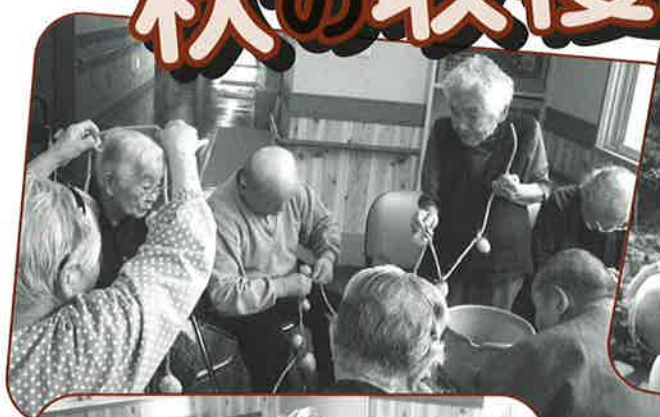


ともに生きる

No.48

2008年

寿老園! 秋の収穫祭!



今年も寿老園の畑に立派なサツマイモが実りました。初夏に皆様で苗を植えた畑での芋掘り大会です。手や服が土で汚れても、気にならないほどに皆様一生懸命に掘ってくださいました。顔ぐらい大きな芋!? が出てくるたびに笑顔がいっぱい!

また、寿老園で採れた柿で干し柿も作りました。皆様の手際の良いこと! 秋を感じながらのとても楽しいひと時になりました。ご協力いただいた皆様と、育ててくれた自然に感謝ですね。ありがとうございました。

《 も く じ 》

P1

素敵なコンサート
金屋町デイサービス
ホームヘルパー訪問日記

P2

介護Q&A
ベストセラーを読もう

P3

健康豆知識

P4

介護教室
作ってみよう簡単料理

素敵なコンサート



みんなで楽しめるコンサートを。という事で、アフエットのみなさんが寿老園に来てくださいました。アフエットのみなさんは、聴いて楽しいだけでなく、見ても楽しいコンサートを目指し、保育園、幼稚園をはじめ、公民館、児童館、病院、野外ステージなど、いろいろな場所でコンサート活動をされている、4名の女性音楽グループです。「AFFETTO（アフエット）」とはイタリア語で「やさしく、かわいらしく、やわらかく」という意味だそうです、皆さんの雰囲気ピッタリ。コンサートはチェロ、クラリネット、ミュージックベル、ピアノなどたくさんの楽器を使い、クラシックから童謡、歌謡曲まで幅広い曲を演奏。歌あり、ダンスあり、笑いあいの盛りだくさんの内容で、あっという間に時間が過ぎていきました。皆さんと笑顔で必ずまた来ていただくことを約束し、1時間の楽しい楽しいコンサートが終了しました。次回もお待ちしております（^.^）

段原小学校交流会 金屋町デイサービス

かわいいちびっ子たちが、今年もまた金屋町デイサービスセンターにやって来てくれました。段原小学校4年2組の元気な36名です。昔懐かしい歌を披露してくれたり、素敵な笛の音を聴かせてくれたり、トランプやおはじき、お手玉で遊んだり、童心に返って皆様とっても楽しそう！とっても良い笑顔でした。元気いっぱいの生徒さんたちにパワーをもらった、良い一日になりました。



ホームヘルパー 訪問日記

現在私たちヘルパーがお宅に訪問しているご利用者様の中には、90歳を超えてもなお、元気でお過ごしの方もいらっしゃいます。今回はその中のお一人（Aさん）をご紹介します、「元気の源」を考えてみます。Aさんは、毎日の野菜ジュース作りのために、何種類もの野菜を茹でて

1回分ずつ小分けにして冷凍したり、新聞の連続小説を欠かさず切り抜いたり、廃材で自らの便利グッズを製作するなど、まめで知識が豊富な方。私たちにもいろいろな事を教えてくださる、まさに「おばあちゃんの知恵袋」的な存在です。前向きで何にでも興味を持ち、よく動き、よく話す。これが元気に年を重ねていける秘訣「元気の源」ではないのでしょうか。私が訪問を終えて帰るときには、「ありがとう！！また来てね」と笑顔で手を振って見送ってくださり、若々しいその姿を見ると私もうれしくなります。「ああ、この仕事をして良かった」としみじみ感じる瞬間です。

介護Q&A

よくある質問をまとめてみました

Q. 在宅で使える介護保険サービスには何がありますか？

A. 訪問介護（ヘルパー）、通所介護（デイサービス）、短期入所生活介護（ショートステイ）などがあります。

Q. どんな人が利用できますか？

A. 介護認定を受けておられる方（要支援・要介護）です。

Q. 寿老園居宅介護支援事業所とは何をするところですか？

A. 介護保険全般の相談や介護認定などの代行申請を行っています。当事業所にはケアマネージャーが4名おり、皆様のご相談にのっています。相談料などはかかりません。

Q. 介護支援専門員（ケアマネジャー）とは何をする人ですか？

A. 本人やご家族と相談しながら、必要なサービスが利用できるように調整を行い、ご本人専門の計画書（ケアプラン）を作成する仕事をしています。

Q. 介護認定はどうしたら受けられるの？

A. ご本人やご家族がお住まいの区役所に申請します。難しい時は地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に代行申請をしてもらうこともできます。訪問調査員による調査と主治医の意見書をもとに、その方の介護度が認定されます（申請から結果までには約1か月かかります）。



介護保険・在宅のサービスについてのご相談は

寿老園居宅介護支援事業所 TEL082-261-4533



「容疑者Xの献身」
(東野圭吾 著 文藝春秋)



テレビドラマ化され話題となった、ミステリーのシリーズ作品。帝都大学理工学部物理学助教授・湯川学が常識を超えた謎に挑み、難事件

のトリックを暴きます。「天才数学者でありながら不遇な日々を送っていた高校教師の石神は、一人娘と暮らす隣人の靖子に秘かな思いを寄せていた。彼女たちが前夫を殺害した事を知った彼は、二人を救うために完全犯罪を企てる…」そこからストーリーは始まります。推理ものは苦手な私ですが、直木賞受賞作ということで読んでみました。単なる推理小説とは言い切れない、奥深い結末が待っています。なぜか温かく、涙が溢れる、なんとも言えない感情が湧き上がってきます。今秋、映画化もされて話題になっている作品ですが、まずは原作を読まれるのもお勧めです。(土井田利奈)

躁鬱病とは…

躁鬱病あるいは単なる鬱病という病名は、最近よく聞かれるようになり、その知名度と同様に精神病の中でも代表的なものの1つです。

躁鬱病になると、寂しさや悲しみなどの感情が、普段の変化以上に常識的な範囲を超えて増幅されたり（鬱状態）、逆に気分が高まって根拠のない充実感に満たされたり（躁状態）という症状が表われ、感情が自分でコントロールできなくなるほど

偏って、周囲にも異常と感じられるようになります。これらの精神的な症状に、肩こりや頭痛などの身体的な症状が組み合わさり、躁鬱病という病気が構成されています。躁鬱病は、もともと自分が生まれ持っている素質がもととなって発病するといわれ、さらに、遺伝的な要素も関わっているのではないかともいわれています。

躁鬱病の種類

躁鬱病には、鬱の症状だけ、あるいは躁の症状だけが現れる「単極型」と、躁と鬱が交互に現れる「双極型」という2種類のタイプがあります。単極型鬱病の発病率が一番高く、次いで双極型、単極型の躁病の順。男性・女性では1対2の比率で女性が発病する率が高いといわれています。

単極型鬱病

病相（びょうそう）のパターンに躁状態が見られず、普通の状態と鬱状態を交互に繰り返すのが単極型鬱病です。個人差はありますが、鬱の状態が数週間から数か月に渡って続き、そのうち自然に治るということを経験するのが一般的です。発病の際に、きっかけになるような出来事が見られる場合もありますが、それだけが原因ではないのが神経症とは異なるところです。

鬱状態になると以下のようないくつかの症状が同時に現れます。

1. 気分や感情の低下
2. 意欲がなくなる
3. 考えがまとまらない
4. 身体がだるい、肩がこる
5. その他、性欲の低下、便秘、食欲不振、不眠などの症状など。

躁鬱病（双極型）

鬱状態と躁状態を繰り返すのが第一の特徴です。躁状態にある時は、とにかく爽快・自信満々・楽観的で、自分の能力をはるかに超えたことができるというような誇大妄想に陥る事もあり、睡眠時間がほとんどなくても生活する事ができます。躁と鬱の境目のときに、躁とも鬱とも言えない混合状態が挟まる事もあります。この混合状態では、感情・思考・身体各症状が躁・鬱バラバラに現れ、時間的にはごく短い時間である事が多くなります。



治療について

治療は時間をかけての薬物服用が効果的で、慎重に管理をすれば普通に社会生活を続けることも充分可能です。そのためにも早めに専門医を訪ねて、治療を受ける事が大切になります。

平成20年度広島市委託事業

東区家族介護教室

11月12日（水）、広島市東区の二葉公民館で家族介護教室が開催されました。「食事と栄養の大切さ」をテーマに2部構成で行われ、在宅で高齢者を介護している方および興味のある方を対象に、30人の方に参加していただきました。男性の方も熱心に参加されました。



第1部

「床ずれと栄養 ～お肌を美しく保つ為には～」

講師 ネスレニュートリション
尾崎 拓也氏

食事を取り込む口のケアの大切さや、^{えんげ}嚥下、^{じよく}褥瘡（床ずれ）ができるメカニズム、そして褥瘡を治すためには栄養が大切であるということ、スライドを交え参加者によくわかるようにお話いただきました。参加者の方々は、褥瘡のショッキングな写真を見て「エーッ！」とびっくり。また、正しく栄養を摂ることで褥瘡が確実に改善した写真を見て、さらに、びっくりされていました。カルシウム、亜鉛、銅などの微量栄養素が重要な働きをしていることや、摂取の大切さを知ることができました。

第2部

「食べることを大切に」

講師 寿老園老人ホーム 管理栄養士
山岡 操

人の寿命がある限り、自分の口からおいしく食事をしたいものです。試食を交えた講義では「高齢になっても、多少の嚥下障害が起こっても、料理や素材を工夫することでおいしく食べることができます」との話に、参加者のみなさんは「なるほどねえ」と大きくうなずかれていました。試食のメニューは、おからのサラダ・やわらかハンバーグ・りんごの甘煮。嚥下障害があっても喉ごしよく食べられる、ひと工夫された一品でした。



作ってみよう簡単料理

大根と柿のマヨネーズあえ
～意外な組み合わせは相性抜群～

<材料> 2人分

大根…………… 1/3本
柿…………… 1個
塩…………… 少々
マヨネーズ…………… 大さじ3杯
こしょう…………… 少々

<作り方>

1. 大根の皮をむいて縦にスライスし、繊維に沿って2mmぐらいの厚さの千切りにする。
2. 1に軽く塩をして揉み、しばらく置く。水分が出てきたら水をよく絞る。
3. 柿の皮をむき、大根と同じ厚さの千切りにする。
4. 大根と柿を合わせ軽くこしょうを振り、マヨネーズであえてできあがり。

☆あさつきのみじん切りやパセリなどを添えると、彩りがよくなります。

案内掲示板

転ばん塾

転倒しないための介護予防教室

講師：高 芳照 氏 (フィットネストレーナー)

時間：13：30～15：30

12月15日(月)

中山大堤集会所

1月19日(月)

中山大堤集会所

2月16日(月)

中山大堤集会所

3月16日(月)

中山大堤集会所

12月25日(木)

二葉の里集会所

1月22日(木)

矢賀新町集会所

2月26日(木)

二葉の里集会所

3月26日(木)

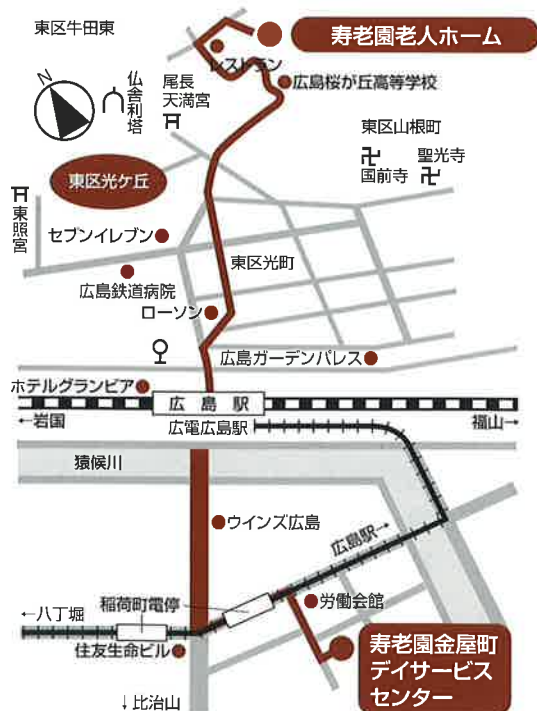
山根西集会所

※興味のある方ならどなたでも参加いただけます。
※動きやすい服装でお越しください。
※1回だけの参加も大歓迎です。

主催：広島市二葉地域包括支援センター



◆問い合わせ先・申し込み先 TEL 082-263-3864 担当者/藪野・井上



●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 + 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