



高山ちどりでは、7月27日(土)に、第5回目となる夏祭り『竹春祭』地域と奏でる笑顔の輪を、開催致しました。例年は、日曜日の開催でしたが、デイサービスご利用者にも是非とも夏祭りを楽しんで頂ければという趣旨の下、今回初めて土曜日の開催と相成りました。

デイサービスのご利用者をお招きし、施設開設以来初の試みということで、送迎とプログラム実施時間との兼ね合いなど、準備段階から各部の夏祭り実行委員による話し合いを重ね、手探りの状態で当日を迎えましたが、特養のご入居者のご家族や、ボランティア各位の送迎にも大きな混乱はなく、会場全体がデイサービスのご利用者の特養のご入居者、そしてそのご家族が混然一体となつ



2013 September 第41号
発行元 社会福祉法人 晋栄福祉会

て賑わっている風景を目の当たりにして、5回目の開催にしてようやく通所部門を含めて高山ちどり全体が一丸となつての夏祭りが実現したと感慨深いものがありました。

夏祭りの定番とも言える屋台では、焼きそば・フランクフルト・豚汁・かき氷・ペーパーカステラ・各種お飲み物をご用意させて頂き、ゲームコーナーには射的・ヨー釣りなどこちらもお祭りには欠かせない種目を取り揃え、バザーコーナーにもご家族を始め各所から募った豊富な品々が陳列されており、これらの間を行き来される参加者の皆様の熱気も相まって、夏祭りらしい雰囲気は自然と醸成されていた



ように思います。実際、屋台でお好きな食べ物や飲み物を選ばれ、ご家族と一緒に笑顔で夏祭りを楽しんでおられるご入居者や、初めての参加ながらもどこか懐かしそうな表情で会場内を回られたり、出し物を熱心にご覧になられているご利用者のご様子は、まさに今年のスローガンのように、笑顔の輪がそこかしこに咲き誇っているかのようでした。

昨年に引き続き「翔乃流川上社中」様、「花柳社中」様による盆踊りをメインとして、出し物として初めて「トニー田中」様によるマジックショーを上演したり、「日本サポートドッグ協会」様による介助犬の介助実演など、今年度もプログラムは多岐にわたります。夏祭り全体の雰囲気は大いに華を添えて頂きました。懸念された天候も、何とか最後まで大雨に見舞われることなく、無



(編集部 石田)

主な目次

1面…第5回夏祭り『竹春祭～地域と奏でる笑顔の輪～』開催のご報告

2面・3面…ユニット便り 季節の枕『秋分の日・彼岸』

4面…デイサービス便り

5面…第5回夏祭り『竹春祭』写真集

6面…コラム『便秘について』(その1) 管理栄養士のコーナー



今回のコラムでは、「便秘」について取り上げてみたいと思います。皆様、順調にお通じは出ておられますでしょうか。便秘は、高齢者で認知症をお持ちの方の、不穏行動の主要な原因の一つとも言われています。便秘という言葉は、日常でよく耳にされているかと思いますが、では具体的にどのような状態を便秘と定義するのでしょうか。

便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上お通じがなかったり、排便があっても便が硬かったり残便感がある状態を「便秘」と呼びます。身体構造上、女性は便秘になりやすく



9月に入り、クーラーがなくても過ごせる日が増えてきたと思ったら、一気に台風シーズンを迎えました。皆様お元気でいらっしゃいますか。

さて今回は、前回に続きアミノ酸の効果最終章です。ちょっと詳しくお話をさせていただきます。アミノ酸の効果最終章です。アミノ酸の効果最終章です。アミノ酸の効果最終章です。

免疫力アップアミノ酸
グルタミン・アルギニン

体内には細菌やウイルスから身体を守る免疫細胞がおよそ5千億個あると言われています。その免疫細胞を強化

排便が困難になるほか、腹痛や腹部膨満感、食欲不振などの症状も現れます。

ここで、腸の働きと排便の仕組みについて触れておきます。胃や小腸で消化された食物は、水分の多いドロドロの液状となつて大腸に入り、ゆっくりと水分が吸収されて固形化(便塊化)し、肛門へと送られます。もし便塊が何日も大腸内にとどまると、水分吸収は更に進み、便塊は硬く小さくなります。

腸の動きは、自律神経に支配されています。便を体外に送り出すためのぜん動運動(腸のくびれが肛門方向に伝わっていくこと)は、胃に食物が入ると指令(胃・結腸反射)が出て始まります。そして、便が直腸



する働きがあります。更にビタミンA、Cを同時に摂取すると効果が高まります。アルギニンは病原体を無毒化するマクロファージを活性化作用があり、グルタミンは、免疫細胞の発育と増殖を促進させる作用があります。

肌荒れ改善アミノ酸
プロリン・アルギニン・システイン

肌再生に欠かせないコラーゲンの原料となるのが、プロリンとアルギニン。また、シミを防ぐ効果があるのがシステインです。紫外線を過剰に浴びるとメラニンの過剰生成が起こり、肌にシミを生成します。このメラニンの過剰生成を防ぐのがシステインです。コン

に達すると大脳に指令が送られ、便意を催します(排便反射)。ストレスにさらされると、自律神経が上手に働かないため正常な腸のぜん動運動が起これず、便が滞って便秘へと繋がることがあります。

では、続いて便秘の種類と原因について見て行きたいと思えます。

便秘の原因は人によって異なるのですが、機能性便秘3種類と器質性便秘の計4種類に分けられます。症状に合った対策をとるためにも、ご自身の便秘の種類を把握しておくことが大事となってきます。

まず、機能性便秘の「弛緩性便秘」(大腸の運動が低下)について見て

ドロイチン硫酸とビタミンCを同時に摂取すると効果が高まるとされています。特に、ビタミンC不足は深刻な肌荒れにつながります。

3回連続でアミノ酸の働きと効果について述べさせていただきましたが、アミノ酸は、通常の食事をとっていたら基本的に不足する心配はありません。特定のサプリメントを過剰に摂取すると、肝機能や腎機能に障害を起してしまうこともあるので、バランスの良い食生活を送ってください。

(管理栄養士 林)

編集後記

早いもので9月も半ば、随分と涼しく過ごしやすい季節になってきましたね。学校では新学期も始まり、職場では異動もあり心機一新の環境でこの秋を迎える方もおられると思います。私自身も、4年前の秋に高山ちどりに異動となった経験から、期待と不安が同居した何とも表現し難い心境は少しは理解できます。人生は変化の連続というものは真理の一面かと思いますが、変化を自らを高める契機と捉えて、新しい環境に飛び込む皆様にもエールを送りたいと思います。

(編集部 石田)

いきましよう。これは、腸管の緊張が緩んでしまい、ぜん動運動が十分に行われないため、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプです。便秘の中でも頻度が高く、女性や高齢者の方に多く見られます。症状としては、お腹が張る・残便感・食欲低下・肩こり・肌荒れ・イライラするといった状態が特徴です。

主な原因としては、運動不足・水分不足・食物繊維不足・腹筋力の低下・極端なダイエットなどが挙げられます。

次回には、機能性便秘の「けいれん性便秘」・「直腸性便秘」について、続けてお話をさせていただきます。

(つづく)

(編集部 石田)

平成25年度 夏祭り第5回「竹春祭」写真集



2階活動報告

暦の上でも秋に入り、朝夕だけでなく日中も過ごしやすくなってしまいましたね。皆さま体調など崩されてはいませんか？暑さのピークは過ぎましたが、水分をしっかり摂って、体調管理に気を付けて下さいね。さて、2階のご利用者の皆様の様子をお伝えしたいと思います。

7月の初旬、ちどりで初めての茶会を行いました。お茶を嗜んでいる看護師が茶道具一式を持参してくれ、茶碗も季節に合わせてとても夏らしい涼しげなものでした。実際にお茶を点ててお茶菓子と一緒に出し、ご利用者の皆様からは「とてもおいしい。」と大変喜んで頂けました。

普段なかなか見かけることのない茶釜や茶筌等、茶道の心得が無い私にとっては大変珍しいお茶の道具が揃えられており、また掛け軸や屏風を飾ったり、職員は浴衣を着て雰囲気を作ったのですが、浴衣姿の職員に対して「キレイねえ。かわいいわねえ。」と声をかけて下さり、終始笑顔が絶えませんでした。大変好評だった為、皆さまのご要望があればまた催したいと思います。

そして更に、毎年恒例の竹春祭が7月27日に行われました。これまでは8月に行われましたが、今年は1ヶ



月早い開催です。内容も前年度までとは若干違い新しくマジックショー！が加わりました。打ち上げ花火がなくなってしまうりましたが、内容が変わっても盛り上がりは変わりません！盆踊り、ボランテアさんによる出し物、屋台やゲーム！いずれも大変楽しそうに参加されていました。童心に返って楽しまれていた姿を見て私たち職員も楽しい一日を過ごさせて頂きました。

8月も喫茶やカラオケ大会等様々な催し物を行い、大変盛り上がりました。

来月もイベントを沢山企画しています。次号で紹介したいと思いますので、楽しみにしてください！

(2階介護職員 熊澤)

3階活動報告!!

皆様こんにちは。徐々に涼しくなってきましたね。いかがお過ごしですか？さっそくですが、3階の活動報告をさせていただきます。

7月27日には高山ちどりの大きなイベント、竹春祭が行われました。出店でお好きな食べ物を買って外で食事をしたり、盆踊りでは手拍子してリズムをとったり、ご家族と一緒にゆっくり過ごされたりと、普段とは違う雰囲気の中で過ごして頂き、皆様の笑顔がとても印象的でした。やはり、ご家族と過ごされている時の表情は、毎日の生活では見られない特別なものがありますね。とても嬉しそうに微笑んでおられる姿に、職員も嬉しくなりました。

8月9日には、系列の保育園との交流の場を持ち、フロアで園児たちと一緒に遊んで過ごしました。3階では、スポンジに絵の具をつけて、大きな紙にスタンプして「花火」を完成させました。絵の具を使

うと大変ですね・・・(笑)。園児がきてくれると、それまで表情が乏しかった方・怒っておられた方も一瞬で顔が緩んでニコニコと笑っておられました。また、大はしゃぎで喜んでいる園児たちの様子を見て、ご入居者も大変喜んでおられました。

いつもは口数が少なくおとなしい方が、園児と一緒ににはしゃいで冗談を言ったり、大声で笑ったりと、普段は見せることのない全く違った姿には、職員一同驚かされました。また、園児からのプレゼントもあり、「ありがとうね。」「また来てね。」と優しく頭をなでておられ、園児が帰った後も嬉しそうに笑っておられました。

面会でお孫さんやひ孫さんが来られると、とても嬉しそうにされています。小さい子どもはご入居者の癒しにもなりますし、パワーをくれますね。また、このような交流の機会を持てたらいいなと思います。季節の変わり目で体調を崩しやすいですが、お体に気をつけて下さい。

(3階介護職員 瀬嶋)



4階 活動報告!

今年の夏は記録的な猛暑が続き冷たい物がよくすすむ気候となりましたが、皆様体調など崩されず元気にお過ごしでしょうか。4階の皆様は暑さに負けず、元気に過ごされています。今回は7月に開催された「第5回高山ちどり竹春祭」と8月の保育園の園児との交流の様子をお伝えします。

今年の竹春祭では初めての試みとしてお茶会がありました。中々ない機会ということもあり、お茶をよばれた方はとても喜んでおられました。昔使っていた浴衣を着てお祭りを楽しんでおられた方、女性職員にお化粧してもらったり、若い男性職員とツーショットで写真を撮ったりと、皆様思い思いにお祭りを楽しんでおられました。



中にはお孫さんのお婿さんが来られて一緒に楽しんでおられる方もいらっしゃり、普段とは違う雰囲気味わっておられました。

8月の園児との交流では、園児がダンスを披露している姿を手拍子をしながら嬉しそうに見つめられたり、一人一人と握手をする時に園児に「元気でいてね。」と声をかけてもらおうと「あんたらいい子やなあ。」と涙を流しながら喜んでおられました。

暑さもあり中々外出が難しい気候が続きましたが、夜には鈴虫の鳴く音が聞こえ秋を感じ始めました。もう少し涼しくなれば美味しい物を食べに外出する機会を設けられればと考えております。

(4階介護職員 田中)

季節の枕「秋分の日・彼岸」

秋分の日

「春分の日」「秋分の日」には、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。彼岸(ひがん)の中日(ちゅうにち)でもあり、「寒さ暑さも彼岸まで」といわれるように、寒気や暑気が一段落してしのぎやすくなる頃です。

祝日法では、春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日とされ、秋分の日は「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ」日とされています。

彼岸

「春分の日」と「秋分の日」を中心とした、それぞれ前後3日間の計7日間が「彼岸」です。春分の日・秋分の日を「彼岸の中日」といい、彼岸の初日を「彼岸の入り」、最終日を「彼岸の明け」といいます。彼岸はもともと仏教用語です。現世と来世の境を川にたとえ、煩惱の多い現世を川のこちらの岸「此岸(しがん)」、悟りの境地である来世を川の向こう岸「彼岸」と呼びます。

仏教では、西の彼方に極楽浄土があるとされています。春分・秋分には太陽が真西に沈むので、極楽浄土の場所が

よくわかり阿弥陀仏を礼拝するのにふさわしい、また昼夜の時間が等しくなるので「中道」の教えにかなう、などと考えられてきました。

一般の家庭でもお仏壇を清め、お供えをして、ご先祖様のお墓参りに行きます。これらの彼岸の習慣は日本独特のもので、仏教の発祥地・インドや、日本に多くの行事を伝えた中国にも無いそうです。

「寒さ暑さも彼岸まで」の言葉のように、彼岸は季節の節目です。農作業の区切りとして行われていた祭りなどが仏教と結びついて、年中行事として定着したのであろうと考えられています。

高山ちどり周辺でも、ようやく暑さも落ち着き秋の気配が少しずつ感じられるようになってきました。これから冬が訪れるまでの間が、1年の中でも最も過ごしやすい季節でもあります。体も楽で動かしやすいこの時期に、高山ちどりでも運動会を始め、秋ならではの様々な催し物をご利用者・ご入居者の皆様と一緒に楽しめればと思っております。





デイサービス便り

今夏は、高知県の四万十で40を超える気温が計測されるなど、猛暑を通り越して文字通りの酷暑が続きました。皆様体調を崩さずお元気に乗り切れましたでしょうか。今年のデイサービス便りでは、そんな厳しい暑さにも負けずに元気に過ごされたデイサービスご利用者の皆様の7・8月の様子を、夏祭りの模様を中心に届けたいと思います。

まず7月ですが、7日(日)の七夕を前に、ご利用者の皆様に短冊に各々の願い事を書き記して頂き、笹に飾り付ける飾りを折り紙や色紙等で作成する作業に取り組んで頂きました。例年、ユニークな願い事を書かれる方も何人かおられるのですが、今年はそのような作品はあまり見られず、ほとんどがご家族の健康や世界平和を祈願される温か味に溢れたものばかりで、皆様のご家族を想うお気持ちと博愛精神に職員一同ホッコリとさせられた次第です。晴天に恵まれた今年の七夕には、皆様の純朴な願いは曇に妨げられることなく、きつと織姫・彦星の下へと全て届いたことでしょう。

そして、7月27日



(土)には、高山ちどり全体の夏祭り「竹春祭」に、例年は日曜日開催であったところをデイサービスご利用者の皆様にもお祭りの雰囲気を楽しんで頂くべく、今年度は土曜日に開催日を振り替えたこととあり、施設開設6年目にして初めて、デイサービスご利用者にも参加して頂くことができました。ご利用時間枠と、お送りの時間との兼ね合いから、夏祭りの最初の1時間程の参加という形となり、プログラムの全てをご覧頂くことはできなかったのは残念ですが、それでも焼きそばやフランクフルトに豚汁、かき氷にベビーカーステラなどの縁日お馴染みの屋台や、射的やヨーヨー釣りなどのお祭りには定番のゲームコーナー、そしてバザー会場などを職員付き添いのもとゆつくり回られ、「懐かしいわ。」「賑やかで、楽しいわ。」などどこかウキウキしたような明るい表情で職員に話しかけられる方も何人もおられました。

中には、お孫様にとお土産にフランクフルトを買われたり、バザー会場に並べられた品々に目が釘付けとなる方もおられるなど、思い思いの形で夏祭りならではの

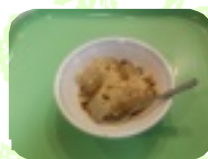


の雰囲気存分に楽しまれているようにした。

お帰り前には、約30分間にわたって夏祭りの華、盆踊りを鑑賞して頂きましたが、昔懐かしい音頭に合わせ、皆様それぞれご自分のペースで自然と拍手を打たれたり体を動かされていました。

「若い頃を思い出すわ。」と、しみじみと感慨に浸られる方もおられ、皆様普段とは違つ特別な季節の行事に良い刺激を受けられ、多くの思い出を笑顔と共に持ち帰られたのを拝見して、皆様と一体となつて夏の風物詩を味わえたのは、職員一同にとつても忘れ難い素敵な思い出の一幕となりました。来年も是非、皆様と一緒に充実した内容の夏祭りを楽しむことができるのを、心待ちにしております。

この他にも、7・8月にはおやつレクのわらび餅作り、外食レクでケーキやお蕎麦を食べに出かけたり、作業レクで絵手紙やポプリ、オリジナル団扇やコーヒーマルターを用いた朝顔の作成に取り組んで頂いたり、系列の保育園との交流会や、毎月恒例の外部からお招きしたボランティア



(デイ介護職員 石田)

アの方によるアロマ手浴&ハンドマッサージ、そして日本舞踊など多種多様な催し物を皆様に楽しんで頂きました。これらの様子については、写真でその雰囲気の一端を感じ取って頂ければ幸いです。

次号は、すっかり秋めいているであろう11月の発行となりますが、敬老祝賀会や運動会、そして初の試みであるお茶席の模様を中心にお届けさせて頂く予定では、いえ、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、皆様どうかご自愛下さいね。