



菜の花通信



第127号 2015年（平成27年）7月1日 発行

介護老人保健施設 菜の花
 通所リハビリテーション(デイケア) 菜の花
 訪問看護・介護ステーション 菜の花
 いきいきサロン 菜の花
 居宅介護支援センター 菜の花
 介護タクシー 菜の花
 〒731-0221
 広島市安佐北区可部5丁目4-19-10
 電話 082(814)0008 F A X 082(819)1140

小規模多機能施設 菜の花
 〒731-0215
 広島市安佐北区可部町南原340-1
 電話・F A X 082(818)6006

デイサービスセンター 菜の花
 〒731-0221
 広島市安佐北区可部4丁目21-11
 電話 082(815)1150 F A X 082(881)2111

ホームページアドレス : <http://nanohana-kabe.com/>



菜の花では、習字教室を行っております。菜の花通信の表題は、習字教室に参加された方に書いていただいております。今月は施設入所をご利用の方にお願ひしました。今月も、心を込めて菜の花通信をお届けします。

いきいきサロン

梅雨時の雨の中に咲く花といえば、なんといっても紫陽花です。紫陽花には七変化という異名があるように、サロンでも色々な色の紫陽花を咲かせてみました。小さな花びらを沢山作るところからのスタートで時間がかかった分、完成した時の嬉しさはひとしおです。

細かい作業はお手の物！そして 好きこそものの上手なれ！会話をしながら手を動かし、一目一目編み続けていく作業にはいつも驚かされます。あつと言う間に時間がたち『え～もう帰る時間？』と言われる。肩こり、目の疲れ、椅子に座っての作業も好きなことなら違うのでしょうか。



集中力も素晴らしいです。今月も沢山の作品が仕上がりました。

疲れがたまらない様に私もしっかり協力させていただきます。



いきいきサロン 捻原 明美





栄養士のひとくちコラム

「坊や～よい子だ ねんねしな～♪」と始まるアニメを覚えていますか。もう何年も前に放映されていた「まんが日本昔話」という番組です。このアニメが大好きで毎週かかさずにみていました。

いろいろな昔話しがありましたが、食べ物で印象に残っているのは山のように盛られたご飯です。山盛りご飯を、あっという間に平らげる様子が見ていて気持ちよく、また食べる音もとてもおいしそうで、自分もこのご飯を食べてみたいと思ったものです。

今でも、山盛りのご飯のことを「昔話盛り」と呼ぶこともあるくらいで、このアニメをみていた人には強烈な印象だったのだと思います。

もちろん、お腹いっぱい食べられる話ばかりではありません。飢きんで食糧がなく苦しむ話や、川が干上がって作物がとれなくなる話などもありました。そんな話を見た時は、食べ物は大切にしないといけないな、と子供心に思ったものです。

そんな昔話の中から、印象に残っているものをご紹介します。

昔々、柿売りと唐辛子売りが雪の降る道で一緒になりました。雪はとうとう吹雪になり、二人は身を寄せあって吹雪が過ぎるのを待つことにしました。

次第にお腹が空いてきたので、柿売りは売り物の柿を食べることにしました。それを見て唐辛子売りは「わしにも柿を分けてくれないか。代わりに唐辛子をやるから。」と頼みましたが、柿売りは「唐辛子なぞ腹の足しにもならん。」と柿を分けてはくれません。仕方なく、唐辛子売りは雪で団子を作ると、唐辛子の粉を振り掛けて食べました。「辛い！！」その辛さに涙がでます。その様子を見て、「ほらみろ、唐辛子なんか食べるものか。」と柿売りはまたひとつ柿をほおばりました。

しばらくすると、柿売りは寒さのあまりブルブル震え始めました。一方唐辛子売りの体は、汗ばむくらいぽかぽかあたたまってきたのです。

柿売りは、「柿をあげるから、わしにも唐辛子を分けてくれないか。」と頼みましたが、唐辛子売りは「とんでもない。柿なんか、体が冷えるばかりだ。」とあって、唐辛子の包みをしっかりと抱きしめました。

吹雪が過ぎ去った翌朝。唐辛子売りは元気に山を下りていきましたが、柿売りは冷たくなっていたのでした。

この話をみて、食べ物には体を冷やすものと温めるものがあるということを知りました。食べ物の作用って面白いですね。

このほかにも、昔話には内容の面白さだけでなく、教訓や戒めを含んでいるものがたくさんあります。今見返してみると、子供のころとはまた違った受け止め方ができるのでしょう。もう一度みてみたい、また子供にも見せてやりたいテレビ番組のひとつです。

管理栄養士 原 和恵



リハビリだより

4月より介護老人保健施設 菜の花で言語聴覚士として勤務することになりました鬼木恵美と申します。リハビリでの新しい職種のため試行錯誤の日々をすごしています。皆様によりよい言語療法を提供できるよう精いっぱい努力いたします。どうぞよろしく願いいたします。

言語聴覚士という言葉は初めて耳にされた方もおられると思います。今回は「言語聴覚士」について紹介します。

話す、聞く、表現する、食べる……。誰でもごく自然に行っていることが、病気や事故、加齢などで不自由になることがあります。また、生まれつきの障害で困っている方もいます。脳卒中後の言語障害(失語症、構音障害)や聴覚障害、ことばの発達の遅れ、声や発音の障害など、ことばによるコミュニケーションの問題は多岐にわたります。私たちはことばによってお互いの気持ちや考えを伝え合い、経験や知識を共有して生活をしています。言葉が思うように伝わらなければ、とてももどかしい気持ちになります。

このように、伝えたいのにうまく話せない、食べるとむせてしまうなど、ことばによるコミュニケーションの障害や嚥下に問題がある方々の社会復帰をお手伝いしたり、より自分らしい生活ができるよう支援するのが言語聴覚士の仕事です。

言語聴覚士 鬼木 恵美



訪問介護ステーション 訪問看護ステーション

梅雨に入り、蒸し暑い毎日が続いています。テレビなどで、熱中症の話題をよく耳にするようになりました。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者だそうです。暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので注意が必要です。

暑さを感じなくても、室内では扇風機やエアコンで温度を調節したり、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用し、室温をこまめに確認しましょう。外出時には、日傘や帽子を着用し、こまめな休憩をとりましょう。また、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。

その日の体調や暑さに対する慣れなどで、暑さの感じ方は人によって異なります。体調の変化に気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

訪問介護ステーション ヘルパー 三通田 緑



デイケア 菜の花 7月



午後からの体操
がんばってま〜す！



いろいろな道具を使って体操しています。
肩こりや腰痛を少しでも軽減しましょう！

こんな道具使っています…



【ボール】
少し空気を抜いた
やわらかな感触で
皆さんから人気！

【棒】
パイプなので少し
重さがあります。
筋トレに丁度良い
かな？



【タオル】
豆手ぬぐいを使用
しています。
お風呂の洗身動作
を練習♪



イヤ〜な梅雨が
やってきました…

デイケアご利用の皆さん、
時には天井を見てね！



デイケアの天井や壁には
梅雨の憂うつな気分が
少しでも晴れるように、
"てるてる坊主"
がぶら下がっています♪



今からの時期、食べ物や飲み物を
放置して食中毒を起こさないように
気をつけましょう！また、脱水にな
らないように水分補給をこまめに行
い、雨続きの少々うっとおしいこの
季節を元気に乗り切りましょう！

編集 杉田



問い合わせ

リハビリやデイケアの様子の見学、1日体験利用(送迎・食事付き) 受け付けています！
お気軽にお問い合わせ下さい。

営業日 月～土曜日(祝日も営業しています) ※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休みです
営業時間 8:30～17:30 問い合わせ先 082-814-0008



デイサービスセンター 菜の花



7月

平和公園に行ってきました！

報告が遅くなりましたが、5月24日（日）に遠足に行きました。今年は終戦70年なので、通所系の遠足は平和公園にしました。雨の予報で心配していましたが、とてもよい遠足日和となりました。ご利用者様と職員で千羽鶴を作り、持っていきました。



6月の壁画はあじさい



くるくる棒の花瓶



フラダンス（第2回）



体力測定表を作りました！

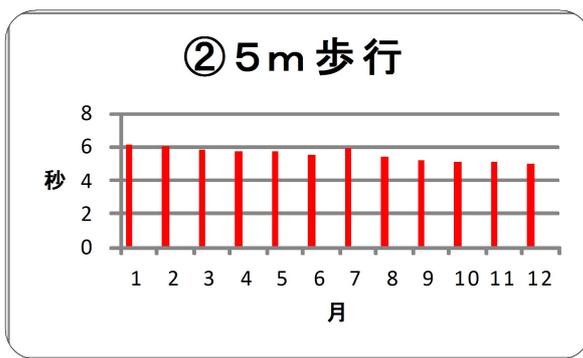
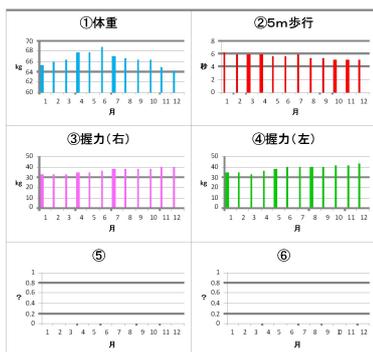
デイサービスセンター 菜の花 体力測定表

実施日	①体重(kg)	②5m歩行(秒)	④握力(右)(kg)	⑤握力(左)(kg)		
1月 7日	65.4	6.14	36	34	0	0
2月 4日	65.9	5.99	35	34.5		
3月 2日	66.2	5.9	33.5	33		
4月 4日	67.6	5.77	35	36		
5月 1日	67.8	5.68	32.5	36		
6月 1日	68.8	5.5	37	40		
7月 1日	67.1	5.88	38.5	40.5		
8月 3日	66.6	5.64	38	40.5		
9月 3日	66.2	5.19	36	40.5		
10月 3日	66.4	5.05	38.5	41.5		
11月 2日	65	5.12	40	41.5		
12月 1日	64.1	4.99	40.5	43		



実施日	①体重(kg)	②5m歩行(秒)	④握力(右)(kg)	⑤握力(右)(kg)
7月1日	68.8	5.51	37	40
8月3日	67.1	5.88	38.5	40.5

⋮



デイサービスでは毎月上旬に体力測定を実施しています。この度、各ご利用者様に「体力測定表」を作成いたしましたので、配布しております。測定方法等で数値にばらつきもありますが、是非参考にさせていただければと思います。

踊りや手品、水墨画などをして下さるボランティアさんを募集しています。継続的でなくても構いませんので、趣味や特技をお持ちの方や、周りにそのような方がいらっしゃいましたら是非ご連絡ください。 山本 直樹

好きな時間に見学をしていただけます。

短時間の見学から、一日体験利用まで受け付けています。前日の17:00までにご連絡いただければ、食事も無料でご用意いたします。お風呂やリハビリの体験もできます。もちろん送迎も致します。是非、足を運んでいただければと思います。

●営業日：月曜日～土曜日・祝日（年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休み）

●営業時間：8:30～17:30

笑顔を提供するデイサービスセンター 菜の花

電話：815-1150（担当：山本・森山）

切り取って連絡帳に貼って下さいね

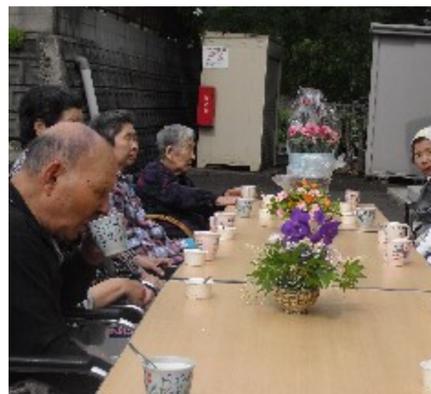


スマイルポイント
1ポイントプレゼント券

小規模多機能施設 菜の花

施設前カフェ

気候も良く、温かくなってきたので、庭にカフェを作り、お花を飾り、お茶とお菓子を召し上がっていただきました。外のさわやかな風も気持ちよく、「気持ちいいね」「外で食べると美味しいね」と、皆さんとても喜んでおられました。



おやつ作り

毎月恒例のおやつ作りは、パンケーキを作りました。皆で協力し、役割分担しました。出来上がりを楽しみに、皆さん女子力を発揮されました。食べられるときの皆さんの笑顔は最高でした。

フワフワのパンケーキが出来上がりました。フルーツも添えて出来上がり！
美味しそう)^o^(



横山農園の報告

先日植えたキュウリ、トマト、イチゴなどが、少しずつ実をつけ始めました。さっそく収穫し、お昼に利用者の方に召し上がっていただきました。「初物だから長生きできるね。」「新鮮でおいしいね。」と喜んで食べられていました。次の収穫の時が楽しみです。収穫した野菜を使い、何を作ろうかと考えるとワクワクします。



立派なキュウリができました。
サラダ？ 漬物？ みんなでメニューを考えるのも、楽しみの一つです。
)^o^(



居宅介護支援センター 菜の花

日増しに暑さが厳しくなってきたこの頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
私ごとですが、居宅へ異動になって半年が過ぎ、少しだけ業務にも慣れてきたこの頃です。このたび7月の中旬より1年間の産休・育児休暇に入らせていただきます。初の出産、子育てに奮闘したいとおもいます。

では、先月に引き続き「知っておきたい！認知症の基礎知識」です。

基礎知識 2

先月は「四大認知症」①アルツハイマー型認知症と②レビー小体型認知症についてご紹介しました。今月は前頭側頭型認知症、脳血管性認知症についてご紹介します。

	① 前頭側頭型 認知症	② 脳血管性 認知症
概要	前頭葉に異常が起こると主に人格に変化が生じ、側頭葉に異常が起こると記憶障害が現れますが、初期では物忘れなどの記憶障害が現れにくい	脳梗塞を多発した方が最も多く、脳血管性認知症の原因の7、8割を占める。その時の血管障害の強さと大きさが後に引き起こされる認知症の程度と関係してくる。
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・着る物や身だしなみに無頓着になり不潔でも平気である ・毎日同じものを食べ続ける ・落ち着きがなくなる ・自発的な会話がすくなくなる ・すぐに興奮状態になりやすく暴力をふるったりする ・悪気なく、他人のものを取ったり食べたりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・片麻痺 ・意欲や自発性低下 ・歩行障害 ・頻尿、尿失禁 ・構音障害(声を上手に出せない) ・嚥下障害(食べ物を飲み込めない)
原因	発症の原因は不明。脳神経細胞内にある特殊な異常物質が多く蓄積することは確認されている	脳血管性認知症の原因の7、8割は脳梗塞によるもの。脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が引き起こされる原因は、ほとんどの場合、生活習慣病と言われている。
ア症 プ状 ロへの チ方法	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活をスケジュール通りに組み立てる ・危険物を除去する ・何度も繰り返す行動は危険であれば遂行する 	<ul style="list-style-type: none"> ・覚醒の変動により生活リズムを変更し、覚醒レベルに合わせた介入をする ・脳卒中の症状を伴う場合は、脳卒中に対するアプローチを併用する

介護支援専門員 北村 あや

介護老人保健施設 菜の花

第3回 菜の花 家族会

6月14日（日）に家族会を開催しました。家族会も今年で3回目を迎えました。今年は、菜の花で提供している食事を取り上げ、菜の花で行っている食事の工夫について、管理栄養士のほうから説明をさせていただきました。キザミ食やミキサ食も準備させていただき、ご家族の皆様様に試食をしていただきました。「これって本当に常食と同じ食材なの?」「ミキサ食にすると食材の本来の味と少し違うんですね」と、色々な感想をご家族の皆様よりいただきました。

また、この春より当施設に言語聴覚士が配置され、参加された皆様と一緒に嚥下体操を行ったり、4月に行われた介護報酬改定についてお話しをさせていただきました。参加して下さいましたご家族の皆様、本当にありがとうございました。



開催にあたり、ご家族、利用者、職員で結成されたコーラスグループ「少女A」の皆さんに、素敵な歌声を披露していただきました。

いつも利用者の方が食べられている食事をご家族の方にも食べていただき、とろみ食やキザミ食も体験していただきました。グループワークでは、施設に対する貴重なご意見などもいただきました。



介護支援専門員 高原 望

ご家族の皆様からの質問にお答えします

先日開催された家族会で、ご家族の皆様からいただいた質問にお答えします。

自助具ってなあに？

「自らを助ける道具」という、文字通りの意味の自助具は、体の不自由な人が、身の回りの動作をより便利に、より容易に、自分でできるように工夫された道具のことです。

たとえば、食事では、指先が動かしにくい人には、ピンセットのようにになっている箸があります。握ると自然に箸先が合うので、ものがつまみやすくなるように工夫された箸です。

また、スプーンにグリップを付けると握りやすくなるというものもあります。これは歯ブラシやくしに付けて使うこともできます。

その他にも、更衣や入浴など、日常生活を過ごすために工夫されたものが多くあります。

とろみ剤の成分は？

お茶や汁ものでむせたり、食事の飲み込みが悪い人にとろみ剤を使うと、飲み込みやすい食事を作ることができます。

このとろみ剤の成分は、主に水溶性で高い粘度のある、増粘多糖類（グァーガム・キサンタンガムなど）や、ジャガイモ、トウモロコシなどのでんぷんを加水分解、酵素処理したもの（デキストリン）などから作られています。素材の味を変えず、のどごしがよく、溶けやすいので、簡単にとろみをつけることができます。

管理栄養士 赤星 房枝

編集後記 梅雨に入り、ジメジメとした日が続いています。季節の変わり目で体調も崩しやすく、気温の上昇に伴い、熱中症対策も必要な時期となります。休息を十分にとる、こまめに水分とるなどして、これからの季節を乗りきりましょう。

介護支援専門員 高原 望