

梅雨なのに雨が降らない日が続くと思っていながら、急に激しく雨が降る。まるで人生のように先の読めない梅雨の日もようやく明けて、いよいよ夏本番です。

今年も高山ちどりで恒例の夏祭り(竹春祭)を開催いたします。今年例年より約1ヶ月早い7月27日(土)に、地域と奏でる笑顔の輪」というスローガンのもと、ご利用者やご家族はもちろんだ、地域の方にも参加していただき、笑顔あふれる時間をまるく演奏会のように演出できればと考えております。

ご利用者楽しんでいただくという観点から、今年はいよいよ観覧車もご利用される方々にもご参加いただく為、曜日を土曜日に変えての開催です。

毎週、竹春祭実行委

各ユニットやデイサービスから委員としてスタッフが参加しております。昨年の反省点を活かせるよう、白熱した話し合いをして進めており、新しい取り組みもいくつか実施していきまします。是非楽しみにしていただく。

当日は暑さも厳しくなると思いますが、職員一同、ご入居者・ご家族の皆様楽しんでいただけるよう元気づけていきたいと思います。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。また近隣地域の皆様におかれましてはこの機会に是非、高山ちどりで足を運びいただき、心よりお待ちしております。

(施設長 大北)

第5回竹春祭「～地域と奏でる笑顔の輪～」  
7月27日(土) 16:00 ~ 19:00(予定)

16:00 受付、屋台・ゲームコーナー開店	18:00 手品
16:30 開会式	18:30 盆踊り
盆踊り	19:00 閉会式



夏祭り(なつまつり)とは、夏に行われる祭りの総称です。日本の夏祭りの多くは、起源的には盂蘭盆会(盆)・七夕・祇園祭などが絡んだものやその周辺的な行事であるものが多くみられます。したがって、旧暦では6・7月の行事に当たります。また、農村社会では夏季の農事に

よる労働の疲れに関わる行事、都市社会では江戸時代以前の夏季の疫病封じ、その死者を弔う行事を起源とするものが多い傾向にあります。また、江戸時代以前には起源がなく、専ら近現代的な行事として始まったものや他地域の伝統的な夏祭りを模倣した(またその影響下にある)ものも多いようです。

主な目次

- 1面…冒頭文(施設長) 季節の枕『夏祭り』
- 2面・3面…ユニット便り
- 4面…デイサービス便り
- 5面…職員の自己紹介コーナー
- 6面…コラム『熱中症について』 管理栄養士のコーナー



熱中症は、高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇するなどして発症する障害の総称です。

熱中症には、次のような病型があります。

熱失神：皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられます。顔面蒼白、呼吸回数の増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速く弱くなります。



いよいよ夏を迎えますが、皆さんお元気に過ごされていますか。

今回は、前回に引き続きアミノ酸のお話をします。

前回も述べましたとおり、アミノ酸は、必須アミノ酸と非必須アミノ酸に分けられています。その中でさらに効果別に分類したものを今回と次回に分けてお話しします。

筋力アップアミノ酸  
ロイシン・イソロイシン・バリン  
この3つのアミノ酸は、BCAA(分岐鎖アミノ酸)と呼ばれ、スポーツ時のサプリメントとしてよく使われます。

熱疲労：大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

熱けいれん：大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトリアスロンなどで報告されています。

熱射病：体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態な

熱疲労：大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

熱けいれん：大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこります。暑熱環境下で長時間の運動をして大量の汗をかく時におこるもので、最近ではトリアスロンなどで報告されています。

熱射病：体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態な



どもみられます。また、全身臓器の血管が詰まって、脳、心、肺、肝、腎などの全身の臓器障害を合併することが多く、死亡率も高くなります。

以上のように、熱中症といっても様々な病状があります。また、病状によっても対応策が異なります。

熱疲労・熱失神：涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やお嘔吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

熱けいれん：生理食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復します。

報が伝達するのを手助けしたり、記憶物質が崩れるのを補修し、記憶を長持ちさせる働きもあります。

特にチロシンは、脳の神経伝達物質ドーパミンの原料となり、脳の働きを活性化させると言われています。

食品では、大豆やチーズに含まれています。

これらは、通常の食事をとっていたら基本的には不足する心配はありませんので、サプリメントに頼りすぎず、バランスの良い食生活を送ってください。

(栄養士 林布由子)



### 編集後記

梅雨明け宣言が出ていよいよ夏本番ですね。これから暑さが厳しくなりますが、コラム「熱中症対策について」を参照し、熱中症予防に取り組んで頂ければと思います。

ここで、お詫びと訂正をさせていただきます。

前回発行しました小綴鶏の発行号数を40号と表記していましたが、正しくは39号でした。大変、失礼いたしました。

今後、このようなミスをしないよう、編集部で注意していきます。

(編集部 月川)

熱射病：死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながらか集中治療の出来る病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。

熱射病が疑われる場合には、直ちに冷却処置を開始しなければなりません。冷却は、皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ方が、気化熱による熱放散を促進させるので効果がよくなります。また、頸部、腋下(脇の下)、そけい部(大腿部の付け根)などの大きい血管を直接冷やす方法も効果的です。

(介護職員 月川)

# 2階 活動報告

梅雨も終わり、夏のカラッとしたり日差しが多くなりりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
2階のご利用者の皆様は雨の日(小雨の時ですも日差しが強い日でも「外に行きた〜い!」と言っておられます。

さて、そんな元気いっぱいな2階のご利用者の皆様の5月・6月の様子をお伝えしたいと思います。

5月は母の日、6月は父の日がありましたので、日ごろの感謝を込めてタオルとマグカップをそれぞれプレゼントさせて頂きました。プレゼントをもらうと早速袋を開けておられ、「うれしいわぁ。ありがとう」等と喜んでくださり、皆さま喜ばれている様子でした。また、お渡したときに記念に写真も撮らせて頂いたのですが、プレゼントと一緒に笑顔で応えて下さる方や、反対に恥ずかしがってプレゼントでお顔を隠してしまわれる方が、と様々でした。中にはすぐに使ってくださいという方もおられ、職員一同とても嬉しく思いました。



また、5月30日のおやつ時間に普段とは雰囲気を変えて、喫茶を行いました。おやつ・飲み物をメニューの中から好きなものを自身で選んで頂くという形です。職員もウエイターっぽい衣装を着たり、おやつをお出しするときはランチョンマットを敷いたりして雰囲気を作りました。皆さまからは「おいしいわぁ」という声が聞かれ、大変好評だったので、また実施出来ればと思います。

そのほかにも、リビングに集まってトランプで遊べたり、女性の方が集まって女子会が始まったりしてにぎやかに過ごしておられます。

トランプでは神経衰弱をされ、大変盛り上がっていました。なかなか同じ柄が揃わず四苦八苦され、同じ柄が揃うと「わぁ〜!」と皆さま大喜びです。記憶力が大変必要で、頭の運動にぴったりなゲームなので、今後も皆さまと楽しみたいと思います。

次回の小綴鶏では七夕やちどりの夏祭り「竹春祭」についてお届けしたいと思います。是非楽しみにして下さいね!

(介護職員 熊澤)

# 4階 活動報告

毎日、暑い日が続いていますが、4階のご入居者の皆様は元気いっぱいにお過ごしでしょうか？  
それでは、さっそく4階の活動報告を行いたいと思います。

今回、「ご入居者の皆様と職員で料理を作り、暑気払いをしよう」というコンセプトのもと、デイサービスルームを貸切り、そば飯やフルーツポンチ作りを行いました。そば飯はご入居者の皆様に馴染みのない料理のため、職員が「焼きそばと焼き飯を合わせたような料理ですよ」と説明すると、「よく分らないけれど、美味しそうね」と言い、皆様が料理作りに積極的に参加しておられました。



さっそくそば飯作りを開始すると、料理すること慣れておられるので、手際よくお肉や野菜を炒め、味付けも完璧にされていました。その様子を職員が見つめていると「あんたも見てんと料理しいや」と怒られる始末でした。調理は順調に進み、お肉や野菜に火が通ると、おそばと御飯を入れ、コテを使って刻んでいきます。

# 職員紹介

これまで、高山ちどりの各フロアには、様々な職員が入職してきました。ここで、新しく入職した職員の紹介をさせていただきます。

平成25年4月1日づけ2階に配属になりました、廣部利隆と申します。もう入職してから三カ月が経ち覚える事は多くありますが、暖かいスタッフや利用者様に囲まれ楽しく過ごさせてもらっています。まだまだ全体を見渡せるほどの余裕はありませんが、先輩方の厳しい指導のもと早く一人前に成長できるよう頑張りたいと思います。休日などは友人とフットサルをして楽しんでます。フットサルしてみたい方は声をかけて下さい。

(介護職員・廣部)

皆様はじめまして。  
平成24年11月に入職させて頂き2階北大和・あすか野ユニットに配属された吉岡と申します。

専門学校を卒業後老人福祉施設で転々と働いてきましたが特別養護老人ホームは初めてですので、先輩方の指導のもと日々修行中です。これからも明るく楽しく頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。(介護職員・吉岡)

はじめまして、4月の25日から3ヶ月で仕事をさせて頂いている。小畑竹司です。以前は障害者施設や高齢者施設で働いておりました。特別養護老人ホームは初めてで戸惑うことも多いですが、男、独身、40歳、頑張りたいと思います。また、趣味?として奈良市総合福祉センターで毎週金曜日夕方に障害のある方を主として喫茶をしていきます。ご興味があれば声をかけてください。(介護職員・小畑)

はじめまして。石井順子です。私は、土曜・祝日だけの勤務なので見かけたら、声かけてもらえたら嬉しいです。私の子供の頃の夢は冒険家で、いつも山に登ってキャンプしたり、体を動かすのが好きでした。今では、二児の母してます。家族で海や山へ行き、自然の中で遊ぶのが大好きです。今年も、また真つ黒に日焼けする予定です(笑)仕事では、プロとして責任を持ち、大らかな大きな気持ちで頑張ります。宜しくお願いします。

(介護職員・石井)

5月よりデイサービスセンター高山ちどりでお世話になっております奥野千尋です。  
見学に伺った時、広々とした明るいフロアで利用者様がゲームなどを楽しんでおられる姿を拝見し、私までゆったりとした気持ちになった事を覚えております。少しでも利用者様にリラッ

クスして頂けるお手伝いができればと思っております。どうぞよろしくお願いたします。(介護職員・奥野)

今年3月より高山ちどりのデイサービスで勤務させて頂き4ヶ月が経過致しました。  
利用者様と共に過ごす時間はたいへん有意義で季節、自然、古き良き時代への郷愁などゆったりと流れる時間があり、その裏側では快適に過ごせるよう利用者様の視界以外に素早く動けるか課題です。

4人の子どもの成人した今、介護についてもしっかり勉強し、これからも成長し続けることが私の目標です。たくさんのお親切なスタッフに恵まれていくことに感謝!これからもよろしくお願致します。(介護職員・花野)

初めまして。生駒市高山在住で、医務室勤務の植田計子です。入職して早4ヶ月あまり経ちました。看護経験は30年くらいですが、特養施設での経験は1年位です。医務の役割や他施設との違いに戸惑いもありましたが、上司のご指導のもと、現在も勤務しております。特に、パソコン入力は今までに経験がなかった為、苦労しました。今は時間を要しますが、就業時間までには間に合うようになりました。年齢からして「よく頑張った」と自負しています。今後は今までの看護経験をもとに、存在感のある医務室の人材として、皆様に愛されるよう努力したいと思っております。どうぞ宜しくお願い

致します。追伸、趣味は茶道ですのでいつでも一服さしあげます。(看護師・植田)

入職して2ヶ月半が経ちました。中学3年生の時から看護師になりたいと思ひ、15歳で初めて医院に勤務しました。  
7年間の学生生活は、仕事をしながらでしたが、色々な方に支えていただいて、その後も病院や施設で務めさせて頂き、現在に至っていることを感謝しています。

小さい子どもがおりますので、たくさんご迷惑をお掛けすると思いますが、時々、この初心の気持ちを振り返ってこれからも頑張りたいと思います。皆様のご指導をよろしくお願致します。(看護師・竹内)

初めまして、4階に配属になりました、多田拓磨です。平成元年生まれの24歳。宇陀市から引っ越して来ました。小さいデブな体育会系のバカです。小学校は、サッカーで全国に行き(友達達は、代表で頑張っているのに応援お願します)、中学校から今もバスケットボールをしています。  
この施設に入る前は、違う施設で4年間していましたけど、もっと学ぶ事が、あるかもしれないので優しく指導してください。未熟者ですけどよろしくお願致します。(介護職員・多田)

# 3階 活動報告

日中も夜間も蒸し暑く過ごしにくいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？3階のご入居者の皆様は、毎日お元気に過ごしておられます。それでは三階の活動報告をさせていただきます。

5月には母の日、6月には父の日がありました。日頃の感謝の気持ちを込めて、職員から、それぞれカーネーション・靴下を送らせて頂きました。きれいなお花を見ると、女性の方々はいつも以上の笑顔を見せてくださいました。

6月26日には、ご入居者4名と一緒に、昼食を外に食べに出かけました。柿の葉寿司のお店でランチセットを召し上がられ、「おいしいね」「お寿司だったら毎日でも食べられるわ」「こうやって外で食べるのもいいね」と、大変喜んでいただけただようでした。ご家族も来てくださったご入居者の方は、外と一緒に食事をする事ができて、楽しんでおられました。普段あまり食べない少食の方も、かなりの量をペロツと食べておられたのは職員も驚かされました。当日は残念ながら大雨になってしまいましたが、普段と違った雰囲気の中で会話も弾み、終始笑顔で楽しい時間を過ごして頂けて良かったです。今後も皆様に喜んで頂けるような企画を考えていきます。

と思います。

7月に入り、7日の七夕に向けて笹飾りを皆様と制作中です。7日は良いお天気になるといいですね。また、7月27日には高山ちどりの夏祭り“竹春祭”がありますので、そちらも楽しみにしていただけたいと思います。

ご家族の皆様、これから暑さが厳しくなってきましたので、お身体には十分気を付けて下さい。

(介護職員 瀬嶋)



炒める作業には、たくさんのご入居者の方が参加されましたが、つまみ食いしようとするご入居者の方も多くおられました。その光景に対し、自然と笑いが出てき、とても和やかに料理が行われました。そばめしが完成に近付くと、香ばしい匂いがフロアに漂い、「美味しそうやから、よだれが出るわ」と笑いながら話されているご入居者も多くおられ、完成後は「はやく食べたいね」と話されていました。

フルーツポンチは、ミカンやパイナップルなどをボールに入れ、かき混ぜ器を使用して調理しました。たくさん缶詰を使用したこともあり、「こんなにたくさん果物を使って料理するのは贅沢やね」と、楽しそうに話をされ、最後にサイダーで味付けを行いました。完成後、盛り付けをご入居者の方にお願いと、「こっちは量が多いかな」「こっちは量が少ないかな」と言い、四苦八苦しながら盛り付けされていました。

全ての調理を終え、ご入居者の皆様が手作りしたそば飯とフルーツポンチを配膳し、食事がスタートしました。料理はとても好評で、「こんな美味しい物は、また食べたいね」と言い、皆様に調理した料理を、どのご入居者も笑顔で召し上がっておられました。

こちらからも、皆様に楽しみながら料理が出来る機会を作っていきたいと思えます。(介護職員 月川)





今号もデイサービスご利用者の皆様の5月・6月の様子を、元氣にお伝えしてまいります！

の暑さに負けないよう、

まず、新緑も目に鮮やかな5月には、過ぎしやすい爽やかな気候に恵まれたこともあり、ご利用者の皆様と一緒に掛ける外出レクリエーションを数多く実施させて頂きました。6日(月)から11日(土)にかけては、鹿ノ台のメインストリート沿道のツツジを鑑賞しに行きました。坂道の麓から頂上まで約1.4kmにも及ぶ沿道の両脇に植えられた、赤・白・ピンクの、色とりどりに折り重なった満開の鮮やかなツツジはまさに見事としか表現のしようがなく、車窓からの鑑賞ではありましたが皆様も目が釘付けとなり、「ものすごく綺麗やね。」「吸い込まれそうやね。」「と感嘆の声を上げられるばかりでした。

いつしか梅雨も過ぎ去り7月も半ばとなり、早くも今年も後半に突入しました。日中は照り付ける日差しがジリジリと肌を焦がすようになり、いよいよ本格的に夏めいてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この暑さに負けないよう、

14日(火)から18日(土)には、施設近隣のフラワーフロラムに連日出掛けてまいりましたが、春ならではの暖かい色彩の花々が丹念に手入れされており、薫風に乗った心地良い香りが漂う中を、皆様ご自分のペースでゆっくりと散策され、「綺麗に手入れされてるね。」「と笑顔でお話される場面も多く見られ、季節の草花を存分に愛でられていました。



そして27日(月)から29日(水)にかけて、外出レクリエーションの締め括りとして、高山ちどりの姉妹施設となる、この4月に開設したばかりの萩の台ちどり見学ツアーを開催いたしました。オープン間もない施設だけあって、建物は外観も内装も実に綺麗で、皆様も高山ちどりととはまた違った雰囲気、館内風景および設備をあちこち眺めながら、「立派な建物やね。」「と珍しそうに見入っておられました。高山ちどりに戻る前には、萩の台ちどりのご利用者との合同ゲームも催して頂き、ご利用者同士の親睦も深められたと思います。帰設後は、「綺麗な所やったなあ。でもここが慣れるし、落ち着くわ。」「と多くの方から有難いお

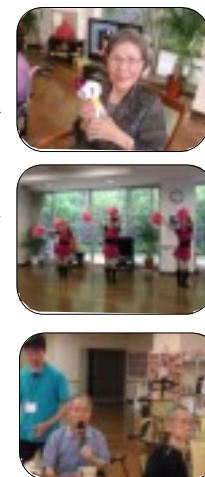
言葉を頂き、職員一同内心安堵いたしました(笑)。

6月には、初旬および中旬の2回に分けて、長久寺の紫陽花を鑑賞しに行きましたが、初旬はまだほとんどがツボミで一部しか花が咲いておらず、皆様も「まだ早いみたいやね。」「と苦笑いしておられました。雪辱を期して(?)第2弾として見に行つた中旬には、青・白・紫など豊かな色彩の紫陽花がまさに満開を迎えており、歴史を感じさせる由緒正しいお寺の参道の雰囲気も相まって、「こないだと違って、ちょうど見頃で綺麗やね。」「と、皆様も溜息混じりにこの時期ならではの、幻想的な光景に暫し浸っておられました。



このように、5月・6月は暑くなる前にという意味もあって多くの外出行事を企画させて頂きましたが、いずれもご好評を賜り、外気交流の良い機会となったかと思えます。この他にも、5月・6月には作業レクとしてテルテル坊主作りや吊るし金魚飾り作り、食事レクリエーションでは、みたらし団子作りや蕎麦打ちの実演&体験、そして母の日・父の日のお

祝いや、ボランティア各位を招いてのハーモニカ演奏会に大正琴演奏会、アロマ手浴&ハンドマッサージに舞踊ショーなど、多彩な催し物を実施いたしました。これらの模様については、写真でその雰囲気を感じ取って頂ければ幸いです。



次号のデイサービス便りは、初秋の9月中旬のお届けとなる予定ですが、7月27日(土)に開催予定の夏祭り「竹着祭」の模様を中心にお伝えしてまいりたいと思います。それまで皆様、どうか熱中症や脱水症状にならないよう、空調を調整して水分と栄養をしっかりと摂り、元氣にこの夏を乗り切りましょうね！

(介護職員 石田)

