2019 秋号

まごころ Vol.39

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

fresh flower

ばら、カリガネソウ、ヤブランが春のパステルカラーとは一味違った優しい紫やピンクの花を咲かせています。
また春から初夏にお庭に咲いた青麦、ニゲラ、紫陽花は色の深みを増したドライフラワーになりました。
フレッシュもドライもどちらも秋の訪れを感じさせてくれます。

１０月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 ♪	11	12
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 ♪	25	26
27	28	29	30	31		

＊10/10(木)旭幼稚園園児さん ふれあい交流の為来館

１１月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 ♪	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24 定期家族交流会	25	26	27	28 ♪	29	30

１２月

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 ♪	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 クリスマス	25 ランチ（ケーキ）	26 ♪	27	28
29	30	31 年越しそば				

♪音楽療法　まごころクラブ　あさひ民謡　ほっこり民話

季節の食卓

管理栄養士　中野　茜

朝晩は涼しく秋の訪れを感じる頃、体調を崩されてはいませんか。

これから流行を迎えるインフルエンザに備えて、今のうちから免疫力を高めることが大事になっていきます。ここでは免疫力を上げる食事について取り上げていきたいと思います。

毎日欠かせない食事ですが、食べ物を消化・吸収し、排泄するのは「腸」です。身体全体の免疫力の実に60～70％は腸にあると言われています。つまり腸内環境を良好に保つことこそ、免疫力の低下を防ぐ最大のポイントです。

腸内細菌のバランスを整えるヨーグルト・漬物・味噌といった発酵食品（乳酸菌）、食物繊維、オリゴ糖などは免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられています。また、食物繊維をエサとして増える「酪酸菌」は、酪酸を生成して腸の粘膜を修復し、免疫力を高めてくれます。さらに、トマト、りんご、お茶などに含まれるポリフェノール類、サバやイワシなどの青魚に多く含まれるＥＰＡなどの不飽和脂肪酸には腸の炎症を抑えることなどで、腸における免疫力に大きくかかわってきます。

ただ、腸内環境も人それぞれ個人差があり、ある特定の食材がすべての腸内環境に効果があるとはいえないので、一つの食材や栄養素に偏ることなく多くの種類の食材を摂るよう心がけていきましょう。理想は主食（ご飯・パンなどの炭水化物）、汁物（みそ・しょうゆなどの発酵食品）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質）、副菜（サラダや煮物などビタミンやミネラル類）のようにバランス良くですが、難しいようでしたら、おかずの種類を一品増やすことや、使用する食材の種類を増やすことから始めてみましょう。また、食材の彩をよくすることでビタミンやミネラルのバランスの改善にもつながります。施設でも免疫力を高められるよう、バランスのとれた食事の提供をしていきたいと思います。

季節の献立

白露

きのこの炊き込みご飯
けんちん汁、炊き合わせ
サンマの竜田揚げ
ほうれん草と白菜の２色浸し

敬老の日

赤飯、花麩のすまし汁
天ぷら（海老・茄子・ピーマン）
豆腐のきのこあんかけ
小松菜の梅おかか和え、梨

寒露

さつま芋ご飯
豚汁、鮭のおろし煮
茶碗蒸し
柿とほうれん草の胡麻和え

お誕生日

コーヒーロールケーキ

「機能訓練の健康ネットワーク」

機能訓練指導員　加藤　幹子

日中はまだ夏の名残を感じますが、農園のコスモスが彩とりどりの花を咲かせる季節となり、朝夕は過ごしやすくなってまいりました。

秋から冬に向かいだんだんと寒くなってきます。寒くなってくると、身体にもいろいろな症状が現れてきます。その１つに、トイレが近くなるという方も多いのではないでしょうか？原因としていくつか考えられています。

1. 体温低下を防ぐため、冬になるとあまり汗をかかなくなります。その分体内に余った水分が多くなり尿となるため
2. 年齢も原因となり、更年期に入り、子宮が下がることにより膀胱が圧迫され、尿がたまりにくくなるため
3. 寒さにより膀胱の筋肉が縮みやすくなり、膀胱の筋肉が縮むと脳に命令が行き頻尿となるため

と、原因の多くは寒さであり、気温の変化に合わせた体の自然な反応と言えます。寒い時に頻尿を予防・解消するための日常生活のポイントは、

＊体を冷やさない　＊体の中から温める
＊水分を摂りすぎない　＊運動をする
＊尿道括約筋や骨盤底筋群を鍛える

などがあげられます。

そこで、今回は骨盤底筋群を鍛えるトレーニングを紹介したいと思います。椅子に座った状態で（電車の中やテレビを見ながらでもできます）

1. 背筋を伸ばして少し浅めに座ります。
2. 床につけた両足は肩幅に開き、肩の力をぬき、おなかに力が入らないようにしながら、肛門を閉めながら尿道も10秒くらいぎゅーっと締め、力をいれます。その後10秒くらいリラックスします。これを5回繰り返します。
3. 次に、同じように肛門、尿道を閉める動作をもっと速いテンポで行い、締める、緩める動作を1セットとして5回繰り返します。慣れてきたらだんだんと回数を増やし１日に数回行うようにするとよいです。全身に力を入れてしまうと逆効果になってしまいます。肩やおなかに力が入らないように注意して行ってください。

これからの寒い季節、動くことが嫌になってきますが、運動をし、体を温め、トイレ対策をし、体を大切に過ごしていきましょう！！

看護師の
Niceなおはなし

「ひまわり」

看護師　森島　真帆

7月初旬、入居者様に育苗ポットにひまわりの種をまいてもらいました。「これでいいの？」「わかんないよ」と話しながらも真剣な表情。1週間ほどで発芽、7月下旬に育苗ポットから大きめのプランターに移す作業を屋外で入居者様と行いました。苗を優しくそっと持たれ、ふんわりと土を苗にかけてくださり、「昔、畑やってたからね」「もっと植えるのないの？」と手際よく作業される方、楽しそうにお話しされる方、たくさんの笑顔が見られました。毎朝の水まきを日課にして下さる入居者様、成長を観察してくださる入居者様もいらっしゃいました。

なんとかひまわりは咲きしたが、雨が続いたためプランターを持って入居者様をまわりました。咲いたことを喜んでくださる方もいらっしゃいましたが、屋内だったからか小さなひまわりは見えにくかったようでした。

今回、入居者と屋外でひまわりを種から育てることで、活動性を向上すること、日々の生活の中で植物の成長や季節の変化を感じられることを目指しました。屋内の生活では感じにくいそよ風の気持ちよさ、花の匂いや色、土の感触等を久しぶりに感じられたのではないかと思います。一方で身体の自由が利かなくなり、外出が不安や億劫に感じる方もいらっしゃいます。入居されている全ての方にいつもと違う何かを感じて頂けること、五感を刺激できるようなことを探していこうと思います。

暮らしにひとさじ日記

介護主任　宍戸　信行

暑さ寒さも彼岸までという言葉があるように、すごしやすくなってきた今日この頃。毎日の通勤ランニングも夏の成果が出てくるころでしょうか。

毎日同じコースを走っていると、バス停で待つ人、犬の散歩をする人など顔なじみになってきます。７月６日の通勤ランニングの時でした。いつものバス停に８０歳前後の女性がバスを待っており通りすがりに、「はい！しっかり腕を振って！１、２、１，２！」と声をかけてもらった瞬間に、周囲のバスを待っている人も皆が笑顔になりました。この日以来バス停を通過する時は、ついつい肩に力が入ります。

８月にはまごころ祭、９月には敬老会と恒例行事が施設で開催されました。まごころ際では保育園児の出店の協力でご入居者様は例年以上に楽しみが増え笑顔も倍増でした。女性入居者様は、出店の食べ物に「もっといっぱいちょうだい！！」と周囲の方の笑いを誘う場面などがあり、とても印象深いまごころ祭となりました。敬老会では今年も１００歳を越えるご入居者様もおり、周囲の入居者様も感心されている姿が印象的でした。１００歳を超える入居者様にお話を聞いてみたところ「１０２歳にもなると体はボロボロでね・・・ウフフ」、「職員の方々と美味しいお茶（コーヒー）を飲むのが毎日の日課だし元気の秘訣」、「あとは家族が来てくれると嬉しいです」とお話を聞かせてくれました。

入居者様の皆様がこれからも安心して生活できるように今後も努力していきます。

いろどりDay's

つぶやきそこかしこ

施設長　柳澤　和俊

--自然災害--

私たちが適応しえない災害。自然環境の急激な変動によってもたらされる複合的な災害。科学技術の発達をもってしても防ぐ事には至っていない災害。影響範囲が広く甚大な被害をもたらす災害。今回の台風に関連した災害においては、被災された方も多かったのではないでしょうか。心よりお見舞い申し上げます。

当施設でも、9日未明より11日の午前中にかけてライフラインが停止し、非常時の対応をさせて頂きました。入所（利用）者の皆様には、大変ご不便をお掛け致しましたが、幸いにも大事に至る事例はありませんでした。非常時の対応ついて、再構築を行い、安心安全な生活を送って頂けますよう努力して参ります。

--新規事業--

旧職員駐車場に立ち始めた建物にお気付きですか。新規事業として、サービス付き高齢者向け住宅、通所介護事業所（ディサービス）、訪問介護事業所、居宅介護事業所を開設します。また、法人内外の交流の場として地域交流室を設け、地域コミュニティの形成を担って行きたいと考えています。

現在、令和2年春の開設を目指し、「入所者＆利用者＆職員」を募集中です。

生活相談員からのお知らせ

生活相談員　松野　優

停電被害に遭われました方々に心よりお見舞い申し上げます。当施設でも二日間の停電が発生し、入所者の皆様及びご家族様にはご不便をおかけ致しましたが、病院受診や救急車要請が必要な事態に陥ることなく電力復旧に至る事ができました。皆様のご厚意ご協力に、厚く御礼申し上げます。

さて、今年もインフルエンザの予防接種を行う時期になって参りました。先日もご案内の書類を郵送させて頂きましたが、お手元に予診票が届き次第、またはご準備頂けた方から、当施設の生活相談員まで、ご提出をお願い致します。入所者皆様の健康維持の為、積極的な予防接種にどうぞご協力をよろしくお願い致します。

コラム 心の抽き出し

Masa. Okada

「身体語」で働く。

「腰が据わっている」、「肚（はら）ができている」や「地に足がついている」ーという言葉が、かつて使われていました。

お爺ちゃんから聞かされた言葉ですが現代ではどうでしょうか。

「身体語」と言われる独特の感覚を含めた表現ですが、現代ではこの「身体語」が消失しつつあると言われています。

鍛える、練る、磨く、研ぐ、背負う、立てるなどの「身体語」と日本人の「技」は密接に結びついていたのですが、どうやらこうした言葉の文化が消失しているのだそうです。

長距離を歩く文化から歩かなくなった現代、身体文化そのものを忘れかけているのではないでしょうか。

「ムカツク、キレル」という今までにない「身体語」と引き換えに、立つ、歩く、坐る、練る、締める、絞るなど多くの身体語を失いつつある気がしますが、介護の世界では「身体語」はまだまだ活きています。

旬菜一皿

まごころ農園

秋の味覚といえば「いもくりなんきん（芋・栗・南瓜）」ですね。ほくほくして甘～い、みんな大好きです。畑にできた南瓜は、自家採取の種で交雑していたのか色々な形の南瓜ができました。気に入った南瓜の種を採って来年蒔いたらどんな南瓜ができるかなぁ。

10月には保育園児たちと一緒にさつま芋掘りをします。みんな泥んこになって賑やかな声が聞こえるのが楽しみです。

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