

# エンジュ

## 2014秋号

### 第38号

2014年10月1日発行

発行元：総合施設やすらぎの杜 延寿  
生駒市小瀬町1100番地  
連絡先：電話0743-76-2266  
FAX 0743-76-2260  
E-mail：enju@m3.kcn.ne.jp  
URL：http://www.enju.net/  
編集担当：辻野 勝久

延寿「宝寿祭」  
らくらく陽だまり介護  
外出支援について  
疲労回復にイワシのミンニグソテイ

敬老会での「延寿入居者様による花笠音頭」の様子



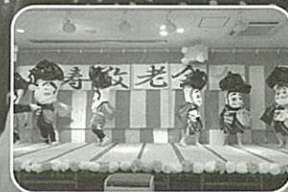
1F特養スタッフによる「延寿皿屋敷」



新人職員による「恋するダンス」



2F織スタッフによる「よさこいソーラン節」



事務スタッフによる「阿波踊りDE腹踊り」

## 『めざせアクティブ老人』

施設長 井上 太

久しぶりに乗った電車での光景である。前に立たれたご年配の方に席を譲ろうかどうしようかと迷った末に勇気を振り絞り立ち上がった女性。直に降りますからと遠慮されたご年配の男性。それでもいったん立ち上がった女性は座りなおすことも出来ず少し離れた出入り口付近に移動されました。男性は会釈をして座られたようであるが、どちらもきまりの悪そうなお顔をされていた。そんな光景を眺めながら、さて自分ならどうしたであろうか？としばらく考えていた。躊躇なく席を譲ることができたであろうか？お年寄り扱いして失礼にならないだろうか？などなど。

さて、人は幾つから老人になるのだろうか？一般的には65歳以上を高齢者と言う。社会でも60歳以上になれば様々なシルバーク引なるものを受けることができる。60歳よりもう少し前から誰しもがどこかに老いを感じ始める。子世代が成長し孫ができる。とおじいちゃんおばあちゃんと呼ばれるようになる。しかしまだ老人だとは認めたくない。老いは確実にやってくるが元気で居られる。老人の中にも子供の心がある、若者の心がある。活き活きと生きるには気持ちの持ちようである。病気や怪我など、もちろん個人差もあるが、自分で自分を老人扱いしないということだろう。多くの人は定年を迎えると社会が一変する。このタイミングで一つの役割を終えたと老け込んでしまう方が居る、一方で旅行に趣味に交流にと精神的に動かれる方もある。100歳を迎えて背泳の世界新記録達成のニュースが流れていた。できなくなつたと嘆くのではなく、できること楽しめることに熱中する。

この100歳のスイマーも趣味だった能楽を聴力が衰え出来なくなつたが、リハビリで始めた水泳が楽しく、今も週三回プールに通っていると言う。医療が発達し平均寿命が伸び、老人である期間が長くなっている。その期間を如何に活き活きと生きるか大きなテーマである。さて、何時かは自分も席を譲られる対象となるであろう。その時自分はどうか感じるか、ありがたいと思うのか、年寄り扱いしてと腹を立てるのか、自分が思っている以上に人には老人に見えるのだと嘆くのであろうか。こんなことを考えることが老いの始まりか、などと考えた敬老の日でした。



# 宝延祭

(延寿夏祭り)

## ～踊る夏祭り～

宝延祭実行委員長  
田中 泰子



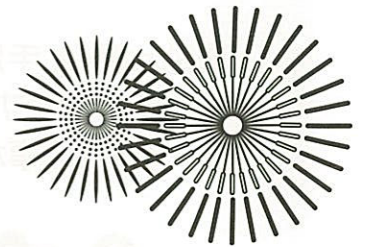
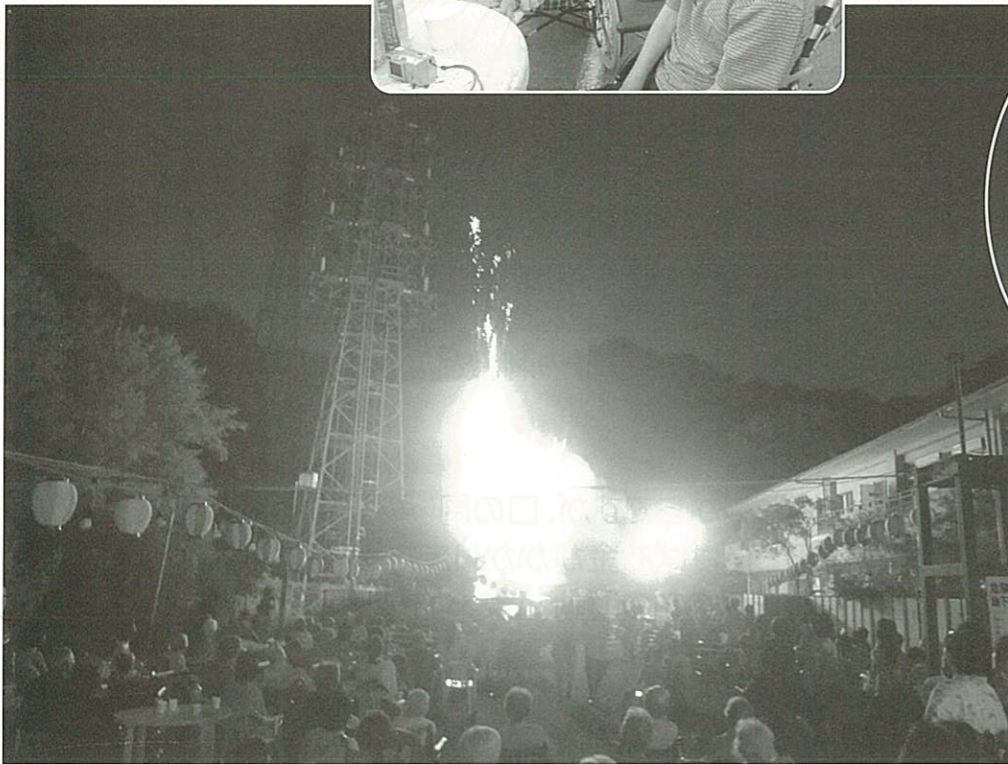
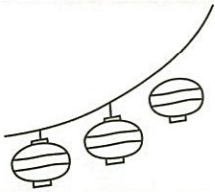
7月26日天気にも恵まれ、利用者の方、家族様、地域の方々が大勢参加する中、夏祭りを開催することが出来ました。毎年行われているお祭りですが、より延寿らしさを感じ取れる名称にしようという意見から、宝山寺福祉事業団の延寿であるという意味を考え、「宝延祭」と決めました。又、毎年サブタイトルを決め、その年らしさを感じ取れるものにもしていこうと決定しました。そこで今年は、参加している全員が楽しく盛り上がりたいたいとの思いを込めて「踊る夏祭り」としました。



18時からのスタート開始で日中より準備していた屋台も始まり、いつもと違う雰囲気の中で頂く食事にどのテーブルからも楽しい会話と笑顔であふれていました。その後、今年のサブタイトルでもあります「踊る夏祭り」から考えた、参加している職員全員が一斉に踊り出すという、今世間で人気のある「フラッシュ・モブ」を行いました。まずは、延寿職員お手製の力作でもある巨大トトロの登場からスタートです。トトロの登場により、参加していた子どもたちは、その体に触れたり一緒に写真を撮る等徐々に盛り上がってきました。いよいよ「グッキー」ダンスのフラッシュ・モブが始まると、今まで屋台で忙しく働いていた職員や、利用者の方と楽しく会話をしてきた職員も一斉に踊り出します。目の前で急に踊り出す姿を見て利用者の方も目を大きくして手拍子をして下さる等、会場全体が一体となり楽しさを共有できたとその笑顔から感じ取れ大成功を収めました。その盛り上がりにつき、毎年恒例の生歌による盆踊りでも、日頃の練習の成果もあり大勢の方の参加がありました。お祭りのクライマックスの打ち上げ花火も、大歓声の中、夏の夜空にきれいに舞い上がりました。







2時間という短い時間でしたが、家族様、地域の方々、その他大勢のボランティアの方々の協力なしでは開催できなかつたと大変感謝しております。毎年利用者の方が楽しみにしているお祭りですので、来年以降も皆様のご協力を頂きながら楽しいお祭りを開催していきたいと考えておりますのでこれからも宜しくお願い致します。





本年度4月号より、多くの方に「介護」をもっと知って頂くと共に、少し視点を変えた内容をお届け出来ればと考えスタートした「らくらく 陽だまり介護」です。  
 少しでも楽に、あまり費用を掛けず、そして楽しく出来る事を主眼に置いて皆様と一緒に考えていければと思いますのでよろしくお願い致します。  
 3回目にあたる今回は「お口の健康 第二弾」です。

デイセンター 介護職員 客野 英樹

## 皆様は「あいうべ体操」をご存知でしょうか？

この運動は、お口の問題だけでなく、口呼吸から鼻呼吸に変える事で、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善しようとするものです。

やり方としては

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。

運動ですから、できるだけ大げさに動かしてみましよう。

声は小さい方がやりやすいと思います。

一日30セット程度を目安に（「あいうべ」が1セット）やってみてください。アゴが痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも効果はあるようです。

この体操は、真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは、2〜3回程度に分けたほうが続けやすいと思います。湿度が高いお風呂で行うと、口が乾燥することなくできますので、入浴時にやるのがおすすめです。

「べ〜」がうまくできない方は、大きめのあめ玉をなめて、舌を運動させてみるのもよいかもしれません。この運動により舌運動と甘味の刺激となり、脳の活性化が図れるといわれています。

運動と聞くと手足の運動をつい連想しがちですが、口の周りの筋肉や舌のストレッチも同様に大切です。ジムや体操教室に行けばお金がかかりますが、これは簡単にしかもタダで鍛える事ができます。お得感満載のこの運動 ぜひやってみられてはいかがですか。





もうひとつ 皆様はこのようなご経験はございませんか？

「ガシツ！」という鈍い感覚と同時に、飛び上がるほどの痛み。

そうです!! うっかり頬の内側や舌を噛んでしまうことです。

食事も美味しく食べれず、喋ることもままならない。嫌ですよ。

そこで原因と対処法をご紹介します。

お口の疲れに  
ご注意を!



【大きな原因として:】

- ① ストレスや疲れがたまっている。
- ② 胃腸が弱っている。
- ③ 頬の筋肉のたるみ。
- ④ 水分不足による脱水や、逆に取りすぎることも 等が挙げられるようです。

お口の中も「疲れがたまる」と言われています。すると、どうなるのでしょうか？

お口の中が「むくんでしまう」そうです。

これが頬の内側や舌を誤って噛んでしまう原因とも言われています。

【ではお口の中の疲れが溜まっているかどうかチェックしてみましょう。】

- ① まず鏡をご用意ください。
- ② 「舌の表面(上側)」を前歯の裏側に3~4秒押し当ててください。
- ③ 舌の表面に歯の跡が「くっきり」とついてガタガタになっていたら「むくんでいる=疲れがたまっている」そうです。



【対処法としては:】

- ① 身体が「休め」と言っているサインだそうですので、できるだけ睡眠や休息をとり、消化に良いものを食べて胃腸を休めましょう。
- ② 熱すぎるものや冷たいものを控えましょう。
- ③ ビタミン剤を飲むと良いと言われますが、牛乳を飲むのも良いそうです。

もちろんこれだけが原因ではなく、ほかにも病気のサインだったり噛みあわせに問題があったりするので、気になられる方は医師や歯科衛生士にご相談下さい。

芸能人だけでなく、我々も「歯は命」です。

今まさに食欲の秋!

美味しく食べてお元気にお過ごし下さい。



今回の「お口の健康」少しでも普段の暮らしにお役立て頂けたら幸いです。  
次回は女性の命! 「髪の毛 特に洗髪」についてお送りさせていただきます。



## 外出支援で十津川村へ

特別養護老人ホーム延寿 虹グループリーダー 飯塚 耕平

先日、ご利用者様の外出支援をさせて頂きました。今回は御身内の方に会いたいとの事で、ロングドライブとなりましたが、同県内の「十津川村」まで行かせて頂きました。ご本人様とグループの介護職、在宅生活時のケアマネージャー2名の総勢4名でお邪魔させて頂きました。お会いした時に、初めは余所余所しかかったお二人でしたが、過去の家族の話に及ぶと意思疎通が取れているようで、次第に笑顔が見られました。ご利用者様は認知症を患っておられるのですが、懐かしい家族との再会はそんな事を忘れさせ、以前の記憶を取り戻す絶好の機会となりました。記念撮影の際は自然と肩に手を回され、家族水入らずの記念写真となりました。行き帰りの車中もそうですし、ご家族様との再会という日常と違う状況になった時にご利用者も日常と違う表情を見せて下さります。圧倒的に長い時間を過ごされる施設内での生活ですが、こういった非日常の状況を支援させて頂くことで、施設内での日常もまた輝けるのではないかと感じさせて頂く事ができました。今後も、ご利用者様のニーズに答えられるように、日々アンテナを張らせて頂き、ご利用者様もご家族様も満足いただけるような外出支援が続けられればと考えています。





## 「疲労回復に」

## “イワシのニンニクソテー”

管理栄養士

半田 恵美子

どこからか、鈴虫や、コオロギの鳴き声が聞こえ・・・秋を感じる季節になりました。

この時期は、そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。

今年は例年に比べ、じめじめした湿度の高い、暑い日々が続きました。

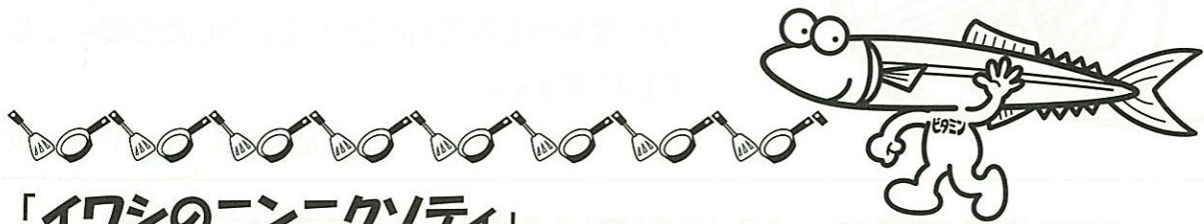
口に入れるものは、冷たい飲み物や食べ物ばかりで、胃腸も弱り、疲れが蓄積されています。少しでも早く体調を改善したいものです。

そこで、気だるい体を少しでも軽くなるように、疲労回復の味方？ ビタミンB1をはじめとするビタミンB群を摂りたいものです。そして ビタミンB1の吸収を高める働きがあるアリシンはニンニクに含まれています。

今回は、秋の食材のイワシとニンニクを使った料理を紹介します。

イワシはビタミンB2も多く、安価であると共に栄養価も高く、良質のたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウム、そのカルシウムの吸収率を約20倍にもするという、ビタミンDを豊富に含まれています。

さらに、イワシの健康効果には多価不飽和脂肪酸、いわゆるEPAとDHAの働きがあります。



## 「イワシのニンニクソテー」

## 材 料(4人分)

イワシ……2尾 (三枚おろし)  
 塩コショウ  
 小麦粉  
 ニンニク……1片  
 バター又はオリーブオイル  
 ……大さじ1  
 パン粉……1/3カップ  
 みじん切りパセリ…小さじ2  
 炒め油  
 サラダ油又はオリーブオイル  
 付け合せ  
 プチトマト……4個  
 グリーンアスパラガス…2本

## 作 方\*\*\*

- ① ニンニクは薄切とみじん切りに分けておく
- ② イワシは手開きで骨と内臓を除き、きれいに洗い、ペーパータオルで水気をふきとり、塩コショウ、小麦粉をはたく
- ③ フライパンに油をいれ、薄切ニンニクを入れ香りをつけ①のイワシを入れて焼き上げる
- ④ 別鍋にバター大さじ1とニンニクのみじん切り、パン粉1/3カップを炒め、きつね色になったら、みじん切りのパセリを散らし混ぜます。
- ⑤ アスパラガスは斜め薄切り、油で炒め塩コショウする
- ⑥ トマトは半分に切る
- ⑦ 器に③のイワシを盛り、炒めた④のパン粉をかけ、アスパラガスとプチトマトを添える

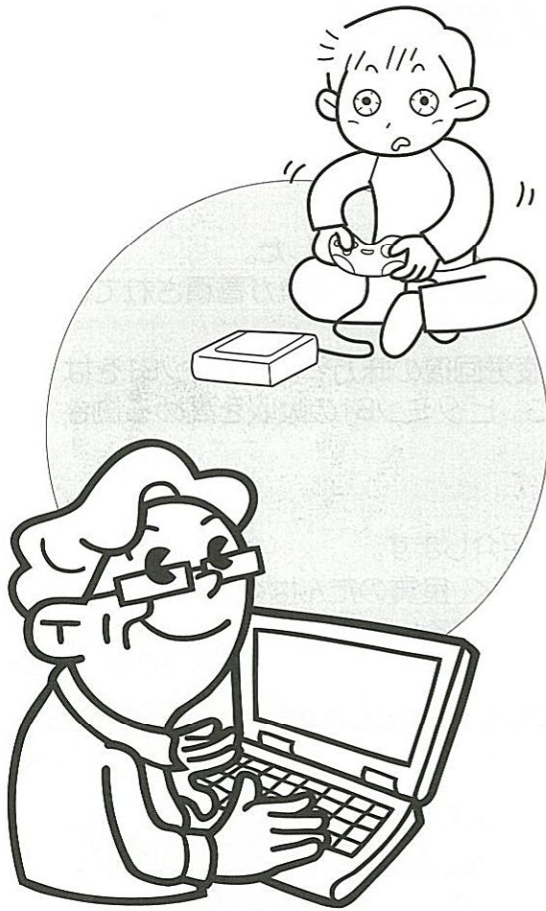




# 喜 怒 哀 楽

## 「まだまだこれから！」

特別養護老人ホーム延寿 中山 慎也



延寿に就職して2年と4ヶ月になります中山です。  
私の趣味はネットゲームです。ゲームは昔から好きでファミコン時代からやっています。

最近のゲーム機はすごいですよね。ネットを通じて色々な国の方とプレイできたり、ゲームをしながら会話できたりするんです。「いい大人がゲームなんかやって」と笑う人もいるかもしれませんが結構年配の方もやっています。

最近は嫁さんが怒るので全然ゲームをやっていません。早く自分専用のテレビを買って、またゲームに没頭したいと思う今日この頃です。

ネットゲームをした事がない方は、機会があればぜひ一度やってみてください。もしかしたら夢中になるかもしれませんよ。

※次回は近藤 眞にバトンをつなぎます。

### 家族会のご案内 \* 10/19(日)14:00~15:30 於:延寿

#### 【内容】

#### ①口腔ケア報告

食欲低下や病気につながるお口の中の健康！利用者様によって課題はたくさんありますが、歯科医師との連携や関わりを工夫し奮闘しています。

#### ②介護方法を見直し初めて…

サポート部分でお互い（利用者様・介護者）の負担を解消するために、工夫や情報を集め検討しています。

#### ③やりたいこと支援レポート

前回の家族会で、利用者様やご家族に「夢」を投げかけたことから実現できた支援を報告します。

を予定しております。

よろしくお祈りします。

延寿TEL 0743-76-2266

# えん

## 第38号

2014年10月1日発行

発行元：総合施設やすらぎの杜 延寿  
生駒市小瀬町1100番地

連絡先：電話0743-76-2266

FAX 0743-76-2260

E-mail: enju@m3.kcn.ne.jp

URL : http://www.enju.net/

編集担当：辻野 勝久

### 編集後記

表紙にさせてもらいました【延寿敬老会2014年】9月14日(日)に行いました。各部署からさせていただく催し物ですが、毎年「どんな事をしようか？喜んでもらえるのだろうか？」と不安も抱えながら楽しく企画をしています。私のチームは「阿波踊りDE腹踊り」を行いました。皆様、今年の「延寿敬老会」楽しんで頂けたでしょうか？

