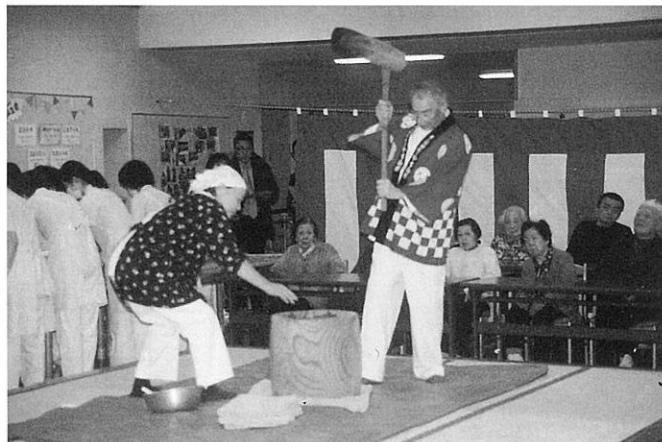




No.58

医療法人社団 誠林会

[発行人] 理事長 林 健太郎
介護老人保健施設 やすらぎ
 〒933-0954 高岡市美幸町1丁目1-53
 TEL (0766)27-3838 FAX (0766)27-3839
<http://seirinkai.jp>
 [編集] やすらぎ編集委員会
 印刷 小間印刷(株) 高・利屋町3



▲新年もちつき

誠林会の基本理念は、毎朝心新たに復唱している。愈々研鑽し、地域の医療・保健・福祉に貢献したい。

- 一、私たちは、医療福祉を通して、奉仕の精神で、地域社会の発展に貢献します。
- 一、私たちは、高度な医療福祉サービスを追求し、知識の習得、技術の向上に努めます。
- 一、私たちは、奥深く触れ合いの中から、ゆるぎない信頼関係を築きます。
- 一、私たちは、人命の尊厳と人間愛を深く重んじ、倫理をもつて職務に専念します。

医療法人社団 誠林会

基本理念



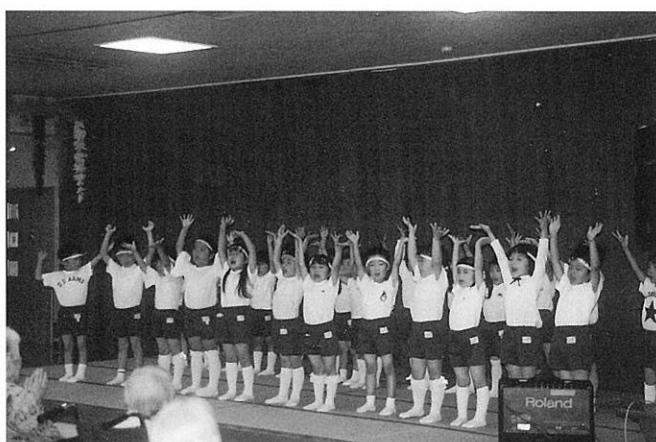
▲節分



▲やすらぎ舞踊愛好会



▲運動会



▲はおか保育園

スイツチオント健康新訣

医療法人社団 誠林会 会長 林 松夫



③ボランティア

ボランティアをする人は、老人と
いう意識が薄く、何事にも積極的に
行動する。そのような人の脳年齢
は、実年齢より若い。

④食事を作る

食事の献立を考え、材料を選び、
包丁を使い、味付けそしてテーブル
へ運んで並べる。脳を総動員するか
ら、脳に大きな刺激に。

歩くことが健康のもと

東京、大阪、愛知に住む人の移動手
段で車がメインというが、東京35%、
大阪45%、愛知75%、その数字に比較
して糖尿病患者は愛知が多くて東京が
少ない。

自動車依存の弊害は、昔から言われ
ていた。東京の人は健康というが、そ
れは健康教育が行き届いているわけで
なく、車より電車で移動した

人が、脳の細胞は、情報を伝えあい、繰
り返し刺激を与え、使えば使うほど、
元気になるという。今、一度村上先生

から日常生活へのコメント。

①早寝早起き
早寝早起き、日の出で目覚め、日
が沈んだら寝る。これで遺伝子に組
み込まれた生活リズムになり、脳を
活発に。

②何事にも好奇心
家に閉じこもっていると、脳へ
の刺激もなくなり、ぼけてしまう。
何事にも好奇心をもち読書、日記で
自分を見つめ、カラオケ、ダンスな
どの遊び心、友人も異性も、好きに
なること。

かく、脳は、大脑と小脳があり、その細胞
は1000億。20歳を過ぎると、毎日
10万個の細胞が減っていくといわれる。
が、脳の細胞は、情報を伝えあい、繰
り返し刺激を与え、使えば使うほど、
元気になるという。

筑波大学名誉教授村上和雄先生は、
遺伝子の研究で有名。人間の遺伝子の
中で実際にスイツチの入って働いてい
るのは、ごく一部で、大部分は一生ス
イツチが入らないまま過ぎる。スイツ
チが入っているのは5%で、95%は眠
つたままでという。

脳は使うほど元気になる

筑波大学名誉教授村上和雄先生は、
遺伝子の研究で有名。人間の遺伝子の
中で実際にスイツチの入って働いてい
るのは、ごく一部で、大部分は一生ス
イツチが入らないまま過ぎる。スイツ
チが入っているのは5%で、95%は眠
つたままでという。

熱い思いが幸福を招く

一方は教科書や論文に書かれている客
観性、論理的側面で、これを「昼の科
学」。もう一方は「夜の科学」で、知性
よりも感性、直感、インスピレーション、
情熱を重視する側面。

成果や結論重視の「昼の科学」に対し、
プロセスを大事にするのが「夜の科学」。
自分にとって、節目節目、思いがけない道を開いたのは「夜の科学」であり、
支えてくれた。

「笑い」と「祈り」に注目

最近、心の動きの一つである「笑い」
が食後の血糖値上昇を抑えることと、
「祈り」がスイツチオントになる確率が高
いことが明らかになってきた。

人間の生き甲斐は「人に喜んでもら
うとか、希望を与えること」、それが自
分の健康の秘訣であり社会的役割であ
る、と村上和雄先生は結ばれる。

【講話集Ⅱ】林 松夫著
月刊「致知」より構成

辞令交付 4月1日付

◇昇任

ほんごう林整形外科クリニック
医療法人社団誠林会総務課長 福本 齋藤 花恵

片口 邦広

四辻久美子

石田 純一

高野 真悟

今村 智子

島谷 麻希

福田 美千代

澤井 泉

荒井 紀子

副主査 副主任 介護職

在宅介護支援センター上席主任 介護職

地域包括支援センター主任 介護老人保健施設やすらぎ

玉井 茜

草別 節子

◇新規採用

ほんごう林整形外科クリニック

在宅介護支援センター主任 介護老人保健施設やすらぎ

澤井 泉

高野 真悟

今村 智子

島谷 麻希

福田 美千代

澤井 泉

荒井 紀子

副主査 副主任 介護職

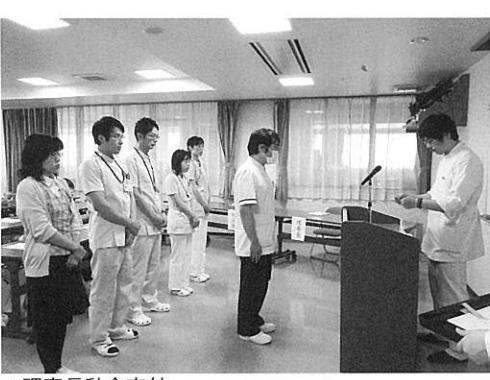
在宅介護支援センター上席主任 介護職

地域包括支援センター主任 介護老人保健施設やすらぎ

玉井 茜

草別 節子

会の特色ある施設を生かし、各種業務
に従事する一人ひとりの持つ機能を発
揮し、連携、協力、助け合い、明るい
職場づくりの中で、研鑽することに、
心を新たにしたい。



▲理事長辞令交付



▲玉入れ



▲勝ちました



▲記念写真



▲八重の紅梅

ボランティアに感謝します。

◇団体
ボランティア西条

期間 平成30年1月～5月

村谷宗秋(裏千家)社中	シーツ交換 花見
トマトの会	ひな祭り お茶会
うしお新舞踊研究会	手芸教室
あけぼの会	運動会
大正琴グループ和奏会	ひな祭り
藍の会	誕生会
カナオア	お茶会
高岡西高校JRC部	利用者との交流
麻生達秉	法話 フルート
宮浦早苗	民踊指導りハビリ
竹内静枝	
荒井典恵	書道教室

(敬称略)

運動会

今年の運動会は、30度を超す暑い中で行なわれた。司会者は適宜に「水分補給をしてください」とアナウンスをしました。おかげで体調をくずす方もおられず、無事に終えることができました。

競技は、けつ圧測定、玉入れ、仮装レースが行なわれ、けつ圧測定では、利用者が運んできた風船を職員が割るごとに歓声があがりました。玉入れでは、時間内に玉を入れるごとに、「わー、入った！」

シャンや金太郎などに変身。その姿に会場は大いに盛り上りました。
総括として初めて運動会の準備、運営を進め、先輩のサポートがあり、大成功することができ、大変感謝しています。

(田中克)

ースは、利用者がランダムに引いたカードでミュージ



▲表彰式

4月11日、花見遠足に古城公園へ行きました。今年は桜の開花が早かつたこともあり、利用者の皆さんには「桜は咲いているかな」「天気は大丈夫かな」と数日前から心配していらっしゃいました。

当日は、公園に着く頃にぽつぽつと雨が降りはじめましたが、道中バスの中から、まだ咲いている、きれいな桜を楽しむことができました。撮影をした後、到着し、記念撮影をした後、射水神社を参拝しました。雨の散策はできませ

んでしたが、室内から外の桜を眺めたり、饗膳殿で、しりとり大会をしたり、季節の歌、懐かしい歌を歌つて、楽しい時間をお過ごしました。

その後、お花見弁当をおいしく頂き、食後には抹茶、コーヒー、紅茶などお好きなものを飲みながらゆつくり会話を楽しみました。

あいにくの雨でしたが、「とても楽しかった」と口々に言つて下さり、私たちもとてもうれしく思います。

今年も西条校下ボランティアの方々に協力して頂きました。ありがとうございました。(中川)

花見



▲饗膳殿



▲お点前



▲抹茶とさくら餅

おひな祭り

3月2日は、恒例のおひな祭り・お茶会です。今年も裏千家村谷宗秋社中とボランティア西条・トマトの会などの方々が来てくださいました。

ステー

ジ上では、艶やかな着物を着た先生方のお手前が披露され、理事長、施設長はじめ実習生も参加しました。お手前を拝見した後利用者一人ひとりにさくら餅とあたたかいお抹茶を頂き、利用者の笑顔やお茶に「ふう」と一息つく声も聞こえてきました。ステージはがらりと変わり、やす

お茶会



▲お茶会ボランティア

節分

2月1日、恒例行事である節分の豆まきを行いました。

節分の由来を簡単に説明した後、職員が「肩こり」「頭痛」といったプラカードをつけた

鬼に扮し、豆の代わりに球を投げて邪気払いを行いました。

今年もいつものように「鬼のパンツ」の踊りがありました。職員の踊る姿に、身振り手振りで利用者の皆さん、楽しそうです。来年も楽しく邪気払いができる節分になるよう、工夫していくたいと思います。

(山本聰)



▲福は内、鬼は外

「カナオア」チームの皆さんありがとうございました。「カナオア」チームの皆さんありがとうございました。男性のフラダンスを見ながら、「珍しいものが見られてとても楽しめました」と皆さんは日々に話しておられました。

フラダンス

やすらぎ4月誕生日会に「カナオア」というフラダンスチームに訪問してもらいました。当日は、昔懐かしい曲とともに歌や踊り、バンド演奏等があり、利用者の皆さんは、リズムに合わせ、手をたたいたり、身体で拍手をとりながらとても楽しそうでした。

異動してふと思つたこと

事務職 水野 高志

やすらぎ広報紙58号の発行に伴い、行事の写真を集めていた。

鬼役の職員に豆(玉)を投げている節分の写真、桜餅に舌鼓を打つ雛祭りの写真など。職員や家族様と一緒に、時節のイベントを楽しんでいる利用者の姿が映っていました。

写真を眺めながらふと思つたことがあります。なんとなく、顔を知っている利用者さんが増えたなと。

療養棟の勤務から事務所へと異動したのは、昨年十月のことだ。以前の利用者さんは、遠くなつたが、送迎の関係などで通所リハビリの利用者さん達と会う事は多い。うろ覚えの人達も多いが、写真を振り返りおやと思うことが何度かあった。

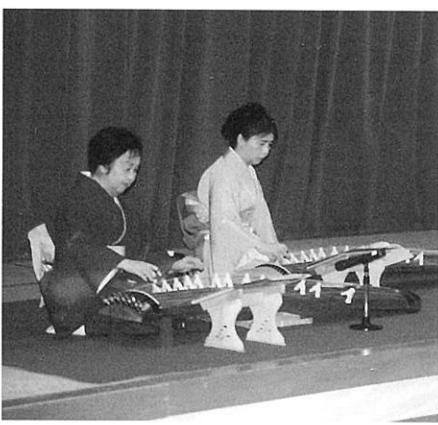
それでも、こうして顔と名前の分かる利用者さんが増えることは、素直に嬉しいものだ。写真の中でにこやかに笑っている利用者さんを見ながら、私はそう思つた。



▲バンドに乗って踊る



▲花笠音頭



▲さくらさくらの琴の音

「うしお新舞踊研究会」の皆さんによる舞踊でのお祝いです。会員全員での「花笠音頭」から始まり、次々と、きれいな着物姿で、細やかに踊る姿を見て、会場全員の目がくぎづけです。

最後の「浪花節だよ人生は」では、軽快な手拍子で参加して、皆さん満足気に、全9曲の舞踊を楽しめま

た。この日は、あけぼの会の方々による琴の演奏で、お正月にふさわしく1曲目の「飛躍」は躍動感のある明るい曲調で、琴の音色の美しさに聞き惚れました。演奏される「こきりこ節」や「黒田節」など

は、入所者の方も一緒に歌い、会場が一体となつて楽しめました。

どの演目も非常に素晴らしいものでした。その中でも最後の曲の「さくらさくら」が一番良かつたように思いました。曲から少し早い春の訪れが感じられるようで、とてもいい誕生会になりました。

(中田)

利用者全員、真剣なまなざしで見えておられます。中には、リズムに合わせながら手拍子している人、口ずさんでいる人それぞれです。一曲ごとに終わつた後は、利用者全員の顔が、キラキラ輝いていました。

最後の曲は利用者誰もが知っている「銀座カンカン娘」では、「懐かしい」「私の若い頃に流行った」との声が聞かれました。利用者の皆さんには、「あの頃」を思い出しながら、熱心に聞いておられるようでした。

誕生会終了後は、「とっても良かつた」との声が聞かれました。日頃よりやすらぎヘボランティアに来てもらつて、身体に気をつけて、楽しい施設生活を送つてください。お誕生日おめでとうございます。(松井礼)



▲ブルーライト横浜

いつもフラダンスを見ると、指の動き、一つ一つに意味があり、その手話のような手の動きは、とても素晴らしいです。

最後は、「星影のワルツ」「瀬戸内花嫁」など懐かしい歌に合わせ、大正琴もフラダンスも盛り上りました。模様のドレスに会場から「オー」と声があがるくらい素敵でした。特に誕生月の利用者さんは、近くに見られてうれしかったようです。

フラダンスは、鮮やかなカラフルな模様のドレスに会場から「オー」と声があがるくらい素敵でした。特に誕生月の利用者さんは、近くに見られてうれしかったようです。

大正琴 和奏会

3月14日は、3月の誕生会。催しは、和奏会の皆さんで、大正琴6名とフラダンス2名で来訪されました。

大正琴に合わせながら「亞麻色の髪の乙女」「ブルーライト横浜」など、利用者さんも、職員も知っているような歌で、また、東日本大震災の復興応援ソングなどもありました。



▲銀座カンカン娘

うしお新舞踊

2月14日誕生会が行われました。デイケア入所者合わせて12名の方が、2月に誕生日を迎えられました。

一人ずつメッセージを読み上げ、バースデイカードを渡し終わると、会場全員でハッピーバースデイを合唱してお祝いしました。

今回は、会主大野潮先生の

会、利用者の方々は、それぞれにこにこと笑顔で満喫されたようでした。(北山)

琴演奏

1月の誕生会がありました。この日は、あけぼの会の

方々による琴の演奏で、お正月にふさわしく1曲目の「飛躍」は躍動感のある明るい曲調で、琴の音色の美しさに聞

き惚れました。演奏される「こ

藍の会



▲銀座カンカン娘

5月23日、5月生まれの7名の誕生会が行われました。まず、長谷田施設長の挨拶の後、配られたお茶とケーキを食べながら、地元の民謡踊り団体宮浦豊藍先生代表13名の「藍の会」の皆さんによる民踊が始まりました。

いつもフラダンスを見ると、指の動き、一つ一つに意味があり、その手話のような手の動きは、とても素晴らしいです。

最後は、「星影のワルツ」「瀬戸内花嫁」など懐かしい歌に合わせ、大正琴もフラダンスも盛り上りました。模様のドレスに会場から「オー」と声があがるくらい素敵でした。特に誕生月の利用者さんは、近くに見られてうれしかったようです。

高齢者の便秘と対策

介護老人保健施設やすらぎ 施設長

長谷田 泰男

平成30年7月1日

や す ら ぎ

第58号

便秘は生活習慣、ストレス、加齢などにより大腸・直腸の動きが乱れた時、腸の手術や疾患で物理的に通過障害を来したとき、全身疾患（甲状腺機能低下症・糖尿病・脊損など）の症状として、薬の副作用（抗うつ剤、喘息薬、パーキンソンや頻尿の薬など）により腸の動きが抑制された時などに生じます。

高齢者では腹筋や腸の動きが衰え便が運ばれず、腸内に長く留まり水分が失われ硬くなる、食事量・水分量の減少、便意の低下、排便力の低下、寝たきりでオムツを着用することによる影響、薬の副作用などが原因となります。

便秘対策としては規則正しい食事の摂取、水分の摂取、適度な運動、排便の習慣付け（定時にトイレに座る）を行うなどがあげられます。それでも改善が見られないときは薬物療法を行います。

直腸下部の硬くなつた便を指で排出する。看護師が行う処置で、硬便が直腸下部にある時に

便秘は生活習慣、ストレス、加齢などにより

1 緩下剤
大腸における水分の吸収を抑制して便の水量を増加・軟化させる（酸化マグネシウム類）。

2 刺激性下剤
大腸の動きを亢進、内容物の移動（プロゼニド・センノシド、ラキソベロン、ダイオウなど）。

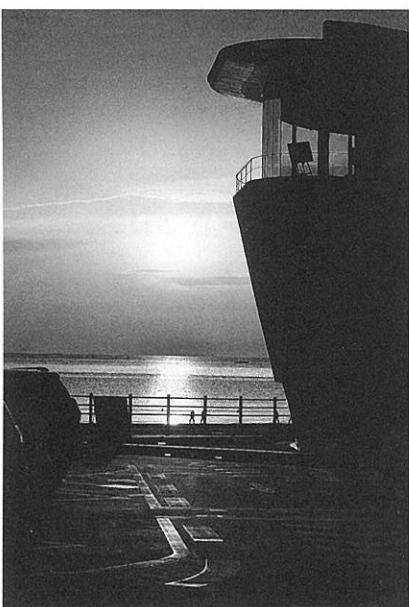
3 座薬
テレミンソフト座薬（5～60分で効果）直腸の動きを亢進。レシカルボン座薬（15～30分）直腸の中で炭酸ガスを発生、腸の動きを亢進させます。

生活習慣を改善すること、医療機関での相談をお勧めします。

4 滌腸
腸の動きを亢進、グリセリン液が使用され10分程度で効果があります。

サンライズ

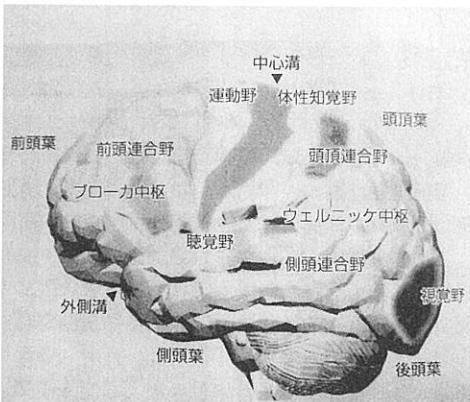
雨晴海岸、「道の駅」から見る日の出が美しい



▲泉田幸夫（写真愛好家）

行います。肛門や直腸の損傷に注意が必要です。

たかが便秘、されど便秘。便秘は腸の機能を低下させお腹の張り、食欲低下、炎症や感染症、栄養不足を来すリスクを高め、精神的苦痛も出



▲図1 大脳半球

よく高齢者向け施設などで歌を歌っている光景を見られたことはありますか。老健施設やすらぎでも、歌を用いた音楽活動を行っています。どうして歌なのか疑問に感じた方もおられるでしょう。

今回は音楽がもたらす脳への効果についてお話ししたいと思います。

皆さん、「音楽」と聞くとどんなことを思い浮かべられますか。音楽の定義も種類により様々あるようですが、美学では「音楽は、音を使つた時間の表現」で、音楽には優れた働きがあり、古代エジプトでは「魂の薬」と呼ばれていました。

音楽とは

音楽は音や言葉、さらには時間の表現なので脳の中の聴覚野(聞く)・言語中枢(話す)だけでなく海馬(記憶)を介して、記憶回路(過去を思い出す)を刺激しやすいことが分かつてきました。

また、芸術や創造性を司る右脳を潜意識する作用もあります。この右脳は潜意識とともに繋がっており、その人の経験してきた記憶を呼び戻すとも言われています。そして、音楽とどのように関わるかによって、脳への刺激箇所が違つてきます。

脳の場所については図1を参考ください。

例えば、テレビで音楽番組を観て歌を聴くだけなら、聴覚野への刺激だけです。ですが、テレビの歌手を真似して振付までつけて歌った場合は運動野(体を動かす)、前頭連合野(意欲や判断力)も刺激されます。

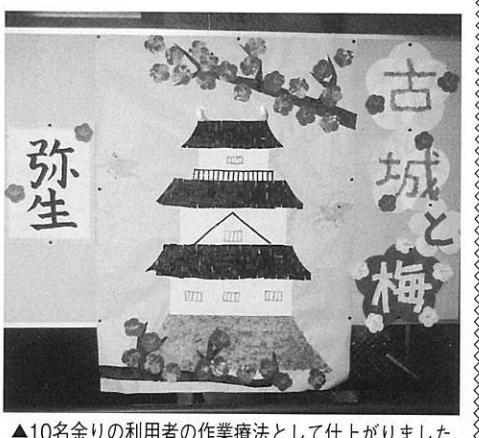
青春時代の懐かしい歌を聴くと、海馬が刺激され、その当時の若々しい自分がよみがえり、自分という存在を再認識することができます。

音楽は脳を元気にし、心を豊かにしてくれます。ぜひ皆さんも音楽と関わって心身ともに元気に過ごせるよう、意識されてみてはどうでしょうか。

日々の生活の中でも音楽は脳全体を活性化することができます。

このように音楽の力は脳全体を活性化することができます。

音楽は脳を元気にし、心を豊かにしてくれます。ぜひ皆さんも音楽と一緒に音楽が流れています。



やさしいリハビリコーナー

脳を活性化する音楽の効果について

作業療法士 土屋 麻里子

少し難しい話になりましたが、つまり音楽は古くから人間と深く関わりがあり、世界でも共通していることが分かります。

脳を刺激する音楽の力

音楽は音や言葉、さらには時間の表現なので脳の中の聴覚野(聞く)・言語中枢(話す)だけでなく海馬(記憶)を介して、記憶回路(過去を思い出す)を刺激しやすいことが分かつてきました。

栄養デイケア 料理教室

第38回 片手でクッキング

（メニュー 豚肉の梅しそソース・ぜんまいの炒り煮・ドレッシングサラダ）

片麻痺の方を対象とした片手でクッキング。今回は、豚肉に酸味のあるソースを用いた料理や昔ながらのぜんまいを使った料理に挑戦してみました。皆さん意欲的に取り組んでいらっしゃいました。夏に向けて、さっぱりとしたメニューはいかがですか。（管理栄養士 高原由香子）

豚肉の梅しそソース	
◇材料（4人分）	
豚肉	300g
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
玉ねぎ	1/3個
梅干し（塩分少なめ）	
大葉	5枚
しょうゆ	小さじ1~2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
サラダ油	適量
（付け合わせ）	
じゃがいも	中1個
塩	少々
バセリ	適量
スナップエンドウ	8本
塩	少々
トマト	中1個

A

◇作り方

- ①豚肉は、塩コショウで下味をつける。
- ②玉ねぎは、スライス切りにする。
- ③梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にする。大葉は軸を落とし、みじん切りにする。
- ④Aの他の調味料と③を混ぜ合わせ、梅しそソースを作つておく。
- ⑤フライパンに油をひき、豚肉に少し焼き色がついたら、玉ねぎを加える。
- ⑥肉に火が通つて、玉ねぎが透き通ってきたら、④の梅しそソースを加えて炒める。
- ⑦皿に盛り付けて、塩ゆでしたじゃがいもにバセリを振り、塩ゆでしたスナップエンドウとトマトを添える。

[一口メモ]

梅干しの効能 梅酢に含まれるポリフェノールや梅干しの酸っぱさであるクエン酸には、疲労回復の効果がある。

しその効能 しその香りの成分には、防腐作用・解毒作用があり、老化防止の効果もある。細かく刻むと香りが引き立ち、食欲増進にも効果がある。



平成30年度 研修年間計画

やすらぎでは職員の資質・向上を図るため、研修計画を作成しています。表1

各専門職が専門性を生かし、職員が講師となり勉強会を行っています。医療講座は長谷田施設長、教養講座は炭谷顧問に、外部講師は、職員の要望により、今年で3回目になる富山市民病院、形成外科部長、置塙良政先生にお願いしました。

職員は表2.6領域の委員会の、いずれかに所属し研修に励んでいます。

介護士長 田中ひとみ

表1

月	内 容	月	内 容
4	医療機器の確認 介護技術一般 講師 大野統括師長 田中介護士長 川上介護主任	10	介護施設における接遇、心のケア③ 講師 富山市民病院 形成外科部長 置塙良政先生
5	五感を鍛える 講師 平野参事	11	教養講座 講師 炭谷顧問
6	医療講座 講師 長谷田施設長	12	研修会参加者の発表会 講師 学習委員会
7	緊急時の対応 講師 鳴田看護主任	31年1	在介・包括の仕事 講師 水野谷センター長
8	各委員会開催	2	接遇について考える (アンケート調査に基づいて) 講師 接遇委員会
9	褥瘡予防、安楽な姿勢 講師 褥瘡委員会	3	認知症について (ロールプレイング) 講師 学習委員会

その他の委員会

事故対策委員会 NST委員会 感染対策委員会
身体拘束廃止委員会 給食委員会

接 遇 委 員 会	褥 瘡 防 止 委 員 会	環 境 整 備 委 員 会	余 暇 委 員 会	学 習 委 員 会	マ ニ ュ ア ル 檢 討 委 員 会	表 2 研 修 委 員 会 構 成
委 員 会 名	委 員 長	委 員 会 名	委 員 長	委 員 会 名	委 員 長	委 員 会 名
前 田	藤 田	横 井	笹 島	神 代	岛 谷	表 2 研 修 委 員 会 構 成
飛 鳥	三 季	知 宏	夏 美	功 次	麻 希	

オレンジ俱楽部

看護統括師長 大野由美子

やすらぎでは、認知症の方や、介護している家族の方々の交流を図ることを目的に、定期的にオレンジ俱楽部を開催しています。

今まで、調理実習や園芸療法など季節に応じた内容で行なつてきました。その中で、人気があるのは、誠林会炭谷顧問の「昔の話」とギター演奏と歌です。

参加者の皆さんには、話を聞き、懐かしそうにうなずいたり、そして大声で笑つたりされとても楽しそうです。



ギターの演奏に合わせて、「高校三年生」「リゴの唄」などを一緒に歌い、「学校で学んでいた頃を思い出して楽しめた頃を思い出して楽しめました。今日のようにも、心がわくわくしたり、ときめいたりすることは、認知症予防に、とても大切なことだと思いました。これからも皆さんに楽しんでもらえるように、努めていきたいと思います。

小さい頃は特に本を読むのが好きだったそうです。10代の頃には学校に裁縫を習いに行つたりされました。20歳で結婚し、手伝い始めに田んぼの仕事を2、3年で覚えられました。農閑期にも着物の裁縫をしたりして仕事に励みました。今では約1町7反ある田んぼは、息子夫婦と孫が頑張っていると言われます。

やすらぎに通所している今でも、家族に自らお願いして仏壇にきれいな花を飾り、トイレと風呂のそどうじや廊下のモップ掛けを毎日行っています。たまに草むしりもします。

今井さんは、「年寄りはできる事を1日でもやらなかつたかった」という感想が聞かれました。今日のよ

うに、心がわくわくし

たり、ときめいたりすることは、認知症予

防に、とても大切なことだと思いました。

これからも皆さんに楽しんでもらえるよ

うに、努めていきたいと思いま

す。

今井さんは、「年寄りはできる事を1日でもやらなかつたかった」という感想が聞かれました。今日のよ

う