

やさしい心 えいごんぐ

第26号(平成21年秋号)

発行日 平成21年11月1日

発行 高齢者総合福祉施設
吉祥寺ホーム
情報宣伝委員会

発行責任者 三上義樹

Successful Aging
(サクセスフルエイジング)は、
健やかな高齢期を送るための
合言葉です。

26号目次

1	特集
2	“あらえいてい”の ボランティアさん紹介
3	行事報告
4	楽々介護のつぼ
5	『ヨーガ』のご紹介
6	支援センターのしごと
7	ちょっと真面目な お食事辞典
8	感染症対策について



<http://www.kichijoji-home.com/>

むすんでひらいて

ボランティア担当

体験ボランティアも受付しています。お問い合わせ・お申し込みは
ボランティアコーディネーターの本木(0422-20-0800)まで

あらえいてい(八十歳を超えて)

「ぞうさん」「一年生になったら」などの童謡を書いた まどみちおさん、この十一月に百歳を迎えられるそうです。老いを天の恵みと詠う「でんでんむしのハガキ」「うふふ詩集」は、これあれなどの固有名詞が浮かばなくなり老いを感じ始めたものにとって、老いを老いと素直に受け止める事の大切さを学ばせてくれます。素敵に人生を重ねているボランティアさん、“あらふおー”の二倍、八十路を超えたボランティアさんをご紹介します。と思います。



サポーターでも活動の伊丹さん

ランドリーで毎週金曜日に活動してくださる“あらえいてい”の一人は、

右 伊丹さん
左 土肥さん



伊丹さん。サポーター研修も積極的に受講して下さり、今ではサポーターさんとして他のボランティアさんがお休みの時にはピンチヒッターとしてもご活動くださいます。

七十歳まで境南保育園勤務、七十八歳までレストラン「エリカ」で厨房の仕事をしていたというスーパーレディです。編み物もお得意。ミニテニスや映画もランドリー仲間と同じ年の土肥さんと楽しまれています。

書道クラブの長岡さん

毎週水曜日にデイサービス書道クラブで活動して下さっているのは、長岡さん。お手本や半紙の準備はもちろん十六人の方が使った硯や筆をきれいに洗ってくださっています。

長岡さん



ランドリーで活躍中の畑佐さん

ご主人を三十三才で亡くされた後も知的障害をお持ちの娘さんを育てられ、その娘さんの生活の場として大島に施設を建て、今はお一人住まいとなられた畑佐さんは、「親の会の中からボランティアを一度したかったの」とランドリーで活動して下さっています。

畑佐さん



むすんでひらいて

ボランティア担当

体験ボランティアも受付しています。お問い合わせ・お申し込みは
ボランティアコーディネーターの本木（0422-20-0800）まで

ピアノ伴奏の前田さん

毎週火曜日の午後は、

さくら食堂からご利用者の歌声が聞こえてきます。ピアノ伴奏してくださるのは前田さん。ピアノは難病で病床に伏せている娘さんからの寄贈です。ご主人を亡くされ、二人の娘さんを育てるため必死にヤマハの指導者を目指すためのグレード（ピアノ・エレクトーン・指導）資格を取られたそうです。曲にまつわるエピソードは、今までの豊富な経験や知識が入った宝箱から次から次へと飛び出してご利用者を楽しませてくださいます。



前田さん

すてきな“あらえいてい”。いつの時代も生涯現役を心がけて年を重ねられた結果、八十路を超えた今もボランティア活動を生活リズムに入れていただけるのだと学ばせていただきました。子育てをしている方、定年を間近に迎えている方、吉祥寺ホームには素敵なボランティアさんがたくさんいますよ。

さんいらっしやいますよ。



ステップアップ講座

施設介護サポーター養成モデル事業として開催いたしました。研修の様子を写真でご紹介致します。六名の講師による十回の講義を、のべ百五十名以上の受講者にご参加いただき、有意義な研修となりました。



下垣光先生による
認知症対応研修



岡田慎一郎先生による
古武術介護研修



桂田元春先生による
感染症対策研修



山本由紀先生による
個別援助技術研修



松井奈美先生による
障病形態別
コミュニケーション研修



武蔵野市
高齢者支援課長による
高齢者福祉の実態研修



◆施設介護サポーター事業とは◆

地域住民の皆様の力で、介護施設利用者の方が豊かな生活を送れるよう、施設内にある様々な業務をサポートしていただく事業。

サポーターの皆様、これからもよろしくお願い致します。



ボランティアバス研修

親睦を兼ねて十一月十八日に出かけます。ピースハウス病院、大磯です。ホスピスでは「看取り」、大磯では、ボランティア講座「歴史に学ぶ」シリーズとして「澤田美喜とサンダースホーム」、「五感」シリーズとして「鴨立庵」など見学研修を予定しています。

行事報告

吉祥寺老人ホーム

吉祥寺老人ホーム(養護)に関するお問合せ 0422-20-0873
 養護サービス室 (園田・高島) まで

今号では秋に行われた行事をご紹介します。



敬老祭

九月二十一日(月・敬老の日)には、敬老祭が行われました。毎年行われる行事ですが、ご利用者はとても楽しみにしていらっしやいます。少しおめかしをして参列される方もちらほら。

吉祥寺老人ホームの最高齢は百四歳のAさんです。昨年も「さくせすふるえいじんぐ」でご紹介させていただきました。「一年が過ぎるのはあっという間ですね。今年も敬老の日を無事に迎えられる幸せです」とAさんはおっしゃっていました。来年はどのような式典になるのでしょうか。



お祝いのお言葉



記念品の贈呈

恒例! 大人気の体育祭

続いてこちらも恒例行事の「体育祭」です。十月九日(金)吉祥寺ホームゲートボール場にて開催されました。一時は中止になってしまいかと心配されましたが、台風一過の良いお天気に恵まれ、思いっきり体を動かすことができました。見ているだけでも楽しめるプログラムも盛りだくさんで、大いに盛り上がりました。



選手宣誓!



毎年人気の相撲大会



パン食い競争



今年もやっぱり優勝!



女性職員も尻相撲で盛り上げます!



赤組の応援団! みんながんばれ!



その他にもこの時期は行事が目白押し

です。「バスハイク」や「観劇」など、ご利用者も楽しみにしている企画が盛り沢山でした。今年のバスハイクは「東京タワー・浅草コース」と「鎌倉コース」があり、応募者多数で抽選となるほどの人気でした。秋晴れの日のバスハイクは清々しく、とても楽しく終了しました。

浅草・浅草寺にて



東京タワーのゆるキャラノッポンくんと記念撮影



高齢者のための簡単マッサージ

高齢になると「身体を動かすのが辛いわあ」と運動する機会が減る場合が多く、運動不足になりがちです。また病気の後遺症で麻痺が残る場合もあり、外出の機会が減るといった事があるかも知れません。

そして身体の緊張が心の緊張にもつながり、元気がなくなってしまうということもあります。

そこで、吉祥寺ナーシングホームで機能回復訓練を担当している佃さんに解消方法を聞いてみました。

「その様な場合には、まずマッサージをするとういでしょう。マッサージは血液の循環を促進して、血行を良くする働きがあります」そして「麻痺がある方は拘縮の予防にもなり、他にも疲労回復や、なによりもリラックスできるといふ癒しの効果が有ります」とのことです。

ホームの中で、毎日ご利用者のマッサージを行っている佃さん。ご利用者からは引っぱりだこです。そんな佃さんに、さらに自宅で出来るマッサージのポイントを聞きました。



自宅マッサージのポイント

＜マッサージの部位＞

手、足、腰、首、背中、肩の六部位について行うと良い。

＜マッサージの時間＞

十分から十五分位、長くて三十分位をひとつの部位に行う。

＜マッサージをする時の注意点＞

- ・食後すぐは避ける。
- ・指先で揉むのではなく、手の平を使うようにする。
- ・滑りを良くするにはパウダー類をまぶすとやり易い。
- ・または、服の上からでも良い。
- ・円を描くような感じで行う。
- ・力加減はマッサージを受ける人が気持ちよく感じる程度に。
- ・背中から腰のマッサージはなでるような感じで。

＜その他＞

- ・足のむくみを解消するためには温浴（足浴）を併用するとよい。
- ・マッサージに少し抵抗がある方にはまずは足裏マッサージから。
- ・足裏マッサージは脳に刺激が行き、活性化する。



マッサージの様子

・痛みがひどい時や、マッサージをした時に違和感がある時などは、すぐにお医者さんに相談することも忘れずに。
皆さんも、この方法では是非試してみてください。



手のマッサージ



腰のマッサージ



足裏のマッサージ



首のマッサージ



『ヨーガ体操』のご紹介

テイスラービスセンター

テイスラービスに関するお問合せ 0422-20-0886
介護サービス室・テイスラービス担当（能丸・坂本・幸尾）まで

今回は、ヨーガ体操と栗原恵子（くりはらけいこ）先生をご紹介します。デイスラービスでは、今年の四月から新しいアクティビティとして月二回、月曜日の午前中に「ヨーガ体操」を始めました。

ヨーガとは、古代インド発祥の修行法です。姿勢や呼吸法のみを重視する健康ヨーガ的なものや、瞑想による精神統一を重視するものなど様々なものがあります。基本的には体操、呼吸法、瞑想法の三つから成り立っており、様々な年代の方に無理なくできるみんなの健康法です。たとえ、短時間でもヨーガをやれば、肩こり、腰痛、不眠症などの不快症状などがなくなり、健康感が取りもどせ、ココロもすがすがしくなり、幸福な日々が得られます。さらに、呼吸をとおして自分のカラダとココロをコントロールすることができます。そこから、人間の心身のバランスがたもてるのです。



ヨーガを楽しむご利用者さんたち

参加の風景

普段デイスラービスのスタッフが行っているADL体操とは、ひと味もふた味も違うヨーガ体操には、栗原先生をかこんで毎回二十名程の方が参加されています。ヨーガを初めて体験される方、以前やったことのある方も栗原先生の優しいご指導のもと、ゆったりと深い呼吸に合わせて、体を伸ばし、動かしていくことで、無理なくココロとカラダをリラックスすることが出来ます。



リラックス♪

栗原先生より



ヨーガ担当の栗原恵子と申します。月二回、月曜日三十分くらいですが、皆様と一緒にヨーガをするのが楽しみになりました。

た。三月に声を掛けていただき、私でできることならと決心したのが、吉祥寺ナーシングホームとお付き合いの始まりです。

息の仕方とゆっくりした動きをすることによって、体の中から動かす、ということなどをお話ししながら進めています。自分の健康のためにと信じて続けているヨーガが、皆様の健康のために少しでもお役に立てたらと願っています。毎年少しの緊張感で皆様とお会いし、また反省を積み重ねています。

受け身でヨーガをしていた時よりも、今は指導者の言動ひとつひとつに学び、テレビなどからもポーズのヒントを得ようとして一層ヨーガが身近になりました。これからもよりしくお願いします。

.....

体だけでなく心にも働きかけるヨーガ体操。体操が終わった後は、参加されている皆様も体や心のコリや硬さがほぐれているようです。ヨーガ体操の色々なポーズにも慣れ、皆様も穏やかな時間を楽しんでいらっしゃいます。

皆様もぜひヨーガで心身をリラックスしてみませんか？



指導中の栗原先生

「在宅介護支援センター」のし・ごと

在宅介護支援センター

吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター
介護サービス室・支援サービス担当 0422-20-0847

介護者教室のご案内

昨今、男性介護者は在宅介護者の三割を占めるようになり確実に増えています。男性は、地域との繋がりが希薄になりがちではないでしょうか。また他人に弱みを見せず、手助けをためらい、自身で解決していこうとする傾向があるのではないかと思います。

ただ、介護をしていく中で、悩んだり困ったり・その気持ちを介護を受けている方にぶつけてしまったり・そのようなことはないでしょうか？
同じ男性同士、そうした悩みや苦労を少し話してみませんか？



ご家族の介護で悩んでいませんか？
男性ならではの悩みを抱えていませんか？

**男性のための
介護者教室**
＜話そう、聞こう、介護体験＞
「どうやって介護をすればいいかわからない」、
「介護のことを話せる仲間がほしい」、
同じく介護をしている人たちの介護の苦労や
悩みを聞いてみませんか？

【日時】11月 21日(土) 13:30～15:30
【場所】吉祥寺ナーシングホーム 集会所
【内容】☆男性介護者四方山話
☆参加者同士のフリートーク
＜申し込み・問い合わせ＞
吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター
TEL:0422-20-0847・0857
※11月 18日(水)までに、お申し込み下さい！

国際福祉機器展からの最新情報

国内最大の福祉機器総合展が開催され、見学に行ってきました。ベッド・車椅子などのおなじみの福祉用具から食品・衣類・福祉車両まで二万二千点が展示されていました。そんな中で、ちょっと目を引いたものをご紹介します。

起き上がり補助装置

布団の生活にこだわる方、大きなベッドが置けない方、ベッドの使用を避けたい方で、下半身が弱く起き上がりが困難な場合にご利用いただける装置です。



簡単起き上がり！

業界最軽量車いす

一般的に使われている車いすは15kg前後が主流ですがこれは8.6kgと非常に軽量です。通院等で自家用車に収納する場合など扱いやすいかと思えます。当然JIS安全規格にも合格しています。



最軽量の車椅子
持ち運びにも便利です！



お尻が暖かい！



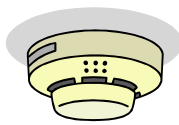
暖 尻

その名の通り、お尻を暖かくします。これからの季節、車椅子をご利用の方は暖を取るのに、厚手のズボンをいたり膝掛けを掛けたり…いろいろと工夫されると思います。クッションが温まりますので、保温効果は高いようです。



住宅用火災警報器

消防法の改正ですべての住宅に火災警報器の取り付けが義務付けられ、各市町村の火災予防条例で設置・維持の基準が定められました。そのために今回の機器展では数多くの火災警報器が展示されていました。



秋の味覚の王様『松茸』

秋の味覚を代表する『松茸』。その独特の芳香は「万葉集」の歌に詠まれ、平安時代の貴族や歌人は松茸狩りを季節行事にしていたとされるほど、昔から日本人に愛されてきた食材の一つです。



秋の味覚の王様
「松茸」

人工栽培が難しく収穫

時期も短いことから、高級食材として珍重されています。松茸の香り成分は、マツタケオール、桂皮酸メチルなどから構成されており、これらの成分には、食欲増進や消化酵素の分泌を促す作用があります。また、細胞の再生やエネルギーの代謝を促進するビタミンB2やビタミンDと同じ効果を持っています。食物繊維が豊富な為、便秘の予防だけでなくコレステロールの低下作用も期待できます。



【豆知識】
松茸の下に敷かれるのはサワラの葉です。殺菌効果があります。

松茸は香りが命なので必要以上に手をかけず、石づきの部分を包丁で少しこそぎとって、湿らせた布巾で表面の汚れを拭き取る程度にするのが調理のポイントです。

素焼きはもちろん、土瓶蒸し・茶碗蒸し、天ぷらなど、香りや食感を生かした料理が楽しめるとともに、何よりも秋を感じさせてくれる食材です。

吉祥寺ホームでは敬老祝賀祭のお祝い膳に、「松茸ご飯」を提供させていただきました。

松茸にまつわる逸話

また、松茸と豊臣秀吉にまつわるこんなお話があります。秀吉が天下を取ったからのこと。京都の東山に松茸がたくさん生えていると聞き、秀吉が「松茸狩りをして遊ぼうではないか」と言い出しました。



松茸ご飯が入った
お祝い膳



松茸の下処理

家臣達が下見に行くと、すでに京の人々がほとんど採ってしまった、わずかに残っていませんでした。そこで家臣達は必死で各地から松茸をかき集め、夜を徹しこっそりと松茸を植え直しました。

翌日、秀吉がお祭り騒ぎでやってくる、たくさんの松茸が生えており、目を輝かせ「これは見事な松茸じゃ」と言って上機嫌に松茸狩りを楽しみました。

ところが、侍女のひとりが賢しげに「これは自然に生えたものではありません。誰かが植え直したものでございます。殿にはそれが分からないのですか」と耳打ちすると、秀吉は侍女の言葉を遮り、「よいよい、わしは百姓の子であるから松茸がどう生えているか知っている。そんなことより、わしの我儘を聞き、皆が喜ばせようとしてくれた事は、何と嬉しいことか。みんな食べてくれ。」と

歴史に名を残した人物の逸話にも登場する「松茸」。古くから日本人にとっては茸の代表格だったようですね。



感染症対策研修

去る平成二十一年九月三十日（水）吉祥寺ホーム集會室にて、東海大学八王子病院・感染管理認定看護師の桂田元春氏による感染症対策研修が行われました。

今年で三度目の研修でしたが、毎年少

しずつ内容を変えて：・特に今年は大流行を迎えたと言ってよい程、全国各地で新型インフルエンザが蔓延してきておりますので、そちらについても詳しく教えていただきました。

一口に感染症と言っても様々なものがあります。インフルエンザ・結核・ノロウイルス・MRSA等、数え上げればきりがありません。感染症対策において一番大切なことは「感染しない・感染させない」ことです。その為には正しい「手洗い」と「うがい」の実施が不可欠です。今回は「手洗い」の重要性をご紹介しますと思います。



講義中の桂田先生



病原体の付いた手で触ったものを別の人が触ってしまうといったように、病原体というものはひとりでは動かず、人の手を介してうつります。人からもらってしまったものを洗い流すのも重要ですが、他の人にうつさないためにも「手洗い」が重要です。

手を洗うのも本来一分以上、できれば二分程度かけてじっくり・しっかりと洗うべきだそうです。

下の講義の資料に載っていた手洗いミスの発生部位を見ると、完全にキレイにするのはかなり念入りに洗わないとなりません。まずは、感染症予防の基本である手洗いから見直してみませんか。



これから流行期を迎える感染症がたくさんあります。そんな病原体から身を守ることも大切ですが、病気に負けないからだを作ること大切です。日頃から健康診断などにも積極的に参加し、自分自身の健康管理をしましょう。また、栄養や休養を十分に取り、健康的なからだ作りに努めましょう。

吉祥寺ホームの感染症対策

吉祥寺ホームでは、感染症対策委員会を中心として各種感染症の対策を行っております。

中でも現在重点を置いているのは「新型インフルエンザ対策」です。

職員に関しては、「インフルエンザ様症状（悪寒、発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛など）がある場合には必ず上司に報告し、すみやかに医療機関を受診後に診断結果を報告する。」「インフルエンザと診断された場合は、治癒診断を受けるまで出勤しない。」「うがい、手洗い、手指消毒を励行し予防につとめる。」「公共交通機関の利用時及び、人が沢山集まる場所ではマスク着用する。」など他にも細かく定め、周知徹底しております。

また、職員はもちろんご利用者・ご面会の方・来訪者など全ての方にも手指消毒やうがいの徹底にご協力をいただいています。さらに、発熱・咳などインフルエンザ様症状のある方の立ち入りもご遠慮いただいております。大変ご面倒をお掛けしておりますが、よろしくお願い致します。

