

39 ちよびヒゲ

2011年

介護老人保健施設 悠々亭

1月号

羽曳野市檜山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>

謹賀新年

介護老人保健施設 悠々亭

理事長 島田 永和

みなさま、新年明けまして、おめでとございます。良いお正月を過ごされたことと思います。

私は休みの間に、日本の将来について考えました。これまで「経済一流、政治は三流」と言われながら、国際的にそれなりの立場を保ってきた我が国ですが、昨年は経済がもはや一流ではないこと、そして、政治や外交が三流どころか、四流、五流かもしれないと思わせる出来事が相次ぎました。

そもそも一国の首相が代わりすぎです。5年半ほど続いた小泉政権の後、2006年9月に安倍内閣が誕生しますが、約一



年後の2007年9月福田康夫内閣に代わり、福田内閣も約一年で終わり、麻生太郎内閣が誕生します。そして、政権交代があり、2009年9月再び約一年で鳩山由紀夫内閣となります。この内閣は一年持たず約8カ月で2010年6月菅直人総理大臣に代わることになりました。5年の間に5人目の首相が生まれ、現在の菅内閣も支持率が危険水域に入ったと報じられています。これほどめまぐるしく首相が替わる国には、何か根本的な問題があるのではないのでしょうか。

こうした状況を見たためか、周辺諸国の圧力は増しています。尖閣諸島沖で中国漁船の意図的な衝突事件がありました。逮捕した船長は「検察みずからの判断」で釈放されます。その記録ビデオの公開を巡って議論が巻き上がる中で、中国は「謝罪と賠償」を要求してきます。その後、突然インターネットの動画サイトに映像が流出し、生々しい現場の様子が茶の間に流れま

す。一方、メドベージェフ・ロシア大統領は「国後島」に戦後初めて国家指導者として訪問し、北方領土問題への自分たちの主張を強めています。

こうした近隣諸国の対応は日本や日米同盟に対する客観的な評価から決断された外交行為に違いありません。この国の将来に不安を感じますが、この危機から回避するのは容易なことではありません。私たちは人が人にするケアを提供する医療や介護といった仕事を通し社会と接点を持っていきます。その業務の中で、国について、そこに暮らす人間について、自分たちができることを見つめ直し、私たちがなりに将来に備えたいと考えています。

本年もどうぞ、優しく、また、厳しく私たちの仕事、かりを見守っていただきたいと思います。

「謹賀新年」

北村 四郎 氏作



「11月11日は介護の日」



介護老人保健施設 悠々亭 では11月13日(土)に、介護の日イベントを開催いたしました。今回のイベントは、「介護」をより多くの皆さまにより身近に知っていただく事を目的に、家族介護者教室・福祉用具(介護用品)展示・介護疑似体験などを企画させていただきました。また、その他にも落語会やアートバルーン、ゆうゆうハウスご利用者作品展などのコーナーも設け、多数の方にご参加いただきました。当日の様子をいくつかご紹介させていただきます。

家族介護者教室「保清～身体を清潔に保つために」

在宅介護者の方などを対象に「保清について」のテーマで家族介護者教室を開催いたしました。

健康維持の為には身体を清潔に保つ事は大切です。今回の教室では、悠々亭の介護職員が在宅で行える身体の清潔に関する介護方法のアドバイスをお伝えさせていただきました。

毎回、家族介護者教室には多くの方に参加していただき、在宅での介護に役立てていただいております。今後も、悠々亭では地域貢献できるような講座を企画していきます。ぜひ、ご期待ください。

在宅介護支援センター 悠々亭 尾本 幸一

ぽらりす亭 落語会

悠々亭 6階では「ぽらりす亭落語会」を開催させていただきました。

開演前、「どんな話をするのかな?」と落語家の方が出てこられるまでワクワクされておられたご利用者。落語が始まると、ご利用者のみなさんは真剣に耳を傾け、「なつかしい話だ」と嬉しそうに笑顔いっぱい、大きな笑い声が聞こえてきたのが印象深かったです!!

落語会終了後は「おもちをつく音やおしりをたたくの声を上手にしていたなあ～」などの話をされ、「おもしろかった!また聴きたい」と多くのご利用者がおっしゃられていました。



ゆうゆうハウス 貝谷 育子

1階 介護体験コーナー

1階フロアでは、高齢者を実際に体験するイベントなどを行いました。足や衣服、靴に重りをつけ、周りが白く見える眼鏡(白内障体験として)を着けていただき、高齢者がどんな環境で生活しているのかを体験していただきました。他にもアンケート回答や介護用品のサンプルを提供させていただいたり、参加された方が介護をもっと身近に感じてもらえるよう、今回の企画をいたしました。これからも地域の方をはじめ、たくさんの方に「介護」を知っていただけるよう、イベントを企画して行きたいと思っております。



悠々亭 通所リハビリテーション 窪 八代

「悠々亭 新年会」

悠々亭 ケアサービス部 介護支援課
金子 久美・後藤 友里江・岡崎 友哉

今年も新年恒例の、悠々亭新年会を1月9日に開催いたしました。新年会当日までに、会場の飾り付けをご利用の方が中心となって、作りました。2階のご利用者にはお花を、3階のご利用者にはキラキラの輪飾りを、4階のご利用者には『新年会』の文字看板をそれぞれ手分けし、作っていただきました。

飾り付けも済み新年会当日。今年の新年会を盛り上げてくださる、大正琴ボランティアの方々を大きな拍手でお迎えし、待ちに待った新年会のスタートです！演奏が始まり、聞こえてくる澄んだ音色に真剣に耳を傾けられるご利用者の皆さん。黒田節や美空ひばりの曲など、演奏される昔懐かしい曲にご利

用者の皆さまは口ずさんで歌われたり、感動し涙を流される方もいらっしゃいました。普段はあまり笑みを見せられないご利用者も、今日ばかりは満面の笑みを見せてくださり、私たちスタッフも大変嬉しかったです。



今日の笑顔を大切に、今年も一年元気に頑張
りましょう!!

悠々亭のリハビリ 『トレーナーの活動報告⑨』

介護老人保健施設 悠々亭 トレーナー 神谷 修

みなさん、めっきり寒くなってきましたが、トレーニング頑張っていますか？今回はトレーニングの効果について、お伝えします。

一般的にトレーニングによる筋力強化には3カ月かかると言われています。「えっ、3カ月続けなくても、効果を感じるよ」と思われる方もいるかも知れません。はい、そう感じることもあると思います。それは筋力が強化されたのではなく、脳と身体が上手く繋がって行える、神経系が発達したからだと考えられます。だから、1カ月、2カ月で身体が良く動くようになったなあと、リハビリやトレーニングを止めてしまうと、筋力向上が十分に行われず、以前の動かしにくい身体にもどってしまうなんてことも十分に考えられます。みなさん、リハビリでもトレーニングでも継続させることが何よりも大切です。この冬も風邪など引かず、元気にトレーニングを続けていきましょう。



栄養課のひびくメモ

白菜の効能



冬に旬を迎える白菜は、明治の初期に日本へ入ってきたと言われています。冬には貴重なカリウムとビタミンCの供給源であり、カロテン、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維など、豊富な栄養素を含んでいます。90%以上が水分のため、加熱すると、かさが大幅に減り、たっぷり食べられるのが特徴です。

白菜は、ピーナッツやひまわり油などビタミンEの豊富な食品と組み合わせることで、カロテンやビタミンCとの相乗効果で抗酸化作用を高め、老化や生活習慣病の予防に効果があると言われています。また、ビタミンCやカリウムは水に溶けやすい性質なので、汁ごと食べる鍋料理やスープは栄養素を余すことなく摂取することができます。一度に食べきれない場合は漬け物にするのもおすすめです。漬け物にするとビタミンCやミネラルを摂取できるだけでなく、乳酸菌などの善玉菌が腸の働きを活発にし、便秘解消にも役立ちます。くせがないので煮物などの和風だけでなく、八宝菜やロール白菜など、色々な料理にアレンジできます。

購入時の選び方としては、葉がしっかりと巻いていてずっしり重く弾力があるものが良品とされています。なお、カット白菜の場合は、外葉は緑色で内葉は黄色く、芯の部分の切り口が盛り上がっていないものを選びましょう。ローカロリーで栄養豊富、寒い冬には体を温める食べ物として重宝されている白菜をたっぷりお召し上がりください。

トピックス^b 「福居 良 ジャズライブ」

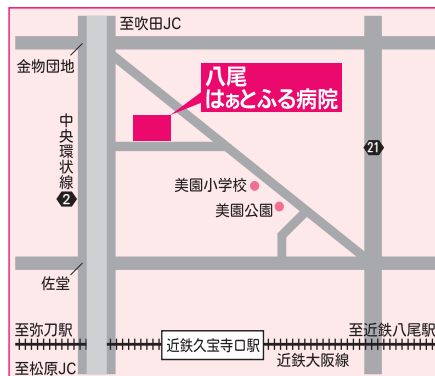
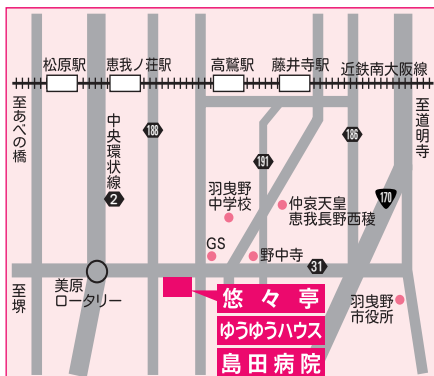
悠々亭 事務部 地域連携課 江田 裕匡

12月1日、今年も悠々亭に福居 良さんが来てくださり、ジャズライブを開催していただきました。当日は、悠々亭の入所・通所のご利用者をはじめとし、ゆうゆうハウスのご利用者、面会のご家族から島田病院の患者様まで鑑賞いただきました。演奏曲は、ご利用者の方々に馴染みのある「赤とんぼ」から外国の曲、クリスマスソングまで、幅広いバリエーションで鑑賞者を楽しませてくださりました。

中には福居さんの演奏と同調し、手元でピアノを弾く素振りをされるご利用者や感動のため、涙されるご利用者もいらっしゃいました。

「そんな素晴らしいジャズライブの入場料？もちろん無料です！」

感動、そして時に笑いも入るなど、会場全体が一体となり盛り上がったジャズライブとなりました。参加者一同、きっと再び福居さんが悠々亭にお越しになることを夢みて、ジャズライブは終了しました。



はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
 - 島田病院 ☎072-953-1001
 - Eudynamics はびきのヴィゴラス ☎072-953-1007
 - 介護老人保健施設 悠々亭 ☎072-953-1002
 - 在宅介護支援センター 悠々亭 ☎072-953-1003
 - 介護サービスセンター ゆうゆう亭 ☎072-953-5514
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
- ヘルパーステーション 悠々亭 ☎072-953-1062
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの ☎072-953-1004
- 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
- 八尾はあとふる病院 ☎072-999-0725
- 介護サービスセンター はあとふる ☎072-999-8126
- 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
- 社会福祉法人 はあとふる
 - 高齢者生活福祉センター ゆうゆうハウス ☎072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10