入居者様の動きが止まります。多くの入居者様が席から離れることなく釘付けになります。
必死になって走っている姿を見て　“涙ぐむ方”
ついつい声を出してしまう入居者様　“ほれ！負けるな！”
過去を振り返る入居者様　“俺も昔は走れたのになー”
ランナーの体調を気にする入居者様　“あんな恰好して可哀そうに”などなど、こんな会話が飛び交っていました。
箱根駅伝は誰もが気にするものですね。

さて４月にはいよいよ新元号が発表されます。入居者の皆様にもお伝えしつつ、お話を聞いていきたいと思います。

「機能訓練の健康ネットワーク」

機能訓練指導員　加藤　幹子

「三寒四温」の言葉のように、春の訪れを感じる季節になってきました。

12月から新たに機能訓練指導員として入職した職員を紹介します。柔道整復師の藤部宏美さんです。

柔道整復師とは、骨・関節・筋・腱・靭帯などに加わる急性・亜急性の原因によって発生する骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷などのけがに対し、手術をしない「非観血的療法」によって整復・固定などの治療を行うことができる資格です。有料老人ホームやデイサービスでの機能訓練指導員として働き、個別の訓練や集団体操の経験も豊富です。これから、機能訓練指導員二人で頑張っていきます。よろしくお願いします。

改めて機能訓練とはについて話させて頂きます。入居者様一人ひとりの介護度や症状、目的などに合わせた運動プログラムを作成し、それぞれの生活の維持、向上を行っています。訓練を進んで受ける入居者様だけではなく、意欲が低下し、苦痛に感じる人もいます。そうした際は、一人一人の気持ちに寄り添いながら、信頼関係を築いていくことから始まります。機能訓練は単にお世話をするだけではなく、状態を積極的に改善する介護「元気にする介護」を目指しています。

歩けなかった人が、歩けるようになった。意欲の低下していた人が徐々に元気に過ごされるようになったという場面に出会ったとき、私たちは、喜びとうれしさを感じます。いくつになっても成長できる人間の素晴らしさを日々実感させていただいています。これからももっと、元気に生活が出来るように、サポートさせて頂きます。

いろどりDay’s

介護福祉士　中村　みずほ

こんにちは。いよいよ、『平成』という年号が終わりに近づき、入居者様と、「今度は、どんな年号になりますかねぇ…」と会話の中で色々予想しているのですが、なかなか思い浮かばなく、笑いながら、難しいねぇ、と話をしています。

さて、今回は『笑い』について書きます。『笑い』とは、普段は落語や漫才などの『お笑い』をイメージしますが、私の中での『笑い』は、『入居者様を笑顔にさせる』事と、『入居者様がいつも笑顔でいて欲しい』といった意味を込めています。日々の生活の中で、笑いを取り込める事といったら、普段のコミュニケーションだと思います。その中で、ある日印象に残った1コマをお話したいと思います。私の趣味は、2年前からやっているホットヨガに通う事です。入居者様にホットヨガの話をし、こんなポーズがありますよとポーズをとったら、『凄いねぇ！身体柔らかいんだねぇ！』と、目を丸くさせながら、笑顔になったことが印象に残りました。ポーズがふらふらして失敗すると、大丈夫かい？と心配していただけたり、ゲラゲラ笑ったり、クスクス笑っている姿を見ると、私自身、ホットヨガを始めてよかったという満足感と、笑顔の入居者様からパワーを頂いたりして、日々の介護業務を頑張ろうとなります。とあるテレビで、『笑うことは体内の細胞が活性化される』と聞いたことがあります。まごころ館の入居者様も、日々笑顔で毎日楽しく過ごして頂きたいと常に思っています。そして、私自身も入居者様に元気で笑顔を届けられるように、日々精進していきます。

まごころクラブ（毎月第１月曜日開催）

つぶやきそこかしこ

副施設長　柳澤　和俊

座右の銘

私の「座右の銘」は、その時々の状況で変化して一貫性がありません。日めくりカレンダーの名言・格言の様相…。偉人の格言、スポーツ選手の名言、テレビから聞こえてくる言葉などから、窮屈に感じない”ピン”と響いた一言を「座右の銘」としています。「日々生きていく中で、”忘れてはならない”、”こうでありたい”と思う言葉」とか「毎日を揺るがず有意義に過ごす指針」、「自らを戒め、激励する言葉」等々、「座右の銘」の意味するところからは、かなり逸脱している感じです。ちなみに”おかげさま、何とかなるさ”が今の私の「座右の銘」です。果たして「座右の銘」って、語ってよいのか？

脱線――――――

「座右の銘」とは、異なりますが「もっとー」という言葉があります。私のもっとーは…という「もっとー」です。「座右の銘」の意味を調べていたところ、この「もっとー」が記載されている場面が多くあり、気になってしまいました。そして、前号に続き本題の記述量を逆転してしまう脱線・・・。あれ？「もっとー」って漢字でどう書くんだったかな？MOTTOは、日本語ではなく、外来語＝他国語でした。無知でした。日本では様々な外来語が容易かつ便利に用いられているのは周知の事実です。（アクセス、ガバナンス、コミュニティ…）その中で、煙草＝タバコ、硝子＝ガラス、珈琲＝コーヒーなどは、パソコンで入力の際、外来語と日本語（漢字）双方が表示されます。当て字の領域を超えて、日常的に使用しているものとなっています。そのうち、施設の中で耳にする「リスク」、「ケア」、「アセスメント」などの言葉も漢字表記される日が来るのでしょうか？日本語は、国民性を表している寛容な言語だとつくづく思いました。つくづく？…漢字が書けない、「まさか？」

相談部からのお知らせ

生活相談員　松野　優

少しずつ春の訪れを感じさせる陽気となって参りました。

当施設ホームページにも掲載しておりますが、1月25日より行っておりました入館制限につきまして、
現在は従来通り、居室での面会が可能となっております。
（高熱のある方は引き続きご遠慮頂いております。面会時間は３０分程度でお願いします）
この度は一ヵ月間に及ぶ入館制限にご協力を頂きまして、ありがとうございました。

また、５月２６日（日曜）　１３：３０～１４：３０の日程で、本年度も定期家族交流会を開催予定です。本件につきましては今後も新たに発信して参りますので、どうぞご参加頂けますよう、お願いを申し上げます。

コラム 心の抽き出し

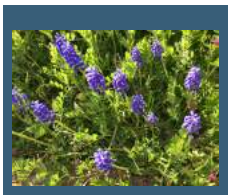
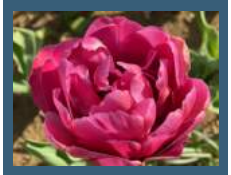
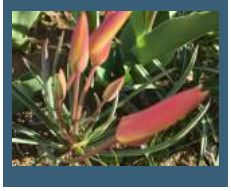
Masa. Okada

「心」にある”ウラ”の深さ。

「心」には”ウラ”という読み方があるのをご存知ですか。
「心悲(うらかな)しい」、「心寂(うらさび)しい」、「心恥(うらは)ずかしい」— は、心を”ウラ”と読みます。
”悲しい感じ、寂しい感じ、恥ずかしいという気持ちをどうしても払いのけることが出来ない気持、状態をいうと辞書にはありますが、表に見えない心の中の微妙な機微にかかわる音（ことば）なのです。
こころ安らぐは「心安(うらやす)」と読み、心中安らかで安泰を表現し、「浦安国(うらやすのくに)」の意で、つまり大和の国、日本国の美称と神武記にあります。心は浦にも通じ、日本の海岸部に特有の深い入江を古来より”浦”と呼び、多くの地名にこの浦が残っています。入江の奥にある美しい村や里に付けられた浦の地名こそ”心のふる里”だったのですね。
浦安、袖ヶ浦、富浦、勝浦と千葉県にも美しい浦があり、「心」の底にあるもう一つの風景を見せてくれるような気がします。

旬菜一皿

まごころ農園

新元号「令和」は、万葉集にある「初春の令月(れいげつ)にして、気淑(よ)く風和(やわら)ぎ、梅は鏡前(きょうぜん)の粉を披(ひら)き、蘭は珮後(はいご)の香(こう)を薫(かお)らす」から引用したもので、「文化を育み、自然の美しさを愛でることができる平和な日々に感謝し、希望に満ち溢れた時代を切り開く」と説明されています。長い冬が終わり、暖かい春が来るというイメージに親しみやすさを感じました。農園の紅梅は開花期を終えていますが、春の訪れを感じる草花が春風に揺られて優しく咲いています。

介護スタッフ募集（パート）

応募資格
介護職員初任者研修修了以上の資格保有者
週３日～OK

業務内容
特別養護老人ホームにおける入居者様への介護業務全般

勤務地
特別養護老人ホームまごころ館四街道

時間　７：００～２０：００の間で応相談

時給　９５０円～

待遇　交通費支給

応募先　０４３－３１２－５５５６
受付時間　１０：００～１７：００
担　　当　柳澤