

城西いきいき応援隊

夏号 医療法人慈恵会広報誌 NO. 18

平成23年7月15日発行



西洋アジサイ：ガクアジサイを改良した装飾花



アナベル：白く小さなガクが開き、手まり状になる

<7月の花：紫陽花・花言葉：辛抱強い愛情・元気な女性>

夏本番！！暑さをのりきりましょう

「土用の丑の日」

今年は例年より早く梅雨入り、梅雨明けして、真夏日の暑さが到来！熱中症で救急搬送される人も例年を上回っているとのこと。今年は東日本大震災の大きな被害による福島原発の大きな事故の影響もあり、節電対策も国の政策に盛り込まれ、商店や公共施設でも節電がなされています。自宅においても私たちにできる対策として、例年よりエアコンの使用を控えるなど心がけている方も多いと思います。そのような流れの中ですが、なんと言っても健康が大切です。暑さ対策・夏バテ対策の工夫が必要ですね。そのような流れの中ですが、なんとと言っても健康が大切です。暑さ対策・夏バテ対策の工夫が必要ですね。さて、古く1000年も前から、夏の風物詩・暑さ対策として、「土用丑の日にはウナギを食べる」習慣があります。では、なぜ、土用丑の日なのか？調べてみました。

土用とは、本来、立春・立夏・立秋・立冬の前 18日間をいい、今では立秋の前だけを 土用と呼ぶのが一般的です。この期間は、ちょうど大暑の少し前から終わりまでの「暑中」にあたります。土用の最初の日を、「土用の入り」といい、今年は土用の入りが7月20日で、土用明けが8月7日、丑の日が7月21日です。

この 土用の時期は、暑さが厳しく、夏バテをしやすい季節なので、昔から「精のつくもの」を食べる習慣があり、「土用シジミ」「土用餅」「土用卵」なども有名です。「ウナギ」も奈良時代から有名で「土用ウナギ」といわれるようになりました。土用にウナギを食べる習慣が定着したのは、幕末の有名な万能学者が、「夏場にウナギが売れないので何とかしたい」と近所のウナギ屋に相談され、「丑」と、うなぎの「う」が同じなので、ひっかけて「本日 土用丑の日」と書いた張り紙を、ウナギ屋に張り出したところ、大繁盛したのがきっかけとの説もあります。ほんと???実際、昔から土用の間の丑の日は、「うの字」のつくものを食べると、病気にならないという迷信もあり、それが習慣になり、定着したのかもしれないね。「精のつく」ものを食べたり、涼をとり、疲労をとり、夏バテを防ぎましょう。



** 慈恵会 事業所紹介 ** 老健施設のサービスをご紹介します～

老人保健施設 城西ナーシングホーム：入所 担当：横川・倉
TEL258-9180

*老健とは・・・「施設介護サービス計画に基づく医療・看護・医療的管理下での介護、機能訓練や日常生活支援などのサービスを行う施設です。」

入所定員77名（短期入所療養介護を含む）

★日常生活の支援・機能訓練はもちろんのこと、季節に合わせた行事やクラブ活動を行い、ご利用者の方々に少しでも施設での生活を楽しんで頂けるような取り組みを行っています。

★歌・踊りのボランティアさん、園児さん、クラブ活動の指導・補助のボランティアさん、ご家族の皆様のご協力など、様々な方にご参加いただいています。

お花見

大運動会！

ボランティアの皆様★涙が出るほど嬉しい

書道教室！

老人保健施設 城西ナーシングホーム：短期入所 担当：亀澤 TEL258-9180

自宅で介護を必要とする方を、短期間、施設で宿泊対応し、日常生活のお世話や機能訓練などを致します。ご家族が冠婚葬祭、病気、旅行等で介護にお困りになった場合や、休息を目的にご利用になれます。居宅サービス計画に基づき、心身の機能維持並びにご家族の身体的・精神的負担の軽減を目的としサービスを実施しています。ご希望の際は、担当のケアマネージャー、施設窓口へご相談下さいね。



豆知識 ●熱中症を予防しましょう● <土橋病院 看護師長 坂口>

“熱中症”とは、体の中と外の暑さによって引き起こされる体の不調で、体温の調節がうまく出来なくなった状態から全身の臓器に異常をきたして起こる病気です。めまい・けいれん・吐き気・頭痛・意識障害など、さまざまな症状を引き起こします。

【 予防 】

- ◇ 睡眠不足や風邪ぎみなど体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- ◇ 通気性の良い服を着て、外出には帽子をかぶりましょう。
- ◇ 定期的に少しずつ水分を補給し、汗と一緒に塩分も失われるので梅干しなどの塩分やスポーツドリンクなどがオススメです。
- ◇ 発育途中の子どもや高齢者は熱中症になりやすいため、予防を心がけることが大切です。

【 熱中症かもしれない！？と思ったら、まず… 】

- ◇ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動して、衣類をゆるめて休みましょう。
- ◇ 氷や冷たい水でぬらしたタオルを首や手足（足の付け根など）に当て、水などない場合はタオルやうちわ・衣類などであおいで体を冷やしましょう。
- ◇ 水分（スポーツドリンクなど）・塩分など少しずつ何回かに分けて補給しましょう。
- ◇ 早めに家族や周りの人に知らせましょう。

症状が回復しても必ず病院で診てもらい、しばらくは体をいたわる生活をしましょう。

＊ ＊ 慈恵会 行事報告 ＊ ＊ ～ 法人大運動会 ～

毎年、ライオンズ公園で盛大に行われる法人大運動会ですが、今年はいにくの雨で、中止となりました。それぞれの事業所での施設内「運動会」へ変更し、利用者様・職員みんなで盛り上がりました♪

《老健・デイケア》

老健1階で、老健・デイケア合同で、赤・白（老健）・青（デイケア）の3組に分かれて大運動会を行いました。競技は、「チェスト行け」「みんなでポンポン」「スマイルでダンス」。施設の中での大運動会は初の試みでしたが、想像以上の盛り上がりで、利用者の皆様の頑張っている姿はとても印象的でした。最後は、皆様お待ちかねの職員による「応援合戦」です。毎日勤務終了後に、練習を重ねた成果を披露し、各組 素晴らしいダンスで、利用者の皆様・ご家族の皆様から大きな拍手があがりました。利用者の皆様、家族の皆様、そして職員にとっても楽しい1日を過ごす事ができました♪来年度は、晴天に恵まれ、ライオンズ公園で法人全体で、盛大に大運動会を開催できますように♪



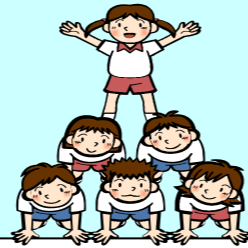
利用者様の白熱した競技の風景です

赤組優勝です♪

白組

青組

赤組



MEMO ＊ ＊ 脳活性化リハビリ「臨床美術」のご案内 ＊ ＊

～「認知症対応型ケアガーデン薬師」の新しいサービスです～

『臨床美術』とは、作品作りを通して脳機能の活性化を促し、認知症の症状を改善することを目標としています。認知症対応型ケアガーデン薬師では、6月から、この『臨床美術』を取り入れています。毎月1回、専門の講師を招き、2時間程度で完成する作品と一緒に作り、そのことを通して、利用者様に、今までに感じなかった感情に働きかけて、快適な感覚や楽しみな時間を提供できるよう取り組んでいます。臨床美術で、認知症の症状が急激に改善するということではありませんが、続けていくことで、少しずつ変化がでて、脳機能の活性化に向けられ、利用者様に喜んで頂けるよう努力していきます。

楽しい雰囲気の中で、講師から、制作の説明があります♪



見本を見ながら制作中です♪真剣に取り組まれています

「ヘルパー養成」のある日
ヘルパー2級の資格取得
において、男女問わず幅広い年齢の受講生を担当しています。学ぶ姿は、歳を重ねても変わらず、支援している私の方がその姿に励まされ元気を頂いています。資格取得後の姿は、たくましく頼もしいですが、送り出す私は寂しさもあります。一つの事を、仲間と共に目指すことは、人に多大な力を与えてくれます。これからも色々な受講生と出会う中で私も一緒に成長していきたいです。

介護職員養成研修事業 東村

＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ～食欲増進 レシピ ＊ ＊



・・・ < ゴーヤの味噌炒め > ・・・ 作り方（約2人分）

<材料> ゴーヤ 1本 豚肉（薄切り） 150g 濃口醤油 大さじ1
片栗粉 小さじ1 味噌 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1
料理酒 大さじ1 かつおぶし 1パック（5g） ごま油 適量

<作り方>

1. ゴーヤのヘタを切り落とし、縦半分に切ってスプーンで種と綿を取り、5mmくらいの厚さに切る。
2. 豚肉は、濃口醤油、片栗粉をつけて、よくもみこむ。
3. フライパンにごま油を入れてゴーヤを炒め、きれいな緑色になったら、かつおぶしを入れて一度取り出す。
4. 同じフライパンにごま油を入れて、豚肉を炒め、焼き色がついたら、味噌、砂糖、みりん、料理酒で調味をし、(3)を戻し入れ混ぜ合わせる。

<ケアガーデン薬師：栄養士 田之上 >

ゴーヤは、夏ばて防止食材として有名ですが、ほかに、ビタミンCが豊富な上、脂肪の燃焼を促し、肥満や高脂血症の改善にも効果があります。また糖分の分解を促したり、抗酸化作用もあり、動脈硬化を防ぎます。食物繊維も豊富で、便秘の改善にも効果があるといわれています。



＊ ＊ 介護予防「椅子からの立ち上がり楽になるように」 ＊ ＊

普段の生活で、椅子からの立ち上がりや座るときがきついと思われる方は少なくないでしょう。足の力が弱くなると、座る瞬間などついつい『ドスン』と勢いよく腰掛けてしまいます。高齢者は骨が弱くなっており、背骨や腰の骨折などにもつながりとても危険です。体重（重心）を上手に使う事で安全で楽におこなう事が出来ます。自宅で安全に行えるように紹介いたします。

《立ち上がり動作》



浅く腰かける

足を引く

膝の近くまで

腕の力を使い

正面を向くように

《座り動作》



椅子が身体に触れる事を確認する

椅子に手を伸ばし

膝の近くまで

椅子が身体から離れないように

安全を確保する

頭を下げる

ゆっくりと起こす

<ケアガーデン薬師：健康運動指導士 富田 >

・・・ 編集後記 ・・・

先日、実家に帰ると、大きな薄型液晶テレビが居座っていました。地デジ対応テレビです。「よかどが〜」と自慢する父。なんだか、悔しい気持ちになりながら「良かったですね」と返す私。…私も早く地デジ対応テレビを買わねば!!
地デジ化まで残りわずかです。早めの準備をお願いします。
次回の広報誌は、平成23年10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などありましたら、お知らせください。

ホームページアドレス： <http://www.jikeikai.net>

<広報委員：児島 >

