

みその便り

# ほのぼの

mi sono

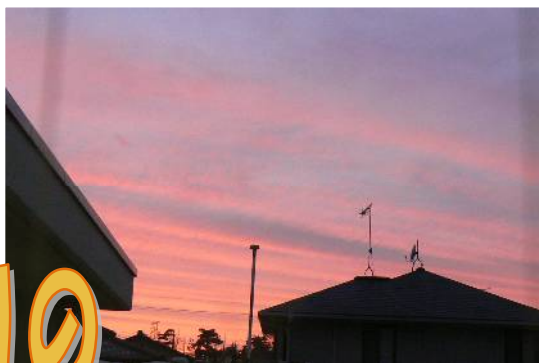
第11号

平成25年11月28日

社会福祉法人 本永福祉会

特別養護老人ホーム御園寮

☎(082)434-0455



色とりどりの  
御園寮を満喫!!



目次

- 1・2 夏祭り&敬老会
- 3 御園寮のお風呂紹介
- 4 秋の思い出・身体を温める食材
- 5 デイサービスでの敬老会
- 6 ケアマネの仕事・保険外サービス
- 7 逆流性食道炎





# 夏祭り

8月17日毎年恒例のみその寮夏祭りを開催致しました。  
会場に響き渡る太鼓の音や屋台の賑わい、参加した皆さんの  
笑い声に、利用者さんも童心に返り楽しまれていました。



この日は職員もハッピーや浴衣に着替えて、いつもとは一味違います。利用者さんもおめかしをして、祭りの雰囲気心ウキウキ。皆さん普段には無い表情で楽しまれていました!(^^)!



力強い柳国太鼓や可愛らしいバトントワリングに加えて、今年は地元の演歌歌手桐山純一さんを招き歌謡ショーも開催。さすがプロと思わせる歌唱力とパフォーマンスで会場を盛り上げていただきました。

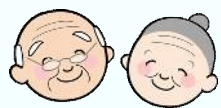


今年は、卵つかみと地域の皆さんにご協力いただいて新鮮野菜市を開催！安くて新鮮！とご好評いただきました。ステージでも「缶積みゲーム」や大人気のビンゴゲームで地域の皆さんと一緒に盛り上がりました。ご協力いただいた地域の皆さん、ありがとうございました。

## ～プログラム～

- 1 開会
- 2 ♪太鼓(利用者さん御園寮職員)
- 3 バトントワリング
- 4 柳国流太鼓(琴森会)
- 5 桐山純一さん歌謡ショー
- 6 地域参加ゲーム
- 7 東広島音頭
- 8 ビンゴゲーム大会
- 9 閉会





# 敬老会



## 祝!! 藤原ナツコ様

### 広島県最高齢! 111歳



今年も誕生日を迎えられ  
112歳になりました。



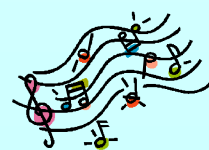
東広島市長からご祝辞を頂き、授与式ではしっかりとインタビューに答える藤原さん。この様子は新聞紙面でも紹介されました。



本年度は藤原さんのほか、今年 102 歳を迎えられた大津フチ子さんをはじめ、白寿 2名、卒寿 5名、米寿 3名、喜寿 3名の計 15名の方がお祝いを受けられました。



普段よりもおめかしをして、写真撮影もバッチリ! 祝宴では力強い演舞の琉球太鼓や、演歌歌手の藤千春さんの歌謡ショーを楽しみながらお祝いの膳に舌鼓をうち、楽しい時間を過ごされていました。



長く社会に貢献された皆様がこれからも健やかに、笑顔満開で過ごせるよう職員一同お手伝いさせていただきます。

# みその寮の施設紹介

特養・ショートステイ

お風呂といえば一日のうちで心が落ち着く時間の一つではないでしょうか。みその寮では、利用者みなさんにゆったりとお風呂にはいってもらうために、さまざまな入浴設備を準備しています。その人に合わせた入浴方法で少しでもくつろぎの時間を過ごせるよう職員一同心がけています。

## 一般浴



銭湯のような大きな浴槽で2～3人で一緒に入ってもゆったり浸かれます。浴槽内には段差があり腰をかけて半身浴で温まることも可能です。

南棟

## リフト浴



歩いて浴槽に入るのが不安な方の為に椅子に座ったままリフトで入浴できる設備です。一般浴と同様に広い浴槽に浸かるためしっかりと手・足が伸ばせると好評です。

## 座位浴



立ち上がることが困難な方が、入浴用車いすのまま入浴できる設備です。浴槽は家庭の浴槽と同じぐらいで、1人ずつゆったりとお湯に浸かれます。

## 特殊浴



寝たきりの方など座ることが難しい人のために寝た状態のまま入浴ができる設備です。左の浴槽にお湯がたまり右のストレッチャーが上下することでお湯に浸ります。

## 個別浴・特殊浴

新館

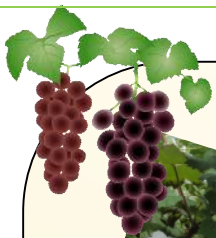


新館には特殊浴(写真手前)と個別浴(写真奥)のふたつのお風呂があります。個別浴には浴槽とは別にタンクがあり、入浴後にお湯をタンクに排水してろ過・殺菌することで次に入浴する人もきれいなお湯に入ることができます。





# 秋の思い出



果実の森でぶどう狩り！



安佐動物園で象と記念写真☆彡



ご夫婦でピース！



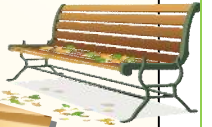
御園寮にお神輿が来ました！



福祉祭りに行ってきました。



近所の公園で紅葉狩り！



## 寒い冬を元気に過ごすために

寒い季節がやってきました。元気に冬を過ごすために、体を温める食材をご紹介します。

### 1. 寒い地方でとれる食材、冬が旬の食材（そば、塩鮭など）

寒い地方では昔から自然と体を温める食材が育ち、そのような食材を食べるようになりました。また果物は一般的に体を冷やす作用があるといわれていますが、りんご・さくらんぼぶどうなど寒い地方原産の果物は体を冷やさないとされています。



### 2. 色の黒っぽい食材、濃い食材、暖色（赤・橙色）の食材

白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまより黒ごま、白ワインより赤ワインなど色の濃い物の方が体を温めます。肉や魚も白身より赤身が体を温め、肉の中でもレバーや羊肉は、体を温める食材です。



### 3. 土の中でできた食材（れんこん、ごぼう、山芋など）

土の中でできる野菜は地中にあるミネラルをたっぷり含んでいます。このミネラルには、たんぱく質が体内でエネルギーを作り出すのを助ける効果があります。たんぱく質は血液や筋肉を作る素となり、体の保温にかかせません。



### 4. 水分が少なく硬い食材（くるみ、栗など）

柔らかい食材（トマト・ナス・スイカなど）は水分を多く含みます。水分は体に大切ですが、余分な水分は体を冷やす原因になります。逆に水分が少ない食材は体を冷やしにくいということになります。



この他にも、**生姜**や**香辛料**なども体を温める効果があります。これらの逆が体を冷やす食材ということになりますが、決して摂ってはいけないという訳ではありません。偏った食べ方は栄養バランスを崩してしまうので、体を冷やす食べ物の摂り過ぎは控え、寒い冬は根菜を中心に、温かい鍋物やスープなどで体を温め、風邪をひかないようにしましょう。





# デイサービスでの敬老会



デイサービスでは、9月16日～21日の一週間、敬老会を行いました。  
 はじめに利用者さんのご長寿のお祝いと、これからの益々のご活躍をお祈りし、お酒やジュースで乾杯！  
 ゆっくりと会食を楽しんだ後は、レクリエーションで作成した「くす玉」を割り、余興のスタート☆  
 利用者さんには、カラオケ・詩吟・太鼓・社交ダンス等、特技を披露していただきました。  
 職員も、利用者さんに喜んでいただけるよう、歌・ダンス・寸劇・組体操・少林寺拳法・手品等、がんばりました。  
 「楽しかった」「ありがとう」「何日分も笑った」等の感想が聞かれ、大盛況に終わりました。  
 また、敬老会のフィナーレに職員全員で踊った「長生き音頭」に興味を持たれた方が多かったので、ここで紹介させていただきます。

## ～ 長生き音頭 ～



元 元 元気でシャシャンとね 長生き音頭でシャシャンとね  
 シャシャンとね それ シャシャンとね

まだまだ若い まだ若い **70なんて** まだ若い  
 ひょっとして迎えに来たならば  
 只今 お留守と言いなさい

シャシャンとね それ シャシャンとね

まだまだ若い まだ若い **80なんて** まだ若い  
 ひょっとして迎えに来たならば  
 これから お風呂と言いなさい

シャシャンとね それ シャシャンとね



まだまだ若い まだ若い **90なんて** まだ若い  
 ひょっとして迎えに来たならば  
 そんなに急くなと言いなさい

元 元 元気でシャシャンとね 長生き音頭でシャシャンとね  
 シャシャンとね それ シャシャンとね

まだまだ若い まだ若い **100歳なんて** まだ若い  
 ひょっとして迎えに来たならば  
 頃見て行くよと言いなさい

シャシャンとね それ シャシャンとね



まだまだ若い まだ若い **いくつになっても** まだ若い  
 ひょっとして迎えに来たならば  
 あんたが行きなと言いなさい

元 元 元気でシャシャンとね 長生き音頭でシャシャンとね  
 シャシャンとね それ シャシャンとね

「長生き音頭」は、金沢でお寿司屋の社長だった梶谷忠司さんが作詞した「われら人生60から」（鉄道唱歌の節に合わせた曲）を作詞家の荒木とよひささんが更に詞を拡げ、完成させたものだそうです。



デイサービスセンターみそのでは、体験利用を受け付けています。利用を検討されている方、興味のある方は、  
**☎082-434-8390** までお気軽にお問合せください。



## 介護支援専門員（ケアマネージャー）とは？

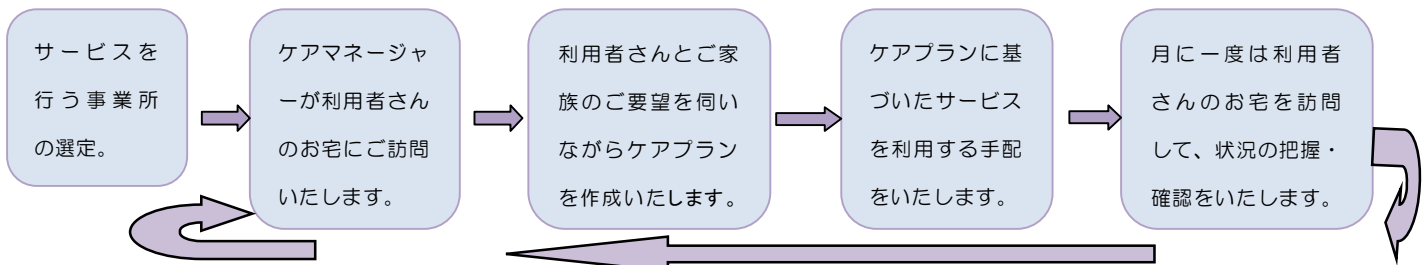
介護支援専門員は、介護を必要とされる方のために、ご本人やその家族からの相談に応じ適切な介護サービスを受けるための計画（ケアプラン）を作成する専門職のことで、



## 居宅介護支援（ケアマネジメント）

ケアマネージャーが介護全般のご相談に応じ、ケアプラン（介護サービス計画）の作成を行うサービスです。適切なサービスをご利用いただくためにケアマネージャーは利用者さんの状態やご家族の要望をお伺いし、サービス計画（ケアプラン）を作成します。サービスを行う事業所の選定、ケアプランの変更が起きた場合の連絡や調整も行います。

介護支援専門員は、介護に関するあらゆるご相談に応じ、介護サービスのトータルサポートをします。



どんなサービスがあるのかわからない・どんなサービスが適しているかわからないといった初歩的な悩みから、一歩進んだ疑問まで幅広く対応してくれるケアマネージャーにご相談下さい。

在宅介護支援センターみその

☎ 082-434-8390

## 『保険外サービスってなあに？』

ホームヘルプサービスは、介護保険制度に位置づけられたサービスですが、保険で対応できるサービス内容には限りがあります。

自宅での生活を維持していくためには、保険でできるサービス以外にも必要なことがたくさんあり、せっかくヘルパーさんに来てもらうのなら、他にもいろいろして欲しいことがあると思います。そんなときに役立つのが「保険外サービス」です。

### ホームヘルプサービスみその

#### 例えば

通院のお世話・院内での介助  
入院中のお世話



話相手・短時間の安否確認  
窓みがきなど



仏花・雑誌・化粧品・外出着・ペットのえさなど  
介護保険でできない買い物

## 『保険外サービスを利用されたお客様の声より』

「病院に入院していたとき、衣類やタオルなどの洗濯をして頂き、助かりました。」

「足が悪いので、主人の命日の仏壇の花やお供え物などを買いに行くのにも困っていましたがヘルパーさんに買って来て頂いて助かりました。」

ご利用にかかる料金 ～30分 800円(15分ごとに+400円)(※夜間・早朝等は割増になります。)

ご利用にあたっては、サービス内容等の確認のため、事前にご相談下さい。

お問い合わせはこちらへ！

ホームヘルプサービスみその

☎ 082-434-0455



## 逆流性食道炎をご存知ですか？



秋から冬にかけては食べ物のおいしい季節ですが、胃の調子は大丈夫ですか？

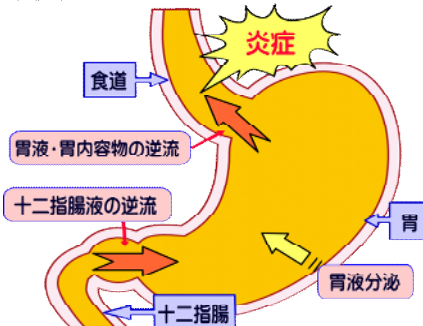
最近では逆流性食道炎が高齢者を中心に増えており、雑誌やテレビ等で取り上げられることも多くなりました。

胃腸の機能は、年齢を重ねるにつれどんどん衰えていくので、老化すると自然に逆流性食道炎になりやすくなります。今回はその症状などについてお話ししたいと思います。

### 主な症状として

1. 胸焼け（高齢者では自覚症状がほとんどないこともある）
2. 口の中に酸っぱいものが上がってくる
3. 喉がつまり食べ物が飲み込みにくく感じる  
咳、胸の痛み（締め付けられる感じ）などもあります。

### 胃液などが食道に逆流する



### 【原因として】

普通は胃に食べ物が入ると、『逆流防止機能』が働き、食べたものや胃液などが食道に入り込むことはありませんが、年をとるにつれてこの働きが悪くなり、胃液が食道に流れ込むようになります。

他にも、前かがみの姿勢を続けることや、揚げ物などの脂肪分の多い食べ物、消化の悪い食べ物、甘いもの、刺激物の摂り過ぎといった食生活習慣、過度のストレスやタバコ、飲酒も悪化の原因と言われています。

### 摂りすぎに注意する食べ物

- ◆ 消化の悪い魚介類（イカ、タコなど）
- ◆ 繊維の多い野菜（ゴボウ、タケノコなど）
- ◆ かんきつ類（レモン、ミカンなど）

### 摂りいきたい食べ物

- ◆ 消化の良いもの（おかゆ、うどんなど）
- ◆ 高タンパク食品（半熟卵、白身魚など）
- ◆ 高ビタミンの食品（リンゴ、バナナなど）

### では予防するにはどうしたら良いのでしょうか？

まずは、食事など生活習慣の見直しをしてみましょう。また、食後にガムを噛むと唾液が胃酸を中和して症状を和らげるそうです。逆流性食道炎は薬の服用等の治療と生活のケアで症状を抑えることができます。

症状があれば放置せずに、かかりつけの病院などで相談してみたいはいかがでしょうか？

また、症状がない人でも普段から生活習慣に気をつけ予防的な生活（姿勢や食生活の工夫）を心がけましょう。

### 編集後記

今年、広島東洋カープが初のクライマックスシリーズ進出！ 明るい話題に自然と会話の中にも笑顔がこぼれていましたね。

今年はいつまでも暑く、秋は本当に来るのだろうか？と心配していました。しかし、台風一過、やっと気温が下がって街路樹が紅葉したかと思ったら雪のニュース！  
寒さに負けぬ様、元気に乗り切って行きましょう

広報委員 中田



### 社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀 3486 番地  
代表番号 (082)434-0455 Fax (082)434-0465

特別養護老人ホーム御園寮（介護老人福祉施設）

☎ 082-434-0455

みその寮ショートステイサービス（短期入所生活介護）

☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその（通所介護）

☎ 082-434-8390

ホームヘルプサービスみその（訪問介護）

☎ 082-434-0455

在宅介護支援センターみその（居宅介護支援）

☎ 082-434-8390

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com>