

月刊 はあとふるあたご

2月 第30号

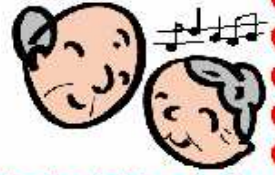
<発行>平成20年2月1日

<発行元>〒951-8051 新潟市中央区新島町通三の町2284番地

<発行者> 木村 淳

株式会社 はあとふるあたご

電話 025(228)5000(代) FAX025(228)4000



「アルビレックスBB選手訪問」

デイサービスセンター柳都大橋にて

目次

アルビレックスBB選手訪問記・・・2

事業所だより・・・・・・・・・・3

職員紹介・・・・・・・・・・4

小林教授のコラム 第8回・・・・5

伊東先生のコラム 第29回・・・11

私のおすすめ・・・・・・・・・・12

編集後記・・・・・・・・・・12

アルビレックスB Bの選手と楽しいひと時（デイサービスセンター柳都大橋）

みなさん、アルビレックスB Bをご存知でしょうか？新潟のプロバスケットボールチームの事です。そのアルビレックスB Bの池田雄一選手が来て下さいました！！

身長の高い池田選手を見て、「はあ～こんな背が高い人はじめてだわ～！！」と、お客様もビックリされている様子でした。

池田選手はお客様の前でドリブルを披露して下さいました。プロの選手がする生のドリブルは迫力満点で、「おお～～！！」と驚きの歓声が起こりました。中にはバスケットボール自体が初めて見るお客様もいらっしや、「へえ～上手に玉つきやりなさるんだねえ～」と関心されているご様子。その後はお客様一人ひとりとパス交換を行ってくれました。初めてパス交換をするお客様が殆どで、ボールのブツブツした感触を確かめつつパス交換をされておりました。池田選手はお客様お一人お一人に優しくパスをして下さっておりました。お客様と話をされる時も視線をお客様に合わせてくれてとても優しい方でした。

最後に質問コーナーが設けられました。やっぱり質問にあがったのは身長のことでした。池田選手は身長190cm以上あり驚かれていました。

「どれだけ牛乳飲めばいいんだろうね～」「でもあんまり牛乳飲みすぎるとお腹ゴロゴロになるんじゃないのかね??」

「じゃああの兄ちゃんはお腹ゴロゴロしないのかね?」「いや～あの人はお腹の強いひとなんだよ～」

質問コーナーは大変盛り上がりました！！お客様の中には「あなたのお母さんはどんな人なんですか?」という質問をされている方もおりました。さすがの池田選手もタジタジでした・・・。

その後は握手会・写真撮影が行われ、普段はおとなしいお客様も、「次、私の番だって～！！握手してっ！！握手！」とはしゃいでおられました。



また、あるお客様は、そこらにある紙を池田選手のところに持っていき、「サインしてください～～！！」とサインをねだっておられました。

サインをもらったそのお客様は「いや～一生の宝物だわ～」とニッコニコしながらおっしゃっておりました。

短い時間ではありましたが、皆さんとても楽しい時間を過ごされておりました。

池田選手もお忙しい時間の合間を縫ってきていただき、ありがとうございました。

デイサービスセンター柳都大橋 熊倉 敬祐

訪問介護ステーション

今回は、転倒予防についてお話しします。

健康な人でも高齢になると、ちょっとしたことでつまずいたり、転んだりしやすくなります。骨折は寝たきりにもつながります。転倒を予防することは、重要な目標の1つです。

滑り予防で、履物や靴下などの底に滑り止めを付けるのも1つの方法ですが、床の材質によっては、かえって転倒のきっかけをつくる事もあり、身体を支えるために頼った物が不安定で、そのまま転倒ということもあります。

転倒予防するには

- ・部屋を明るくする（大きな障害物も色調によっては確認出来ないことも有る）
- ・わずかな段差もなくす
- ・適度な運動をする
- ・家具や生活用品の位置を工夫する

高齢者が転倒しやすいのは、姿勢を維持する能力が著しく低下してくる為。「年のせいだから」などと言って動かないと、骨や筋肉はどんどん細くなり、関節も固まってしまいます。

積極的に動き、転倒に注意しましょう。

訪問介護ステーション

川崎 裕子

電話 025-228-5004 FAX 025-228-4000

通いなれたデイサービスで、気心知れたスタッフと！！住める！泊まれる！！

デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

お正月といえば書初め！！ということで、はあとふるあたご水原では、お客様と一緒に書道を行いました。

最初はおそろおそろ筆を持つお客様。「筆だけは勘弁してくれ！」と言われるお客様。「久しぶりだなあ...」と話されるお客。初めは遠慮されていましたが、いったん書き始めると“お見事”の一言です。

皆様、お正月にちなんだ「謹賀新年」や「賀正」、名前や好きな言葉など思い思いに書かれていました。

最後は職員も参加し、冷や汗あり、自画自賛あり、大爆笑あり…。やはりお客様にはかないませんでした。



デイサービスセンター水原・ショートステイ水原

堀越 恵子

電話 0250-62-8888(ショート) 0250-62-8886(デイ)

FAX 0250-62-8887(デイ・ショート共通)

福祉用具課

今回は「浴槽台」についてです。

浴槽内に設置し、踏み台としてや浴槽内いすとして使用します。

据え置き型の浴槽では、洗い場側にも置くとまたぎ易くなります。

浴槽のまたぎ高さや浴槽内の深さ、底面の滑りやすさなど浴槽の状態と動作レベルに合わせて、

浴槽ですりや滑り止めマットなどを組み合わせると、より安全に入浴を行うことができます。

また、浴槽内いすとして使用することで半身浴に近くなり心臓負担を軽減できますが、寒い時期は二一ズに合わせた高さ選定が必要です。

お試しください。お試しいただくことも出来ますので、ぜひご相談ください。

福祉用具課

柳都大橋 025 - 228 - 5002

新 発 田 0254 - 23 - 1173



職員紹介 No. 25

デイサービスセンター松浜 小池 幸子

皆様、初めまして。デイサービスセンター松浜の小池幸子です。

昨年4月の入社から早10ヶ月、お客様や周りのスタッフに支えられながら、日々頑張っております。

私は常々、お客様に喜んで頂く！という事を念頭に置いておりますが、まずは自分の唯一の特技“生け花”をできる限り生かそうと思っております。

高校2年から生け花を習い、現在は“いけばな和泉会”の教授の資格を持っています(最近は家事や子育てに追われ、なかなかお稽古の時間が作れませんが・・・)。

お花を活けてセンターに飾った時「本当にきれいだねえ！」とお褒めの言葉を頂いたり、送迎時に「おめさんに活けてもらいたいんだよ」と庭先のお花を頂戴したり、嬉しい事がたくさんありました。

これからもお客様と一緒に生け花を飾ったり、お花を通して皆様のお役に立てればと思っております。どうぞよろしくお願い致します



小林教授のコラム 第8回

新潟医療福祉大学 小林量作

「健康心得」10カ条

日野原重明さんは、明治44年生まれの満96歳の著名な内科医です。現在も現役の医師として、聖路加国際病院理事長として2年先の講演まで予約されているといわれるほど多忙な日々を送っています。外国にも行きます。このような方は希なのでしょうが、『文藝春秋』2007年10月号に掲載された日野原さんの「健康心得」10カ条が大変興味深かったので紹介いたします。それは 小食、80歳から食事量を抑えた、植物油をとる、階段は一段飛びで、エスカレーターは使わない、大またで、速歩、いつも笑顔で、首を回す、口をすぼめて息を吐ききる、仕事も趣味も集中して、洋服は自分で購入し、おしゃれに関心をもつ、体重、体温、血圧を計る、です。何も難しくない日常の生活習慣10項目です。このようなことを全て取り入れようとしても無理ですが、1つでも2つでも実践できないかと、自戒をこめて考えます。日野原さんは「新老人の会」を設立し、会員の条件は「75歳以上で元気」な老人であることだそうです。これまでは長生きというと長生きの年数を増やすことが目標でしたが、最近は健康で長寿、生活充実で長寿ということが強調されています。

私は高齢者が転んで骨折し寝たきりになることを予防できないか、ということの研究課題にしています。そこで最後に転倒に関連した長寿の秘訣を紹介しましょう。昭和30年代に総理大臣になった岸信介さん(安部晋三前総理の祖父)が唱えた長命の3原則は、1.コロバヌ ヨウニ、2.カゼヲ ヒカヌヨウニ、3.ギリ(義理)ヲ カクコト、です(波多野完治『吾れ老ゆ故に吾れ在り』、光文社より)。

グループホーム三条

私どもホームでは今年もお客様を初詣に、2回に分けてお連れ致しました。

午前中は市内の神明宮に、午後からは同じく市内の八幡宮に参拝。今までは近所の神社で済まされていらっしゃった方も多く、雪に彩られた境内は、お客様だけでなく同行させていただいた職員の気持ちまで神妙にさせてくれました。

今年一年、事故なくお客様の笑顔をより多く拝見できますようにと、祈り、そして努力して行こうと思いました。



グループホーム三条

難波 淳

電話 0256 - 36 - 5555 FAX 0256 - 36 - 5556

グループホーム五泉

クリスマスも間近なある日の午後。五泉市の“五泉ゴスペルクワイア”の皆さん7名がボランティアに来てくださいました



生の歌声は身体にも心にも響き渡り迫力満点！！

外国の曲だけでなく、馴染みのある『ふるさと』『上を向いて歩こう』『りんごの歌』『千の風になって』なども披露してくださり、涙を拭きながら感動されているお客様や、一緒に口ずさんでおられるお客様など熱心に聞き入っておられました。



アンコールにも応えていただき、しばしゴスペルの余韻に酔いしれました。

機会があったらぜひ素敵な歌声を聞いてみてください。

グループホーム五泉

落合 知子

電話 0250-41-1610 FAX 0250-41-1611

居宅介護支援センター

高齢者は、野菜中心の食事が体に良い？

答えは「NO」です。

高齢者は、歯が悪くなったり消化能力が低下したりすることにより、消化の良い軟らかい食材に偏りがちです。確かに、年齢が上がるに従い、必要なエネルギー量（全体量）は減ってきます。しかし、たんぱく質量はエネルギーほど減らず、割合としてはむしろ高くなっています（下表参考）。たんぱく質は筋肉や血液のもとになるもので、それが減れば抵抗力も落ちてしまいます。肉や魚、卵や大豆製品等には良質なたんぱく質が含まれていますので、毎食1～2品は摂る様にすると良いでしょう。但し、腎臓病でたんぱく質制限のある方は、病院の先生や栄養士の指示に従って下さい。

しかし、一番大事なのがバランスです。毎食、主食（ご飯やパンなど）主菜（肉や魚など）副菜（野菜）のある食事を心がけてみて下さい。



男性

女性

	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
20代	2300 kcal	70g	1800 kcal	55g
70代	1850 kcal	65g	1500 kcal	55g

（栄養所要量における生活活動強度がやや低い場合の数字です）

居宅介護支援センター河渡本町

川田 千鶴子

電話 025-250-3002 FAX 025-250-3011

グループホーム新津

歌のボランティア様

グループホーム新津では、毎月歌のボランティア様に来ていただいています。

唱歌や童謡、昔の歌謡曲等々懐かしい歌を1時間ほど歌います。

ボランティア様がキーボードを弾きはじめると皆様自然と口から歌詞が出てきます。

時には、皆様の前で指揮をとって下さったりされて、新津の皆様にはなじみの「四季の新津」が流れると踊って下さる方もいらっしゃいます。

これからも、ボランティア様はじめ、いろいろな方のお力をお借りし、入居のお客様と楽しい時間を過ごしたいと思います。



グループホーム新津

木根淵 幸子

電話 0250-21-2888 FAX 0250-21-2889

デイサービスセンター松浜

先日、日本アニメ・マンガ専門学校の講師で、プロの漫画家小池利春先生をお招きし、「新春似顔絵大会」を盛大に開催致しました。

最初にモデルになられたお客様は、描かれている間、少し緊張した神妙な面持ちでいらっしゃいましたが、出来上がった作品をご覧になられた瞬間、その表情が満面の笑みに変わり、そして一言「うまいなあ！」。

最初の似顔絵が出来上がると、後は順番の取り合いです。「次は私お願いね！」「その次は私よ！」と押すな押すなの大賑わいとなりました。

似顔絵を手にした皆様は、「本当に良く似てるねえ！」「家族や近所の人に自慢するわ！」「家宝にするよ！」ととても喜んで下さいました。



ちなみに小池先生は、今月号の職員紹介にも出ている当センターの職員小池幸子の旦那様でもあります。皆様の特徴を見事に捉え、お1人を5分くらいであっという間に描き上げるその腕前は、“まさにプロフェッショナル！！”と驚嘆せずにはられませんでした。

小池先生、皆様への素適なお年玉を本当にありがとうございました。次回は私の顔も描いて下さいね！！

デイサービスセンター松浜

石崎 徳幸

電話 025-255-7701 FAX 025-255-7705

「ハーブ園を造ります！」-第2回-

本誌1月号で、ご紹介いただきました小野庸子と申します。

このたび、はあとふるあたごデイサービスセンター横越のハーブ園づくりと、その後のケアをさせていただくことになりました。横越には時折お伺いいたしますので、よろしくお願いします。

「さて、『ハーブ』ってなに？」と聞きなれない単語に首をかしげられるのではと、少々不安です。でも、ご心配には及びません。皆様はすでに、ハーブを生活の中に取り入れてられています。たとえば、「しょうが・わさび・さんしょ・しそ・みょうが・・・」数え上げたてられな



いほどの「和製ハーブ」とお馴染みの筈です。

西洋にもこうした植物が生活の中に溶け込み、活かされてきました。その歴史は古く、古代エジプトの時代にまでさかのぼるということです。いずれの植物も香りがある、生活に役立つことで共通しています。

横越のハーブ園には、育てやすく、生活に役立つハーブを植え込んで皆様と楽しんで参りたいと考えております。

小野庸子

デイサービスセンター横越

2008年スタートしまして、お客様におかれましてはお元気にお越しいただいておりますが、2007年の最後の行事として、12月24日、25日に『クリスマス会』を行いました。

「クリスマスって言っても子供いないしね。ケーキ食べるくらいだわ。」とおっしゃるお客様が多かったのですが、冬ならではのイベントを楽しんでいただきたいと思い、クリスマスランチやおやつバイキングをしたり、



ゲームで楽しんだり。また、職員の余興で手品とクリスマスソングを歌いました。手品では、「あらー、すごいねえ。」と、不思議そうに、そして驚かれながらも「また来年もやって！」と、言う声が聞かれました。来年は、更に磨きをかけねばと、職員一同はりきっていますので、ご期待下さい!!!

デイサービスセンター横越

大久保 友恵

電話 025-383-2235 FAX 025-383-2236

デイサービスセンター河渡本町

2008年新しい年がやってまいりました。

デイサービスセンター河渡本町では、お正月期間中、お客様に新年の抱負を書いていただいたり、おみくじをひいていただいたりしました。「大吉」をひいたお客様は、やはりうれしそうにされていらっしやいました。

また、レクリエーションの時間には、昔懐かしいお正月遊びを楽しんでいただきました。何人かで集まっ



てカルタとりに熱

中されるお客様、羽子板で、手作りの玉を上手につくお客様など、皆様思い思いに楽しまれていました。福笑いでは、四苦八苦しなから出来上がった作品を見て・・・大笑い！やはり福笑いはそうでなくっちゃ！今年もお客様の笑顔あふれるデイサービスセンターでありたいと思います。



デイサービスセンター河渡本町

三添 真由子

電話 025-250-3001 FAX 025-250-3010

デイサービスセンター坂井東

12月24・25日にクリスマスということで、ケーキをお出しする事は出来なかったのですが、ホットケーキに生クリームと苺をデコレーションしたホットケーキのケーキ仕立てを皆さまに召し上がっていただきました。見た目は、ケーキと変わらないくらい美味しそうに出来上がりました。

皆さま美味しそうに出来立てのホットケーキを召し上がっていました。職員もサンタクロースの格好でおもてなしをして、クリスマスソングを流しながらのおやつの時間は、クリスマスムード一色でした。

楽しいクリスマスのひと時を過ごす事ができました。



デイサービスセンター坂井東

渡辺 麻美

電話 025-268-8880 FAX 025-268-8887

デイサービスセンター城北町

「こんにちは！よろしくお願ひしまーす！」と元気いっぱいの新発田市立二葉小学校のみなさん。3年生と6年生が2日間にわたって来所してくださいました。

6年生は代々二葉小学校に伝わる「安兵衛太鼓」の演奏を聴かせてくださいました。ホールいっぱいに太鼓の音が広がり、お客様やわたしたちの身体にも「どん！どん！」とリズムよく音が響きます。曲の途中には「はっ！」と、威勢のいい掛け声もあり、とても勇壮な太鼓の音を感じることができました。

3年生は一生懸命練習された歌声とリコーダーの演奏を披露してくださいました。その後は、かるたやトランプなど手遊びを通して交流を持っていただきました。



私共のセンターには、開設当時より二葉小学校のみなさんが体験学習に来所してください、お客様もかわいらしいみなさんの訪問を楽しみにされています。

今後もこういったふれあいを大切に、和やかな時間を過ごしていただきたいと思います。

二葉小学校のみなさん、ありがとうございました。

デイサービスセンター城北町

小泉 美咲

電話 0254 - 21 - 3330 FAX 0254 - 21 - 3335

デイサービスセンターさかえ

私共デイサービスセンターさかえでは、12月26日(水)～31(月)まで年末感謝祭を行いました。昼食には感謝祭特別メニューとし、松花堂弁当でお出し致しました。いつもとは、一味違ったように感じ、「美味しい、美味しい。」と、どのお客様も喜んで下さっていました。



また、お客様お一人お一人に感謝の気持ちを込めたプレゼントを用意し、年末のご利用最終日にお渡ししました。普段使って頂けそうな物から、職員の手作りの飾りなど・・・お客様が喜んでくれる姿を思い描きながらラッピングをし、メッセージカードも添えました。お渡しすると皆様うれしそうに大変喜んでくださいました。

まだまだ感謝の気持ちはお伝え足りませんが、今年も皆様に愛されるデイサービスセンターさかえにしていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

デイサービスセンターさかえ

石月 綾子

電話 0256 - 45 - 7735 FAX 0256 - 45 - 7739

伊東先生のコラム 第29回

丸山診療所所長 伊東浩志 先生

構造医学的進化論 その2

人が直立歩行を始めて決定的に変化したことは、生殖能力の変化である。

重力の関係と胎児の大きさから1回に一人しか出産できなくなった。

バランスをとる必要がなくなったために、尻尾が不要となった。尻尾がなくなった分、肛門周囲にハエなどの昆虫がつきやすくなった。これを回避するためにでん部の脂肪層が発達し普段は肛門が隠れるように二つの脂肪のふくらみができる。

直立歩行により、オスを挑発するために性器を露出することができなくなった。さらにおしりに膨らみができるためにますます性器を露出ができなくなった。

オスはメスのお尻の膨らみに発情するようになった。対面で居ることが多くおしりの膨らみでも挑発ができなくなった。変わりに乳腺が膨らみ性器の変わりに挑発の要素となった。

人の直立歩行は生殖能力だけではなく様々な変化をもたらしている。

本来なら内臓は腹部側にしか牽引されないように構造上できている。これが全て下の方向に牽引されるようになった。内臓が全て下垂方向に向かった。

脊椎も腹側にのみの力に対して強い関節・靭帯ができている。このために脊椎の後方への外力にきわめて弱い。脳の巨大化が血管(穿通枝)をより複雑化させ、脳出血などの病気の頻度が高くなった。

脊髄が全てを支えなければならなくなり非常に強い負荷を受けるようになる。

脊髄の構造自体が無理な形態なのである。構造上人間は直立歩行には適していない。にもかかわらず進化のためにますます直立歩行が固定化されていく。

人類は進化と構造上の矛盾の中で進化を続けている。

私のおすすめ！！

総務課 古野間 信介

「SENDAI光のページェント」(宮城県仙台市)
今回は、私が大学4年間を過ごした宮城県仙台市の冬を彩るイベント「SENDAI光のページェント」をご紹介します。仙台の冬の風物詩として定着したこのイベントは12月12日～31日までの20日間、仙台の中心部を通る定禅寺通り、青葉通り沿いのケヤキ並木197本に約60万球の光の葉(スターライトリーフ)が灯され、全国から200万人以上の観光客が訪れ賑わいます。特にメインとなる定禅寺通りでは、ケヤキ並木が3列の光の回廊となり幻想的な雰囲気を作り出します。期間中は、約1分間消灯した後に再点灯を行う「スターライト・ウインク」、市民約1,000人がサンタクロース姿になりパレードする「サンタの森の物語」など多数のイベントが開催されます。冬に仙台を訪れるなら、光のページェントが一押しです！！



定禅寺通り 約800mに渡る光の回廊



勾当台公園 高さ7mの巨大サンタ

必要としてくれる人がいるから... 自然と笑顔で働ける場所

はあとふるあたごでは、
一緒に働く仲間を募集しています。

募集中のお仕事

介護職員・生活相談員・看護師
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

経験者大歓迎です。

育児休業・介護休業取得実績多数あり！

未経験者には各種研修やOJTなど、

安心して働ける職場環境です。

応募先 希望職種を明記の上、ご応募ください

〒951-8051

新潟市中央区新島町通3ノ町2284番地

(株)はあとふるあたご 採用係

在宅介護の総合サービス

 はあとふるあたご
<http://www.heartfull.jp/> TEL 025-228-5000

- 編集後記 -

最近では2月ごろになると、豆まきだけでなく、太巻きがよくチラシにでています。コンビニエンスストアでも、結構売っていますね「恵方巻き」。

「太巻きマニア(自称)」の私としては、喜ばしい限りですが、こればかりは言わせて下さい。「たまには、ヒラギにさしたいわしの頭も思い出してあげて！」

「おに」ってどこにいるんでしょう？

昔話に出てくる鬼もいれば、もともと鬼は姿の見えない、この世ならざるものという意味合いがあります。

人の心に棲む鬼が、一番怖いですけどね・・・。

今年の恵方は南南東だそうです。

<連絡先> グループホーム三条

電話 0256(36)5555 FAX 0256(36)5556

<編集委員>

古野間 信介(総務部)

南 洋子(居宅介護支援センター河渡本町)

中山 卓(福祉用具センター柳都大橋)

川崎 裕子(訪問介護ステーション)

熊倉 敬祐(デイサービスセンター柳都大橋)

難波 淳(グループホーム三条)