

柿

石川 智信

「うっふっふ、まだ・まだよ」と、妻は庭を眺めながら一人ほくそ笑んでいた。その視線の先で、母の残した柿の木が重たげに枝をしならせている。これまでにない豊作である。昨年は全く実がならなかった。それで妻は毎日水をやり、こまめに追肥して雪辱を期していた。柿の木は豊作と凶作とを数年おきに繰り返すと聞いていた私は「自然に任せるのが一番」と言って、妻の柿育てを傍観していた。しかしこれだけ大量に実をつけられると、まだ熟していないのにぼとっと落ちる実がある。もったいないと、ついまだ青い実を取ろうとする。そんな私を制するように発したのが冒頭の言葉であった。もっと我慢して、赤く熟するのを待つようにとのことらしい。我慢をする、いや我慢ができる寛容さは、過酷な試練を乗り越えてきた妻だから持てるのかもしれない。

決して見栄えのいい柿ではない。しかしさっぱりとした甘みは、少年時代に母の実家の庭に実っていた柿の味に近いものを感じる。あの頃、果物は買うものではなく、いただくものであった。両親の田舎の実家や親戚から、季節ごとにとれたての果物が、無造作にかごや袋に詰められ、届けられてきた。時にはこちらから押しかけて、勝手にもいで食べていたものである。冬には蜜柑、夏には西瓜や葡萄、そして秋には柿を畑で取ってきて食べるのが毎年の楽しみであった。だから親族が集う盆や正月がくると、わくわくしたものである。いとこたちと蜜柑釣りをしたり、西瓜の種飛ばしをしたりと、季節の果物たちは食べるだけではなく子供たちの遊びの道具にもなっていた。近所の家から柿をこっそり取っては、猛スピードで逃げ出したあの頃が、無性に懐かしい。

今店頭には一年中様々な果物が陳列してある。季節感を無視して冬に西瓜が、夏に林檎が、当たり前のように鎮座している光景は、私たちの世代には異様に映る。需要と供給の関係から市場価値を高めて売るという行為は、貧しかった農家が豊かになっていくために必要なものではあった。しかしそれが当たり前になってしまったとき、季節感を大事にしてきた日本人の感性を鈍らせ、本当に大切なものを見失ってきたような気がする。この季節でないと手に入らないからこそ、果物たちの大切な本来の存在価値があるのだと思う。

妻は収穫した柿をすぐに食べるのかと思えば、いくつかの袋に分け始めた。兄弟や子供、

孫たちに配るのだという。「よ・ろ・こ・ぶ・よ!」といかにも 楽しそうである。贈答品としてはもっと外見がきれいで大きな 柿が売っている。しかし妻にとっては自らが手間暇かけて育て た柿の方が何倍も価値があると信じて疑わない。その子供っぽ い無邪気さに私もつい引き込まれてしまう。孫の手に自慢げに 柿を持たせる姿に、心地よい秋の訪れを実感している。



健康運動指導士からのメッセージ

健幸くらぶ万智 重水いくみ

「あんたは声が大きいね~。」「運動には、もってこいの声だわ、天職ね。」と声が大きいだけで利用者さんから天職と言って頂ける・・・ありがたいものです。そんな私の仕事、それは『健康運動指導士』。仕事の内容は、読んで字の如く、健康の為に運動するように指導する事。この職種は、三友会の中では万智だけです。ですので、万智ではしっかり運動をして頂いています。ラジオ体操含み午前中1時間半、午後1時間。ということで、ここでも声を張って言わせて頂きます。

「皆さ~ん!!運動していますか?!」

この投稿で、運動始めるきっかけや、継続の励みなれば幸いです。

それでは早速お聞きします。「タバコは体に悪いと思いますか?」恐らく、全員に近い方が「悪い」と答えるでしょう。正解です。タバコは、百害あって一利なしです。そんなタバコに匹敵すると言われ始めたのが、「座りすぎ症候群」1日の生活のうち、大半を椅子に座っている方です。

働き盛りの方でもデスクワークの方だと当てはまる可能性も。この座りすぎ症候群、世界各地で研究が進んでおり、足の浮腫みや筋力低下だけでなく、心筋梗塞などのリスクが高まり、1日11時間以上座位の方は、4時間未満の人と比べ、40%死亡リスクが高まるという研究結果もあります。ただ座って生活している事が、タバコと同じくらい悪影響という事です。椅子とお友達になっていませんか?

1日どれ位座っているか、是非ご確認を。その上で、予防するために行うこと、それは『こまめに動くこと』です。30~60分に一度動き回り、可能であれば、膝屈伸などを行うと更に良いでしょう。

現代は、バリアフリーが多くなり、家電製品などの技術などが進み、洗濯や掃除も指 1 本で完了することも出来ます。意識的に運動を取り入れなければ、必然的に運動不足になってしまいます。座りすぎを防止するためにも、積極的に運動しましょう。

運動の大切さを分かっているけれど、なかなか運動に取り組めない方、おそらく多いことでしょう。そんな方はまず『プラス 10』、つまり今より 10 分多く動こう!というものです。これからの季節は過ごしやすくなるので、是非いろいろな事に取り組んでみてください。好きな事が出来るのも体が資本です。まずはこまめに動く習慣を身につけ、運動機会を増やしていきましょう。

人生 1 回。自分自身で生涯好きな事が出来る二「生涯青春活動」を心より応援しております。

追伸:万智では、見学・体験受付しておりますので、是非ご相談ください。私の声の大きさを実際に体験して頂けるかもしれません♪



免疫力をアップする食事について

"免疫力"とは、病原菌やウイルスなどの外敵から体を守るための機能のことをいいます。 風邪や感染症などを防いで健康的に過ごすためには、免疫力は欠かせないものなのです。



- ●免疫力を高める食べ物とは
 - 体内環境を整える食べ物
- 菌を防ぐ作用のある食べ物
- ・ 体温を上げる食べ物

- ●免疫力を高める食材とは
- <二ンニク> "アリシン"という成分には体外から菌が入り込むのを防ぐ
- 〈ショウガ〉 "ジンゲロール"というショウガの辛み成分には、免疫力を上げる
- 〈鶏胸肉〉 "イミダペプチド"という成分が疲労回復・筋肉疲労を防ぐことで、

免疫力を高める

- <ヨーグルト> 乳酸菌が体内の善玉菌を増やして、免疫力を高める
- <納豆> 体内の善玉菌を増やし体内環境を整え、免疫力を高める
- 〈お茶〉 "カテキン"というポリフェノールが免疫力を高める













免疫力は体内環境と深く関わっているため、免疫力をサポートするとされる食べ物を毎日の 食事に積極的に摂りいれることは大切です。

ニンニク・ショウガなどの薬味や、ヨーグルト・納豆など毎日の食事に摂り入れやすい食材が多くあります。

一日三食、バランスのよい食事を心がけ免疫力を高める食材を摂り入れ、風邪や疲れに負けない強い身体を作りましょう。

< 私が毎日飲んでいる簡単おすすめスープ >



●材料(作りやすい分量)

キャベツ・・・100g タマネギ・・・100g ニンジン・・・100g カボチャ・・・100g

水 ••••約10

●作り方

野菜を一口程度に切り、鍋に入れ水を加えて、コトコト 20分煮る。(調味料なし) ★お好みで、塩コショウ コンソメでお楽しみください♪

家族の集り

パート1



9月14、15日に利用者様の家族の集いを開催しました。当事業所の家族の介護をしている家族が集まり、在宅生活を安心して継続できることを目指しています。祇園デイサービスセンターでは年に数回開催しております。9、10月で36名の参加希望がありました。

今回は介護に対する悩みだけではなく、介護をしている中で感じる「喜び」についても 意見交換を行いました。同じ立場である家族同士が顔を合わせることで互いに情報交換 や不安、喜びについて吐露する様子がみられました。

また、今回の家族の集いでは初めての試みとして地域の民生委員の方々にも参加していただきました。民生委員とは何かを改めて知って頂き、地域と各家庭がより密接に繋がる事で在宅介護への不安を軽減させる事が狙いです。家族の方の中には民生委員の方々と初対面する方も多く、民生委員としての取り組み等の話に熱心に耳を傾けておられました。

祇園デイサービスセンターでは、今後もデイサービスと家族だけではなく、より地域に 根差した在宅支援が行えるよう、家族の集い等を通して在宅介護に関わる多くの方々と の接点の場を提供していきます。

保育園児との交流会

祇園デイサービスセンターは、よいこのもり認定保育園と隣接しており、9月20、21日の2日間で利用者様と園児達の交流会を行いました。園児達と一緒に歌や手遊びを行い楽しいひと時を過ごしました。日頃顔を合わせることがない大勢のおじいちゃんおばあちゃんを前に園児達は緊張した様子でしたが、会の途中からは、笑顔で手を振り挨拶をしてくれました。利用者様の中には病気の後遺症で表情が乏しかったり手足の動きが不自由な方もおられますが、この時は多くの笑顔がみられました。交流会が終わる頃には全体にたくさんの笑顔の花が咲いていました。今後も定期的な交流会を計画しております。







インフルエンザのおはなし

インフルエンザが流行する時期がやってまいります。今回はインフルエンザについて勉強していきたいと思います。

インフルエンザは、口や鼻から侵入したインフルエンザウイルスが気道や肺で感染・増殖することで発症する疾患です。インフルエンザウイルスに感染してから約1~3日の潜伏期間後にインフルエンザを発症します。続く約1~3日の症状期では、突然の38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が顕著に現れます。やや遅れて、咳や喉の痛み、鼻水などの呼吸器症状が現れ、腰痛や悪心などの消化器症状を訴えることもありますが、通常10日前後で寛解・治癒します。

かぜとインフルエンザの違い

かぜは1年を通してみられるのに対し、インフルエンザは季節性を示します。かぜは 発症後の経過が緩やかで、発熱も軽度であり、くしゃみや喉の痛み、鼻水・鼻づまりな どの症状が中心です。

インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、悪寒や全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が強く現れます。かぜに比べ、「高熱」と「全身症状」が特徴です。

インフルエンザの治療

感染後早期から、抗インフルエンザウイルス薬の投与を開始することが非常に重要です。 症状を緩和する「対症療法」として解熱鎮痛薬の投与や、黄色痰など細菌の二次感染が 疑われる場合に抗菌薬などの投与があります。解熱鎮痛剤は、使用してよいものと使用 してはいけないものがありますので、必ず診察し、医師が処方した薬を飲んでください。

・安静や水分補給といった「一般療法(生活療法)」もとても大切です。安静にして睡眠を十分にとること、そして、高熱で脱水が起こりやすいので、水分をしっかり補給することが大切です。

インフルエンザワクチンについて

- ・インフルエンザワクチンの有効率は、65 歳未満の健常者がワクチン接種によって発病するリスクを 1/3~1/10 まで低くすることができます。
- ・65 歳以上の一般高齢者の方についても、肺炎・インフルエンザによる入院のリスクを 30~70%低下させ、リスクの高いと考えられる老人施設入所者でも死亡リスクを 20%まで減少させます。

当院でも、インフルエンザワクチンの予防接種は受け付けております。

65 歳以上で宮崎市在住の方は市から補助があるため 1,200 円で接種することが出来ます。ただし、接種する期間が決められており、それを過ぎると補助が受けられませんので注意してください。

一般の方の予防接種は 3,500 円で受け付けております。接種希望者は、受付までご相談ください。

※今年度は11月より開始予定です。予約の必要はありません。

「万佐子先生と共に」

言語聴覚士 逆瀬川 倫明

万佐子先生の言語リハビリを初めて担当したのは、平成 20 年 11 月からでした。最初に、リハビリの依頼を受けた時は、副院長先生ということで、私自身やや緊張していましたが、お会いしてみると笑顔がとても素敵で親しみやすい方でしたので、気持ちがとても楽になったことを今でも覚えています。

万佐子先生は、くも膜下出血により左脳にある言語中枢が損傷して、後遺症として失語症と右半身の麻痺が残りました。失語症は、大脳の言語中枢が、脳卒中などで損傷されて「聴く」「話す」「読む」「書く」といった言葉に関わる言語機能が困難になる障害です。分かりやすく例えると、脳の中にある言葉の貯蔵庫と意味の貯蔵庫を結ぶ道路(神経回路)が崖崩れで通れなくなった状態です。失語症のリハビリは、この通れなくなった道路(神経回路)を新たに迂回路として脳の中に作っていく作業になります。ですから、失語症の回復は、当然、月単位ではなく年単位になります。失語症の場合は、麻痺などの身体障害とは異なり、脳神経への長期間に渡る絶え間ない適切な刺激によってかなりの回復が期待できると言われています。

万佐子先生は、比較的保たれている「読む」「書く」の訓練を中心にリハビリを行ってきました。約9年近くになりますが、利き手でない左手で訓練課題に一生縣命に取り組まれている姿を見て、逆に、私自身が、万佐子先生から学ぶことが多く、生きる力を与えてもらっています。今では、自主訓練のノートが31冊にもなりました。ノートを見ると努力のご様子がよく伝わってきます。その成果もあって、今では、「聴く」「話す」が少しずつ回復して、簡単な日常会話はお話しできるようになられています。

また、言葉の回復には、言葉のリハビリだけでは不十分で、日常生活でのコミュニケーション活動も大切になってきます。万佐子先生は、「絵画(デッサン、油絵)」という新たな目標を持たれ、多くの支援者に恵まれて豊かなコミュニケーション生活を過ごされておられます。今後もコミュニケーション能力の回復が期待できます。

「言葉の不自由な方やご家族に寄り添いながら、少しずつコミュニケーションを取り戻す お手伝いをしていく」これが、私たち言語聴覚士の仕事です。これからも、万佐子 先生と共にゆっくりと歩んでいきたいと思います。

新人紹介

厚地 弥生 (いしかわ内科 介護福祉士) 8月1日付で入職し ました厚地と申します。



以前は施設や総合病院等に勤務していました。デイケアの経験は初めてで戸惑いもありますが、利用者様の生活の質の維持、向上の為の援助ができ、寄り添っていける介護士を目指して頑張って行きます。

山本 康平 (いしかわ内科 作業療法士)



9月25日からデイ

ケアで作業療法士として勤務する事になりました。山本康平と申します。皆様と笑顔でリハビリを一緒に頑張りたいと思います。一年目らしく勤勉に務めたいと思いますので宜しくお願い致します。