

# しおかせだより



## やわらぎ敬老会



今年も敬老の日を前に、やわらぎでは9月17日に敬老会を開催し利用者の皆様の長寿と健康を



お祝いたしました。祝福を受けたのは、長寿と米寿の利用者様の5名で赤い祝い着を身にまとって施設長より花束が贈呈されました。司会者が、御長寿の方に「何歳になられましたか」と声をかけると「100歳です」とはっきり答えられ会場からは大きな拍手が沸きました。

会には、利用者様を始めご家族様や来賓の皆様にご出席いただき、ゲストによる華麗な日舞が披露されました。

また、大正琴の懐かしい音色に合わせて童謡や唱歌などを歌い感激して涙ぐむ利用者様もおられました。



祝い膳には、季節の食材を使った天ぷら・栗おこわなどが並び、会場にはフルーツやケーキを並べたデザートバイキングのコーナーも設置いたしました。チョコレートが噴水のように溢れて出てくる『チョコレートフォンデュ』を見て、「テレビで見たことあるけど、初めて見たわ〜」と感心される方もおられました。

今年に入ってから、地震・台風などによる自然災害が続いていますが、今まで数々の山を乗り越えてこられた利用者の方々に敬意を表すと共に、今年も健康で敬老の日を迎えられましたことを御慶び申し上げます。

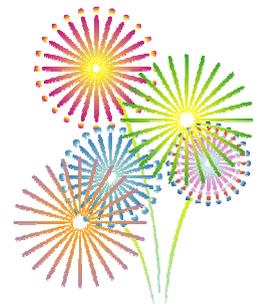


## ～やわらぎ納涼花火大会～

8月23日の夜にやわらぎ納涼花火大会を開催しました。  
当日はあいにくの小雨でしたがデイケアの正面玄関の屋根の下に集合し、手持ち花火や噴射花火を楽しみました！！

ある利用者の方から「生きててよかった。きれいだったなあ明日からまた頑張ろう」との言葉をいただいた時、涙が出るほど嬉しく思いました。

そして来年も利用者の皆様と思い出に残る夏の一夜を花火大会で過ごせたらなあと思いました。



## ～シルバー福祉パチンコ感謝祭～

9月14日にキンダイ両三柳本店様の企画で『第1回シルバー福祉パチンコ感謝祭』に施設のご利用者様三名が参加しました。

店内にはたくさんのパチンコの機種があり、どの合で遊んでもいいとのことでしたのでしばらく考えた後、みんなで並んでフィーバー機（言い方が古い？）を打ち始めました。



短時間でしたのでなかなか連チャンというわけにはいきませんでした。何度か大当たりして楽しく過ごすことが出来ました。（同伴した職員も一緒に打ってはいませんがかなり盛り上がりましたよ）



また、このような楽しい企画にはどんどん参加して、入所者様の生活の活性化につながればいいなと思います。

## ～デイケアだより～

今号では、デイケアの活動の中から創作活動で制作した作品について紹介していきます。

現在、午前中にグループ活動中に行っております創作活動では、ご利用者の皆様に工作・手芸・絵画(塗り絵・貼り絵)等の様々な作品に取り組んでいただいております。どの作品も日常的に手軽にできる作品から季節の移り変わりを感じていただけるような作品まで、個々にオリジナルの個性のあふれる作品に仕上がっております。



その中から、お二人の作品Y様の塗り絵とK様の貼り絵を紹介します。

お二人とも、デイケアご利用中は色々な活動に参加されており、ご自宅に持ち帰って作業されたり、以前に制作した作品をお持ちくださる事もあります。

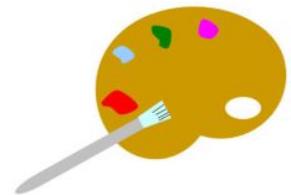
お2人にお話を伺うと、「実物に少しでも近づけるよう色合いや色のバランス等にとっても気をつかわれ、その時期に旬な物(花・果物等)を作る

ようにしている。また、貼り絵は失敗しても貼り直しができるので楽しんでできるし、出来上がったらうれしくとても達成感や充実感がある」と話してくださいました。



創作活動では、【作る楽しみ】【創作する喜び】【完成した時の達成感】を感じていただき、【想像力】【集中力】等高め日常生活の活性化や意欲の向上に繋げていけるよう、今後も様々な作品を提案していきます。取り組んでみたい作品や興味のある作品等ありましたら遠慮なくスタッフまでお知らせください。

また、11月にはやわらぎ作品展を開催いたしますので多くの皆様の出展をお待ちしております。



作品は随時、施設内の展示コーナー(ギャラリー散歩道)でご覧になることができます。

## ♪♪サービスプランやわらぎだより♪♪

前回に引き続き「生活する環境を整える」として、介護保険サービスの情報を発信していきたいと思っております。

今回は、住宅改修費支給についてのご案内です。介護認定を受けた方が対象で、一律 20 万円までの住宅の改修費用について一割負担で支給を受ける事が出来ます。利用する際には、事前の申請が必要となります。

住宅改修と言っても、改修の範囲は決まっており、以下の改修が対象となります。

- ① 手すりの取り付け
- ② 段差の解消
- ③ 洋式便器などへの便器の取替え
- ④ 引き戸などへの扉の取替えなど
- ⑤ 滑りの防止・移動の円滑化などのための床材の変更
- ⑥ ①～⑤の改修に伴って必要となる工事



「サービスプランやわらぎ」では、住宅改修業者や理学療法士など専門スタッフと連携しながら、御本人様にとってより住みやすい住環境を提供出来るよう支援しております。「改修をしたいけど、誰に相談したらいいのかわからない」と思われた時には、お気軽にご相談下さい。

## ♪♪ヘルパーステーションやわらぎだより♪♪

**冬が旬！栄養たっぷりの青菜をおいしく食べましょう！**

春菊、ほうれん草、小松菜、チンゲンサイなどの青菜は、β-カロテンやビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維を多く含む野菜です。

一年中見かけますが旬は冬。路地物の場合、ビタミンCは夏穫りより多く含まれます。

春菊は、香りが強いのですがアクは少ないので、お浸しや鍋のように火を通す食べ方だけでなく、サラダのように生のまま食べてもOKです。



## ♪♪栄養部だよリ♪♪

### 知っていますか?薬と食品の関係

#### ○医薬品と食品の相互作用

薬同士の相互作用によって、その効果が弱くなったり、思わぬ作用が起ったりすることは以前から知られていましたが、薬と食品によっても同様のことが起こりえます。

最近では、いわゆるサプリメントの増加もあり、特に医薬品とサプリメントを含めた食品の相互作用に注意を払う必要性が増えてきました。



#### ○相互作用の組み合わせは多種多様

相互作用を起こす食品と薬の組み合わせには、非常に多種多様なものがあります。

代表的な薬として、納豆の摂取により血液の凝固を抑制

する薬であるワーファリンの作用が減弱することが知られて

います。これはワーファリンがビタミン K の作用に拮抗（きっこう：互いに張り合って優劣のないこと）することによって薬効を示すのに対し、納豆はビタミン K を豊富に含んでいるからです。納豆のほかには、緑葉野菜（ブロッコリーやほうれん草）などにもビタミン K が含まれています。緑葉色野菜は栄養価的に大事な食品ですので一時的に多量摂取しなければ、禁止する必要はありません。ワーファリンを服用している場合には、納豆以外に健康食品のクロレラや青汁の摂取は避けた方が無難でしょう。

また、グレープフルーツジュースとカルシウム拮抗剤（血圧を下げる働きがあります）の相互作用もよく知られています。その機序に関しては十分には解明されていませんが、同時に摂取することによって、カルシウム拮抗剤の血中濃度が上昇して薬効が強くなるため、注意が必要です。

### 医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

#### ■ 介護老人保健施設 やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

#### ■ デイケア やわらぎ

TEL (0859) 31-0150

#### ■ ヘルパーステーション やわらぎ

TEL (0859) 31-1025

#### ■ サービスプラン やわらぎ

TEL (0859) 31-1002

### 1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日（祝・祭日除く）の9:30~15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者…要支援・要介護認定を受けられた方  
内 容…健康チェック・レクリエーション  
グループ活動(体操・脳活性・工作)

【見学】入浴・個別リハビリ・施設内案内

費用…昼食(おやつ代込み)600円

ご家族同伴・送迎(車イスでも可)も承っております  
のでお気軽にお申し込みください。

問い合わせ (担当 判田)

## ♪♪リハビリ室だより♪♪

時々耳にするのが「家では運動を全くしない。家でも出来る運動を教えてやって欲しい。」というご家族からのご要望です。リハビリ時にしている運動の中から転倒などの危険のないものを自主訓練として指導させてもらうのですが、こつこつと続けられる方は実際には少ないようです（苦笑）。

どこかで聞いたやり取り？と思い、運動を勉強に置き換えたら納得。うちの息子の漢字練習と同じかも。「ちゃんとやりなさい！」と、言う方も言われる方もストレスが溜まってしまった夏休みを思い出しました。

じゃあご自宅でも運動を続けておられる方々はどんな風にされているのでしょうか？ 自分の為と頑張る方もおられますが、精神の強さ以外の要因で「これが継続の秘訣なのかな」と日頃感じていることを紹介させていただきます。簡潔に言えば「運動と一緒にする相手がある、または運動をしたことを確認してくれる人がいる」ということです。

数を数えてくれる家族が傍におられる、「今日はどんな運動をした？」と聞いてくれる存在があるというのは大きいようです。なかにはテレビ体操を相手にするという方もあります。うちの子も「書いた字を後でみせてね。」と言っただけで、溜まっていた書き取りに取り掛かりいつもよりきれいな字で書いていました。共有する相手がいると違うものです。考え方を変えれば何も運動という形でなくても良いと思います。寝たり起きたりの起居動作や着替えなどの生活動作を、家族がした方が早いから手伝っているという場合に、ご本人が出来る部分をしてもらうだけでも違ってきます。

今度は下の子に当てはまりました。保育園の先生が言われる一言「親は時間がないし、子供は上手く出来ないからつつい手を出してしまうけど、自分でしないと上手にはならないですよ！」  
…ごもつともです。自立に向けた関わり方も大切ですね。



### 今後の行事予定

- 10月17日 ミックスジュース大会
- 10月19日 買い物ツアー
- 10月21日 運動会
- 10月29日 介護教室
- 11月上旬 紅葉ドライブ

### 編集後記

R431 のけやきが秋を感じさせてくれるようになった今日この頃です。  
秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろな言葉が思い浮かびますがそれぞれみなさん自由に秋を楽しみましょう。(H)

しおかぜだより 19号 (2011年秋号)

2011.10 発行

医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail [yawaragi@douaikai.net](mailto:yawaragi@douaikai.net)

以下の QR コードから携帯でもご覧頂けます。

