

# 高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム



## さくせすふる えいじんぐ

第9号(夏号)

発行日 平成17年8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。

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

今回、トップページでみなさまにご紹介するのは、デイサービス一先手の器用なご利用者、宿谷ミツエさんです。宿谷さんは、ここ吉祥寺ホームが武蔵野のこの地に出来て少したった頃から通われています。今年で、通われて9年近くになるそうです。いつも、革細工や切り絵、手芸などの作品をコツコツと丁寧に作られています。

### チャレンジは元気のもと!



今号のトップページを飾るに相応しい人は誰だろうと思った時に頭に浮かんだ方が、吉祥寺ナーシングホームのデイサービスで趣味活動を心から楽しんでいる宿谷さんでした。そんな話を宿谷さんにしてみたところ、「あらまあ、そうねえ。私の人生は平凡なものだけど、いつも何かを楽しむようにはしてるわ。」とのことでした。小さな頃から女性の多い家庭で、裁縫好きのおばあ様やお母様をみて育ち、布切れを草花で染めてパッチワークなどをして楽しんだそうです。通われて初めの頃は、水墨画やクロスステッチもされていたそうです。ここデイサービスに来て初めてしたこと多いそうで、何にでも挑戦してみる精神は本当に見習いたいものです。これだけ長い間ご利用いただけているのは、どうしてだろうといろいろお話を聞いてみると、建物が大きく庭も広く開放的なところが魅力 友達がたくさんいるから楽しい 職員がやさしく気が利くなどうれしいお褒めの言葉をいただきました。これからも元気に通って、楽しいひとときを過ごしていただければと思います。

#### 目次

特集 チャレンジは元気のもと!	1
特集 華道クラブ~華ごころをまなぶ~	2
楽々介護のツボ	3
ウキウキでいさーびす!!	4
在宅介護よろず相談室	5
人生行路	6
結んでひらいて	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8



素敵な作品に感動!

## 特 集 華道クラブ～華ごころをまなぶ～



花を活ける = 精神を統一することなので  
しょうか？いつもはやさしく笑顔の絶えない  
ご利用者の顔が真剣な表情に変わるとき  
です。

その時ばかりは、職員も声をかけるのを控  
え、集中されているご利用者の邪魔になら  
ないよう配慮します。

デイサービスでは、第1・3水曜日の午後に  
華道クラブが行われています。15～20名ほ  
どのご利用者が参加されていますが、男性の参  
加者も数名いらっしゃいます。講師は、清祥  
会の川端先生、岩崎先生、池内先生、江上先  
生からご指導いただいています。



本日の花材は、「シマフトイ（緑色）」  
「エレムルス（黄色）」「ユウギリソウ（紫色）」です。  
みなさま、知っているお花ありますか？  
普段聞きなれない花の名前なので、職員も覚えようとしますが  
次の日にはすっかり忘れてしまっているものです。  
でも、大丈夫。いつ、ご利用者に聞かれても答えられるよう  
に花瓶に花の名前をこっそり貼っているのです。



華ごころを感じてみませんか

そして、華道クラブに限りませ  
んが、影で支えてくださっている  
ボランティアさんの紹介をし  
ます。

華道クラブで、ボランティアさん  
にお手伝いいただいているの  
は、主に、花材をご利用者に配  
ること、ご利用者に活けるお手  
伝いをする、活けたお花を  
ご自宅に持って帰れるよう包装  
することです。今日も3名のボ  
ランティアさん、和田さん、前  
田さん、吉田さんにお手伝い  
いただきました。ありがとうございました！！





## 『部分浴』で血行促進

部分浴とは、あまり耳慣れない言葉だと思いますが、足湯となると皆さん聞いたことがありますよね。最近の温泉では足湯の施設が随分充実してきているようですね。半身浴以上に体への負担が少ないのが、体の一部のみを湯につける「部分浴」です。循環器系に負担をかけず温熱等による効果を得ることができます。怪我や病気などで入浴できない場合にも有効です。今回は手浴、足浴をご紹介します。手浴、足浴のどちらにしても老廃物の排出を促す為に、水分補給が大事になってきます。入浴前後には必ず飲み物を忘れずに！そして、部分浴でも風邪には注意が必要。ぞくぞくした寒気がする風邪の引き始めから、体温が平熱に戻るまでは、タオルで体を拭く程度にするほうが望ましいでしょう。



**<足浴>** 足(膝下)だけを湯につける入浴法であり、血行がよくなり、水圧によって疲労物質の乳酸が排出され、疲労回復効果があります。ゆっくり音楽を聴きながら、



足の指を閉じたり開いたり、足踏みなどすると静脈の血流がよくなり、疲れがとれやすくなります。1.大きめの洗面器やバケツなどに湯を入れる。41度から43度と熱めが良い。注し湯をするためのポットなども用意する。2.くるぶしから下を10分から20分ほど温める。3.乾いたタオルでよく拭き、必要があればクリームをぬる。

**ワンポイント**

同時に冷たい水も用意し、交互にお湯3分、水1分で3回くらいつけるとより効果的です。

**<手浴>** 手浴は腕の疲れだけではなく、位置的に近い頭部の症状にも効果があります。偏頭痛や鼻詰まりなども軽減するようです。1.肘まで入るような大きめの洗面器やバケツなどに38度から42度の湯を用意する。2.肘までつけることが出来ない場合は手首から先を湯に浸す。3.手に拘縮がある場合は、湯に浸してから小指のほうから介助者が手を開けるようにする。その場合、指間や手の平を丁寧に洗う。4.浴後は乾いたタオルで良く拭く。ワンポイントビニール袋にバスタオルを熱い湯でぬらし、タオルの間に手をはさむのも簡単です。浴後はクリームをぬって皮膚を保護しましょう。

爪切りも、部分浴後の柔らかくなった状態だと切りやすいですね。

蒸し暑い梅雨や、暑い夏。手軽に出来る部分浴で気分もさっぱりしましょう。レモンやペパーミントのオイルなどを使用するとリラックス効果も高まります。ご家族もぜひお試し下さい

**ブログ日記を見てね！！**

ナーシングホームでは、ホームでの何気ない日常の中にある感動をテーマにブログ日記を書いています。ぜひお立ち寄り下さい。  
<http://blog.livedoor.jp/kjj1/>

**ナーシングホームに関するお問い合わせ**  
**0422-20-0869 篠宮まで**

## 『ウキウキでいさーびす！！』 介護サービス室・デイサービス担当

### デイサービスの入浴機が 新しくなりました！



この4月よりデイサービスの入浴機が新しくなりました。以前は、体を横にした状態でお風呂だったのですが、今回新しい入浴機は椅子に腰掛けた状態でお風呂です。

このお風呂の特徴は、椅子に腰掛けた状態に入れるので、恐怖心が少なく安心して入浴できる湯船に浸かれるので体を芯から暖めることができる入浴するたびにお湯を全て入れ替えるので衛生的などがあります。

にあるようにお湯は一人ひとりで入れ替えますので熱めのお湯が好きな方ぬるめのお湯が好きな方などどのような方にも対応できるようになっています。また、座位を保てる人であれば、どのような方でも安心して入浴していただけます。介助の必要な方には職員がお手伝いさせていただきます。日本人は昔から、シャワーではなく湯船につかる習慣がありますが、やっぱり湯船につかるのが一番ですね。



ご利用者の方々からもご好評いただいています。「いい湯だな～ あ ははん～ いい湯だな～ あ ははん～・・・」と鼻歌が聞こえてきそうです。

## デイサービスセンター職員紹介



吉祥寺ナーシングホームのデイサービスセンターは、元気いっぱい笑顔いっぱい！の13名の現場スタッフで構成しています。ご利用いただく皆様には、1日6～8時間と限られた時間の中で、お一人お一人に「一期一会」の気持ちで真心を込めてサービス提供ができるよう一層努力してまいります。これからもどうぞよろしくお願いします！！

デイサービスに関するお問い合わせ0422-20-0886（田邊）まで。



## 『在宅介護よろず相談室』 介護サービス室・支援サービス担当

最近新聞の書面を見ると、必ず関連記事が載っている「介護保険改正」。その一つの柱が「新・予防給付」です。‘歳を重ねても心身共に健康で前向きに過ごしていきたい’と思う気持ちは万人が共通する願いです。そこで、今回は先日ケアマネージャーの勉強会で見学してきた機能訓練回復施設を中心にご紹介しようと思います。

**《介護老人保健施設》** 病院と在宅の中間に位置し、専門家（理学療法士・作業療法士・言語療法士など）によるリハビリテーション・レクリエーション・入浴・日常生活動作訓練などにより心身機能の回復、維持、向上につとめ、「在宅生活への復帰」と「自立支援」を目指す施設。

**《デイケアセンター》** 在宅で暮らす高齢者の方に、専門家（理学療法士・作業療法士・言語療法士など）によるリハビリテーション・レクリエーション・入浴などのサービスを提供し心身機能の回復、維持、向上につとめ「自立支援」と「介護負担軽減」を主な目的とした通所系のサービス。上記の《介護老人保健施設》に併設されているところも多い。

### デイケアセンタープログラム例

- 8：30～ご自宅へお迎え 車椅子でもそのままラクラク昇降、雨の日でも安心
- 9：30～血圧・脈拍・体温などの変化をチェック
- ご利用者の目的に合わせた個別リハビリ。平行棒を利用した歩行訓練・階段昇降訓練等
- 12：00～塩分、カロリーなどを計算したバランスのとれた昼食。1品ごとに過熱保温・冷却保冷が自在に設定できる、IH調理配膳カートなど、最新機器をとりいれるところも出てきています。
- 13：00～レクリエーション・パワーリハビリ・創作活動・ゲームなど
- 15：00～おやつ時間 活動後はゆっくりティータイム、水分補給もわすれずに
- 15：30～ご自宅へお送り

### よく聞くパワーリハビリって何!?

\*パワーリハビリ...介護保険制度の発足以来要支援・要介護者数は急増しています。そこで、心身機能を低下させないよう、行動に自信をもたせ日常の行動を活発にし、さらに活動的な生活を作り出すために、眠っている筋肉と神経を目覚めさせる、慢性期の効果的なリハビリテーション。特徴は医療用に使われているトレーニングマシンによる、「マシントレーニング」で、虚弱な高齢者や要介護者にも安全にかつ効果的に使用することができる、といわれています。



マシントレーニング

在宅介護のご相談は 0422-20-0847 0422-20-0857まで。

あれは夢ではなかったのかしら？  
私が18歳頃から23歳頃までの短い期間でしたが、浅草の舞台でスポットライトを浴びる華やかな若手歌手でした。

函館で生まれ小さい時から歌が好きでした。3度聞いては、メロディも歌詞も覚えてしまい、人前で歌っては誉められ、12、3歳頃には歌手になると決めていました。其のころは「小唄勝太郎」さんの情がある歌が大好きでした。16歳の春決心して、有名な丸山町のN先生の門をたたき、歌のレッスンを本格的に始めました。先生からもすぐ認められ、18、9歳でデビューさせてもらいました。浅草でデビューしたので、「浅草とみまる」と芸名をつけて頂きました。あれよあれよと人気となり忙しくなりました。淡谷のり子さんと一緒にポスターに載ったり、田端義男さんと一緒だったり、だんだん名も売れ、ファンもついて、楽屋の出入り口では、花束やプレゼントをもらったりしました。出演料もたくさんもらえるようになり、楽屋に入る時は、流行の帽子とあつらえの洋服で、思い切りおしゃれました。舞台では、日本髪のかつらに振袖です。それはそれは、ぜいをつくしました。17歳で父が亡くなっていましたので、母と未だ幼い妹、弟を函館から東京に呼び、家を買って住ませ、自分も一軒家に女中さんを雇い、お付もいました。欲しいものは、何でも手に入りました。

しかし、マネ - ジャ - が、私が学校であまり教育も受けず、数字に弱いことにつけこみ、お金をごまかすようになったのです。身内でしっかりした人がいればよかったのですが、兄弟は未成年でしたし、田舎者で、経営とかにはうとかったのです。そうこうしているうちに、戦争が始まり、何もかもわからなくなりました。世の中も戦争一色、シャボン玉のように、華やかな時代は消えていきました。

そして空襲で舞台衣装も写真も消え、残った1本のしゃみせんと着物で、細々と歌をうたい、日々の暮らしをしていました。

そんな中、一人の売れない芸人と知り合い、結婚しましたが、これがとんでもない道楽者でした。稼ぎもせず女遊びばかり、ちょっとたしなめると暴力をふるいます。私の稼ぎだけをあてにしている事がわかったので5年で離婚しました。ところがある日の事、突然赤ん坊をおんぶした若い女が「亭主はいる？亭主はどこ？」と訪ねてきたのです。私が離婚したことを伝え、「この子は亭主の子なんだ、私は具合が悪いので5日預かってほしい。」とさっさと赤ん坊を置いていってしまいました。ねんねこに包まれた赤ん坊は、泣きもせず眠っていました。私はとりあえず元亭主を捜しました。亭主は又別の女と暮らしていました。赤ん坊のことを話すと、「月1万5千円やるから、小学校に入るまで育ててくれないか？」との考えられない言葉。一応5日すぎに預けた母親もきました。案の定「育てられない」との事、なんということでしょう。あの男には何の未練もないのに、何で他人の私が育てなくてはいけないの。くやしくて煮えきる思いでした。しかし、あどけない瞳で私をみているこの子も何と不憫なのだろうと、抱きしめ涙をながしました。結局一生懸命仕事をしながら、3ヶ月から7歳まで育てました。とてもなついていい子でした。小学校に入る年になり、父親に引き取られ、その後生みの親とも会ったとの事ですが、詳しくはわかりません。時々私の所へもたずねてきてくれましたので、成長の姿を見守りました。りっぱな男性になり今でもホームに訪ねてくれます。そしていつも私が歌った子守唄の「どんぐりころころ」の話がでます。母も兄弟も早くに亡くなり、身内がない私に、育てた他人の子がいつも身を案じてくれるのです。歌手であったことは、戦争で何もかも消え、夢だったのかもかもしれません。

## 『結んでひらいて』

サービスサポート室 品質管理担当

### 「お花で異世代交流」 - 前田さん -

今年も、さつき祭の「フラワーアレンジメント体験」コーナーを三人で担当。お客様は、お母さんに手を引かれたお子さんから車椅子のご高齢の方まで幅広く、年齢の壁を超えて、お花を楽しんでいただけたのではないかと思います。30人分用意された材料は、予定より一時間も早くなくなりました。私達も、ホッとすると同時に充実感いっぱいでした。素敵な時間を本当にありがとうございました。



### 五感で「書」 - 杉山さん -

しーんと静まり返ったクラブ室に墨の香り。先生が書いて下さるお手本を見る真剣な眼差し。一字一字を説明される先生の声に耳を傾けて、皆様本当に一生懸命。ご自分では納得いかない時の不満そうな顔、上手に書けた時のとても嬉しそうな顔。

皆様がお部屋に戻られる時「ありがとうございました」と仰って下さると、とても嬉しくなります。皆様の頑張りを見ていると私も元気を戴きます。



### ご夫婦で活動 - 時田さん -

時田家の水曜は、ボランティア日。淑子さんは、配食を9年。奥様に背中を押されてボランティアを始めた英夫さんは音楽クラブで8年。

趣味の時間を互いに尊重して、定年後の生活をエンジョイしていらっしゃるご夫妻です。

英夫さん（写真左下段2番目）所属の「メンネルコール」は創立50周年。素晴らしい男声アカペラグループです。



### ボランティア日記より「月の203号室」 - 西畑さん、蓮本さん -

お誕生日会で歌わせて頂いてありがとうございました！いつものライブハウスでのライブとは違って、不思議な暖かい空気でも楽しかったです。ぜひまた僕達の事、呼んで下さいね！あっそれと実は僕、蓮本は6月21日が誕生日でして自分も祝ってもらったようでラッキーでした（笑）

「月の203号室」<http://www.ken-on.co.jp/203/>



体験ボランティアも随時受け付けしております。お問い合わせ申込みは、ボランティアコーディネーター本木（[kjjmotoki@kichijoji-home.com](mailto:kjjmotoki@kichijoji-home.com) 0422-20-0800）までご連絡下さい。





“食事”で夏バテを防ぎましょう。

日本では、梅雨入りとともに極端に蒸し暑くなります。「夏バテ」には定義がなく、高温・多湿な環境における適応障害と考えられています。寝苦しい夜が続き、睡眠不足によって疲労が蓄積したり（なかなかとれなかったり？）、食欲も減退しがちです。だるい、疲れやすい、という症状を引き起こす原因の一つにビタミンB群の不足があげられます。



ビタミンB群が不足すると、せっかく食べた食事の栄養（炭水化物・蛋白質・脂質等）を体内でうまくエネルギーに変えられなくなってしまいます。食欲不振からあっさりした麺類や甘い物ばかり食べていると、ビタミンが不足して体力を消耗してしまうこととなります。夏に向けて意識してビタミンB群を取り入れ、夏バテしにくい体を作りましょう。ビタミンB群にはいくつかありますが、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含む豚肉を使った料理をご紹介します。トマトやオクラなど夏野菜と一緒に、おいしく煮こむカレーです。香りも豊かで彩りもよく、夏バテ予防にも役立つ一品です。

《夏野菜のカレー》

材料(4人分)

- 米3カップ
- 豚もも薄切り肉100g
- トマト1個 茄子2本
- 玉葱1個 ジャガイモ2個
- 人参1/2本
- ピーマン(緑)2個
- ピーマン(赤・黄)各1/4個
- オクラ4個 生姜少量
- にんにく少量 サラダ油適量

A材料

- 小麦粉大さじ2 加-粉大さじ1~2 こしょう少量

B材料

- 水1カップ 固形スープ1個
- ローリエ1枚 ウスターソース大さじ1
- 塩小さじ1/2 こしょう適量



作り方

米を洗って水気を切り、定量の水を加えて炊く。

にんにくと生姜はすりおろす。

以外の材料を食べやすい大きさに切る。

ピーマン(赤・黄・緑)だけを、サラダ油で炒めバットに取り冷ましておく。

鍋にサラダ油を入れ豚肉を炒める。

にんにく、生姜、なす、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら、じゃがいもと人参・トマトを加えて炒める。

野菜に火が入り、水分が出てきたら、Aの材料を加えてよく炒める。

Bの材料を加え沸騰したら火を弱めて煮込む。(こげつかないように注意する。)

味を調整して、オクラとピーマンを加えてひと煮立ちさせる。

お皿にご飯を盛りつけ、カレーをかけてできあがり!



住所：〒180-0001  
東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2  
電話：0422-20-0800(代表)  
Fax：0422-20-0897

