

ともに生きる

2008年

No.45

3月号

3月1日発行

誓いの言葉

新年にあたり職員代表として誓いの言葉を申し上げます。

本年は、介護保険更新制度により施設、事業所が厳しく再審査される年となっております。寿老園においても特養、短期入所、通所介護、訪問介護、居宅介護、金屋町デいの各施設、事業所が対象となっております。

このように措置の時代にはなかった厳しい環境の中、昨年福祉業界に激震を与えたコムスンの問題、また一般社会においては、牛肉偽装、賞味期限改ざんなど多くの偽りがあり、常識が常識でない時代になっています。

このような背景の中、私たち職員は、寿老園の理念を再度確認し、ご利用者を第一に考え、本年のモットーをもとに、安心で安全なサービスを提供し、安らぎを感じていただき、ゆとりある生活を送っていただける人財となれるよう努めてまいります。

また、地域社会においても、ニーズに迅速に対応し、リーダーシップを発揮し連携を深め存在感ある施設、事業所になるように努力してまいります。

最後に、社会福祉法人寿老園老人ホームが選ばれる施設になれるよう、職員間のコミュニケーションを大切にし、個々の役割、目標が達成でき、やりがいと誇りを感じることができるよう組織が一致団結し、取り組んでいくことを誓います。

平成二十年一月四日

職員代表 社会福祉法人寿老園老人ホーム

在宅課長 武田 直樹



《 も く じ 》

P1

桃の節句 雛祭り
ベストセラーを読もう！

P2

行ってきました！

P3

健康豆知識

P4

手作り誕生日会

桃の節句 雛祭り

今年も寿老園に七段飾りの華やかな雛人形が飾られました。毎年、ボランティアの駒井グループ様が飾ってくださいます。「わあ、きれい!」「今年も飾ってくださったんじゃね」と感嘆の声が上がり、入所者の皆様の気分も華やきます。いつもありがとうございます。



ベスト
セラーを
読もう!!



「笑う警官」

(佐々木譲 著 ハルキ文庫)

このコーナーに紹介する作品を選ぶため書店に足を運ぶと、文庫本の売り上げランキング第二位のこの一冊、「笑う警官」が目にとまりました。宝島社出版の「このミステリーがすごい! 2008年度版」で第一位に輝いた「警官の血」の著者、佐々木譲の作品です。2002年の北海道警の不祥事が生み出したとも言えるこの作品は、長編のミステリー小説です。札幌市内のアパートで女性の変死体が発見されることからストーリーが始まります。被害者は北海道警察

本部生活安全課の木村朝美巡査と判明。容疑者となったのは、交際相手と同じ本部に所属する津久井巡査部長。やがて津久井に射殺命令が出てしまうが、所轄署の佐伯警部補は、かつて、おとり捜査で危険を共有した仲であった津久井の潔白を証明するため有志を募り、極秘で私的捜査隊を結成して動き出す…。作品はタイムリミットが設定されたサスペンスで、迫り来るリミットに集結したスペシャリストたちが挑む様子はスピード感に溢れ、どんどん先を読みたくなります。

作品名「笑う警官」は映画化が決定した際に、原題の「うたう警官」が改題されたものなのですが、読んでみるとなるほど「うたう警官」です（うたうとは、リークする、ちくるということ）。作品の中で「うたう」がどんな意味を持っているか、ぜひご注目。

普段本を読むことの無かった私にとって、このコーナーを担当させてもらい、迫り来るタイムリミットの中で読み続けた一年でした（笑）。でも楽しかったです。

(藤井 珠美)

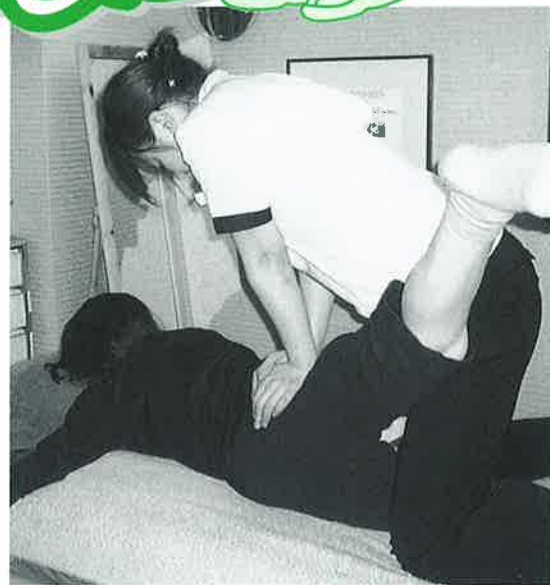
行ってきました!!



以前より「身体のゆがみ」「美容整体」などという言葉を目にします。雑誌などでもよく見ますよね。興味はあるけど、バキバキ鳴って痛そうだからなあ～と思っていたけど、最近すごく疲れて、肌荒れ、腰痛、ストレスなど悩みいっぱい。我慢出来ず駆け込み寺的に今回訪れたのは…「癒心哉（いやしんさい）」です。ここはホームページもあり、事業内容のことが詳しく掲載されていて、内容にとても信頼感があったので選びました。

お店へ入った瞬間、木のぬくもりで落ち着いた雰囲気、和の空間、スタッフの感じの良い接客、すぐに癒されてしまいました。

私が体験したコースは「経絡美容整体コース40分7000円」です。まず、身体の何、どこが、気になるのかを問診表に記入します。これはお店独自のもので、私は、むくみ、疲れやすい、ゆがみ、など思いついたことすべてチェックしました。顔に出るトラブルはすべて性格と内臓の働きが密接に関係しているそうです。実際その表から私の性格がわかるとのこと。ちなみに、私は「何でも気にするタイプ」でした。その問診表に基づき一人一人に合ったメニューを施術してくれるのです。私が一番気になっていた骨盤のゆがみ、姿勢をよくしたいを重視しながら…あとはスタッフの方と楽しく話しながら、あっという間の40分でした。終了した時感動しますよ。写真でお見せできなくて残念ですが、本当にお尻がキュッと上がって姿



勢が良くなったのです。その場で効果を実感できるのはもちろんのこと、終始笑顔で施術が受けられたこと、その帰り道ウキウキしながら帰ったこと、不思議と元気が出たこと、何だか毎日の忙しさから忘れかけていた身体と心のバランスの大切さを教えてもらったような素敵な一日でした。皆さんも頑張っている自分へのご褒美をあげてみては…!! (山崎 知華)

「癒心哉（いやしんさい）」

広島市南区京橋町4-14高松ビル1F

完全予約制 ☎0120-956-536

営業時間 11:00~20:00 (不定休)

ホームページ <http://www.iyashinsai.com>

知って得するコラム

Q 経絡とは？

A つぼの道筋、気血の循環系で、これに沿ってツボが配置されています。

Q なぜ経絡整体が必要なのか？

A 身体のトラブル、肌のトラブルがある一番の原因は内臓機能の低下。その原因は80%がストレス、残り20%は遺伝性や持病、暴飲暴食などといわれています。身体をきれいにするには、まず内臓機能を高め、健康な身体を維持させましょう。そのためにも、経絡に血や気が滞ることなく循環させ、体内細胞の新陳代謝を活性化させる経絡整体が必要になるのです。



脳梗塞とは…

脳の血管が詰まる（閉塞する）ことで、脳の一部に血液が行かなくなり（虚血）、その部分の脳が破壊されて機能を失う（脳軟化）疾患です。血管が閉塞される原因によって、脳血栓と脳塞栓に分けられます。

●脳血栓

脳の動脈に動脈硬化が起こり、一部が狭くなってこの部分に血塊（血栓）が付着して血液が流れなくなった状態を脳血栓といいます。手足のしびれや麻痺が段階的に現れるのが特徴です。

●脳塞栓

心臓、とくに心臓弁膜に異常がある場合（先天性心臓疾患・リウマチ熱・心臓手術後など）に血栓がつきやすくなります。この血栓（栓子）が何らかの原因で突然はがれ、血流によって脳血管に入り、脳動脈を閉塞した状態を脳塞栓といいます。急に血管が閉塞されるので、急に症状が起きるのが特徴です。大きな塞栓は若年者で心臓疾患のあるときに起こることが多く、老年になると心臓や頸動脈（狭窄部）からはがれた血栓が脳血管に詰まり、小・中の塞栓をつくります。

症 状

障害を受けた脳の部位と範囲によって症状は異なります。内頸動脈や脳の太い血管が閉塞されれば症状も身体の広い範囲に出ますし、小血管であれば出現する症状はふつう小範囲です。主な症状は、片麻痺を含む種々の程度の運動麻痺や感覚障害、言語障害、失語、半盲などです。

検 査

CTスキャン・MRIと脳血管撮影が行われます。CTは梗塞と出血など、他の脳疾患と鑑別するために行われます。脳梗塞では早期にCTスキャンで異常所見がみられることは少なく、ふつう2～3日後に低吸収減（CTで脳の実質が黒っぽくなって見える部分）が出現することが多いです。脳血管撮影は閉塞している血管が、どの血管かを確認するために行います（これは急性期でも行うことができます）。髄液検査では血液の混入はなく水様透明です。脳循環測定は脳の血流障害の部位を抽出するのに有用です。その他、血液凝固系の検査も行います。

薬物療養

血液の凝固を防ぐ抗凝固薬や血栓溶解液が用いられます。抗凝固薬は閉塞した部分にさらに血液が詰まって、閉塞が広がるのを防ぐために用いられることが多いです。しかし、そのために一方では全身的に出血しやすくなるので、脳血栓の急性期には用いられません。脳血栓のため軟化を起こしている脳では血管も侵されているため、血栓溶解薬を不用意に用いて、急に血流が再開されると軟化部の血管から出血が起きることがあります（出血性梗塞）。そこで、これらの薬剤の使用は、患者の状態とCTスキャンなどの所見を見ながら、脳軟化の範囲を大きくしないように進めていくことになります。また、脳圧降下薬や副腎皮質ホルモン剤は、脳のむくみ（脳浮腫）が起きるのを防いだり減らしたりして、頭蓋内圧の上昇を防ぐために用いられます。



手作り 誕生日会

養護老人ホームでは、毎月皆様に集まり誕生日会を行っています。内容は毎月さまざま、踊りの披露、カラオケ大会、ゲーム、健康体操…など趣向を凝らした手作りの会になっています。また、毎月調理からの手作りおやつがテーブルを華やかに飾り、入所者の皆様に大変好評です。



誕生日会 メニュー



しょうよ 柚子風味の薯蕷まんじゅう 材料（紙コップ6個分）

<カスタードあん>

山芋（皮をむいて）……100g
グラニュー糖……50g
卵黄……1コ分
牛乳……50ml
バニラエッセンス……適量
柚子の汁と皮……適量

カスタードあんの作り方

1. 山芋は1cmの厚さに切り約15分ゆでる。
2. 冷めないうちに1とグラニュー糖をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す。卵黄、牛乳、バニラエッセンスを加えさらに回す。
3. 2を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分。かき混ぜてさらに2分レンジで加熱。仕上げに柚子の果汁と皮を加えて混ぜ、冷やす。

※カスタードあんは、こしあん120gで代用できます。その場合は、こしあん120gを6等分して、丸めて入れます。

<生地>

山芋（皮をむいて）……40g
砂糖……50g
水……35ml
上新粉……50g
柚子の皮……適量

生地の作り方

1. 山芋は皮をむき、細かいおろし金ですりおろす。
2. 1に砂糖を数回に分けて加え、そのつど泡立て器でよく混ぜる。
3. 分量の水も同じように数回に分けて加え、最後に上新粉を一度に加えてゴムベラで混ぜる。柚子の皮もここで加える。
4. 紙コップに3の生地を3分の1の深さまで入れる。冷めたカスタードあん約20gを丸めて入れ、あんが隠れるように上から生地を流し入れる。
5. 蒸し器で丁寧に、10～12分蒸す。蒸し上がった後蒸し器から取り出し、網の上で冷ます。

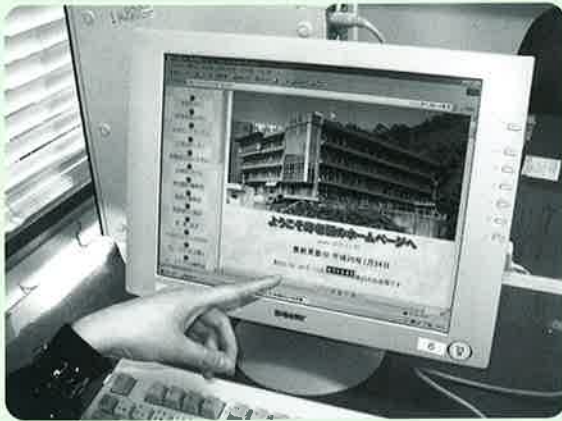
※紙コップの底には、大きさに合わせて丸切ったクッキングシートを敷いておく。プリンカップを使う場合は、周囲にも生地がくっつきやすいので注意。



HP更新中!!

ホームページ 充実しています。

施設紹介をはじめ、送迎車両の時刻表から季節行事のご案内まで身近な情報を発信していきます。
「ともに生きる」のバックナンバーも掲載しています。ぜひご覧ください。



寿老園のホームページは随時更新中です。 <http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen/>



● 寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849

交通アクセス

JR 鉄道

広島駅（新幹線口）下車徒歩20分

郊外線バス

広島駅下車徒歩25分

市内電車

広島駅下車徒歩25分

市内バス

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分
広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

● 寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL (082) 568-2200 FAX (082) 568-2066

交通アクセス

徒歩

広島駅（南口）より徒歩10分

市内電車

稲荷町下車徒歩2分

市内バス

稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは

<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「」の入力方法は **sift** + **へ** を押さえてください。

寿老園のメールアドレスは

jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。

発行所：社会福祉法人 寿老園老人ホーム

広島市東区山根町38-23 発行責任者 武村浩司 電話 (082) 263-3841 1999年（平成11年）4月1日創刊