

# 城西いきいき応援隊

秋号 医療法人慈恵会広報誌 NO. 15

平成22年10月15日発行



## ＊ ＊おはらまつりの由来＊ ＊

毎年、11月2日・3日に盛大に行われる「おはら祭り」。鹿児島県最大の祭りとして、県内はもとより、海外や日本国内からも踊り連が参加する、一大イベントで 観光PRにもなっています。

「おはら祭り」は、市政施行60周年を記念し、昭和24年に行われたのがはじまりといわれています。

「おはら祭り」で踊る「おはら節」の由来は、複数の説がありますが、『島津家の琉球侵攻に従軍した

日向安久（現在の宮崎県都城安久）の郷土が、帰国の船中で勝利を祝って歌を歌ったのを、薩摩藩の

原良の藩士が、その歌を聞き覚えて 帰国後、歌詞を作って歌ったところ、それが鹿児島地方一帯に

広がった。「原良」の頭に「お」がついて、語尾の「ら」がとれて 「小原節＝おはら節」と呼ばれる

ようになった』という説が最も有力といわれています。 昭和8、9年頃に、鹿児島出身の新橋の

芸者 喜代三が、「鹿児島小原節」として レコード化したのがヒットして、全国に流行するようにな

ったそうです。医療法人慈恵会の職員も、11月2日の前夜祭に参加します。

見応え十分！半被も新調し、ぱっちり決めて頑張ります！！ぜひ見かけたら、ご声援をくださいね♪



## ＊ ＊慈恵会 事業所紹介＊ ＊

通所リハビリテーション：城西ナーシングホーム 担当：中附 258-9180

城西ナーシングホームの1階で「通所リハビリテーション（デイケア）」を月から日まで毎日休まず行っています。利用者様の健康管理や、専門のリハビリスタッフによる一人一人に合わせたリハビリの計画・実施を行い、無理なく取り組めるようお手伝いしています。

また、毎月 外出や催しなど、楽しい行事を計画し、皆様喜んで頂いています。ご家族や関係先と連携を図りながら、利用者様の、「自分らしい」生活にむけてお手伝いしていきます。これからもよりよくお願い致します



個性豊か（芸達者？）なメンバー9名です♪

リハビリマシン

温熱器具

## ＊ ＊一口メモ＊ ＊ 外出の強い味方！！「階段昇降ユニット」



＊ 階段昇降ユニット ＊  
J-MAX

階段の上り降りの移動には、介助が 安全にできる方法として、「階段昇降機」があります。写真は、その中でも、より安全性が高いといわれている「階段昇降ユニット J-MAX（専用の車椅子がセット）」です。車椅子に乗ったまま、階段の移動ができます。平成21年4月から、介護保険サービスの福祉用具のレンタル品目に追加されました。鹿児島県内でも利用されている方々から、「外出するのが楽になった」との喜びの声がきかれます。

＊ 階段の移動が安心して行え、無理なく外出ができるといいですね。

＊ ただし、住環境によっては使用できない場合等もあります＊

<福祉用具専門相談員 谷口様にお話を伺いました>



安全に利用するために、「安全指導員の資格者」による操作指導「安全指導講習」が、義務づけられており、「安全指導受講証明書」を所持した人のみが、操作できます。ご家族が受講され、利用者様の外出時に操作している方もいらっしゃいます。城西ナーシングホームのデイケアと、ショートステイのスタッフ計11名も、「安全指導受講証明書」を所持し、利用者様の安全な送迎をお手伝いしています。（写真は訓練の様子です。「安全指導員」のカクイクスウィング 谷口様と塩河様に指導頂きました。）

## 豆知識

### ・・・「冷え症」対策・・・

「冷え性」になると、体内に回る血液の流れが悪くなって、代謝が悪くなり、老廃物の排出がうまくいかず、体の中にいらなくなったものをためこむことになり、皮膚がかさついたり、手足がむくんだり、体調がすぐれないように感じたりします。健康的に、快適に過ごすために「冷え症」対策をしましょう。

<対策>

- \* 血液の流れがよくなるように、体操をしましょう（最終ページにご紹介しています）
- \* 温かい物を飲んだり、食べましょう。これからの季節は、鍋もいいですね。しょうがや、根野菜は、より体が温まります。
- \* 38～40度の温度のお風呂で、ゆっくり半身浴（20分くらい）や足湯も効果的ですよ。
- \* 巡りをよくする呼吸法：①おへその下に両手をあててすわる②口から少しずつ漏らすように息を吐きながら、体を前にゆっくり倒していく③次に鼻から息を吸って体を起こしていく（1日10回くらい、好きな音楽を聴きながらおこなうと、よりリラックスできますよ）





＊ ＊ 秋の行楽 ＊ ＊

天高く馬肥ゆる秋！！ 秋を満喫しています



デイサービス・西田

敬老会♪みんなで歌体操してリフレッシュ♪



西田の「梅沢富美男」です♪

デイケア

9月18日に敬老会を行いました。平川の太鼓チーム「飛天」の皆様の迫力満点の太鼓の演奏に、26名の利用者様も楽しまれていました♪



MEMO

インフルエンザの予防接種を受けましょう

＊ 昨年は新型インフルエンザが流行しましたね。感染防止として、毎日できる自己管理は、

- ① 規則正しい生活や、栄養・睡眠をしっかりとり、体力をつけたり、体調を整える
- ② 外出先では、人混みの多い場所では特に マスクを着用し、ウィルス感染を予防する
- ③ 外から帰ったら、うがい・手洗いをを行う
- ④ 「風邪かな？」 普段と異なるときは早めに受診する・・・これらを心がけましょう。



＊ インフルエンザの予防として、体調のいいときに予防接種を受けましょう。(新型・従来型混合ワクチン)

65歳以上の鹿児島市の方は、市からの助成で、1回1000円で予防接種が受けられます。

65歳未満の方は、各医療機関で設定された料金で 予防接種が受けられます。(3600円～)

医療法人慈恵会 土橋病院は、3600円で受けられます。10月12日から予防接種を行っています

(要予約：土橋病院 電話：257-5711)

＊ ＊ インフルエンザが流行する前に、対策をして 冬を乗り越えましょう ＊ ＊

リハビリ 川東



慈恵会つれづれ日記  
 リハビリの「の」とある日  
 日ごとに秋の色が深まっております。夏の疲れはいかがですか。  
 今年の夏は猛暑でした。と思っていいたら先月末から急に冷え込みましたね。皆さんは体調を崩さずに過ごしていらっしやいますか？  
 さわやかな秋を満喫されますよう、お祈り申し上げます。

老健



今年の敬老会も、新人職員が「昭和の歌謡曲」を披露し、とても盛り上がりしました。

グループホーム



敬老会の風景です。ご家族も招いての昼食会では、お刺身や巻きずしなどで皆様のご長寿をお祝いしました。「さわやか会」の方々による演奏会があり、歌や踊りや手品に大盛り上がり♪みんな飛び入りして大宴会でした♪

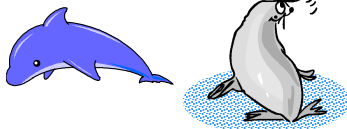
デイサービス・薬師



犬迫町川路ぶどう園に出かけました。残暑が厳しい中、ぶどう園は涼しい風が心地よく、試食のぶどうも冷たくておいしかったです！！

デイサービス・武町

みんなで水族館に行きましたよ。色とりどりのきれいな魚たちに うっとり★(シャッターチャンスは逃してしまいました.. 次回にこうご期待！)



＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ＊ ＊



・・・ < さんまのカリカリ揚げ > ・・・ 作り方 (約 2~4人分)

秋は、いろんな食材がおいしく、食欲も増進しますね。とくに旬のさんまは「秋刀魚」と書き、脂がのっておいしく栄養価も高いですね。さんまは、良質のタンパク質や、貧血に効果のあるビタミンB12や、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、ガンの予防にも効果があるといわれるレチノールも多く含まれます。そのほか、不飽和脂肪酸 (DHA・EPA) が多く、血液サラサラ効果もあるといわれています。旬のものを食べて 元気に過ごしましょう。

<材料>

さんま 2尾 ・片栗粉 適量 ・まいたけ 1/2パック ・春菊 1/3束  
 サラダ油 適量 ・ポン酢 適量

<作り方>

1. さんまは 三枚におろし、半身を3つ (食べやすい大きさ) に切り、片栗粉をまぶす
2. まいたけは 小房に分ける。春菊は食べやすくちぎる
3. フライパンに サラダ油を熱し、まいたけを焼く。取り出して 春菊と混ぜ合わせる
4. 同じ フライパンにサラダ油を多めに足し、(1)を入れて 揚げ焼きする。
5. 皿に (3) と (4) をもりつけて ポン酢をかける。



<城西ナーシングホーム 栄養士 前原 >

＊ ＊ 介護予防 「 冷えを防ぎましょう 」 ＊ ＊

朝晩は、すこし肌寒くなってきましたね。万病の元になるといわれる「冷え」は、一般的には女性や高齢者に多いと言われますが、最近では男性の「冷え症」も多いようです。これから寒くなるため、冷え性対策をしましょう。

末梢(手足の先)の血液の循環をよくする

1. 椅子にすわって、両手をおのこの上まで上げ、グーパー。同時に 足の指をギュッと閉じる(グー)、足の指をゆっくり開く(パー)を、手足一緒に10回行う



3. 足の指と手の指を組んだ状態で足首回しや、アキレス腱を伸ばす  
 足首をまわす (10回) アキレス腱を伸ばす (3回)



2. 椅子に座って、右足の指の間に左手の指を組んで手足の指をゆっくり握ったり開いたりする (左右10回ずつ)  
 ＊ やりにくい場合は、足の指をさするだけでも。



筋肉を鍛える

＊ 筋肉を増やして循環をよくする

- ① 腹筋運動
- ② 背筋運動
- ③ スクワット



・・・ 編集後記 ・・・

いよいよ秋到来! 「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」・・・でも、なんといってもやっぱり「食欲の秋♪」でしょうか。旬のおいしい果物や魚介類などが店先に並んで 食欲をそそりますよね♪ なかでも 柿はインフルエンザ予防にとっても効果があるようです。今のうちに体力を蓄えて、冬への身支度はいかがでしょうか? 風邪をひかないように気をつけましょう。

次回の広報誌は、平成23年1月15日 発行の予定です。

ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事がありましたらお知らせくださいね。

ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net> <広報委員: 米倉 >

