

あけびだより

No. 202

2021年8月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

令和3年8月



絵画教室

田中千満 氏

コロナ禍の中、東京オリンピックが開催されました。

東京での感染者数は4,000名に迫る勢いです。第5派ともいわれる中でのオリンピックの開催です。賛否両論が渦巻く中、アスリートたちの姿を見ると応援せざるを得ないものがあります。

開幕直前に陽性が判明し、日本へ来られなくなった選手や、日本から帰った選手。

この日に人生をかけてきたアスリートたちの、無念を思うといたたまれない気持ちです。

1964年(昭和39年)の東京オリンピックの時、私は高校一年でした。その前年中学三年の修学旅行は、東京でした。開催地の東京では、競技施設のみならず、東海道新幹線の開業・東京モノレールの開業・首都高速道路や名神高速道路の整備など、工事ばかりだったと記憶しています。

オリンピックのためとは知らず、東京は工事が多いんだなというのが印象でした。

そして迎えたオリンピック。

聖火の最終ランナーは、1945年(昭和20年)8月6日に広島で生まれた19歳の陸上選手酒井義則さんでした。原爆投下の日に広島市の近い場所で生を受けた若者が聖火台を駆け上がる姿はまさに戦後日本復興の象徴と言われた。

日本では1959年(昭和34年)皇太子さまのご成婚を機に白黒テレビが普及し、オリンピックを契機にカラーテレビが一気に広がったという情勢でした。今のようにテレビを見る習慣が少なかった中で一番心に残ったのは東洋の魔女の回転レシーブ、そしてオリンピック音頭です。

オリンピックの根本原則「平和な社会の実現」「人の命の大切さ」を掲げ国民挙げてのオリンピックを経験したのからすれば、今回のように“不安”と“不信”の中、命の危機にさらされたオリンピックは本当に開催される意味があるのだろうかと思ってしまう。

まして、その意義も、東日本大震災の復興の証から、コロナ終息の証へ、そして多様性と調和に代わってきました。開幕までには、森会長をはじめとして、多くの関係者の辞任が相次ぐ組織委員会の在り方にも疑問が呈されています。

開会式をはじめ各競技で頑張っている選手達を見ると、今日の日のために相当な準備をしてこられたことが伝わってきます。命が大事だから、即、中止ということは軽々に言えないと思います。

しかし、関係者の中にも陽性者が150人を超えたとか、一日の陽性者が増え続けるのを見るとこれでいいのかなとも思います。

とにもかくにもオリンピックは始まりました。頑張っている選手たちを応援しながら、コロナもしっかり見ていかなければなりません。分断を生む大会にだけはしてはなりません。

認定・特定非営利活動法人あけび

認定・NPO法人あけび 事務所

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

グループリビングあけびの里

TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: info@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

TEL 079-262-6708 FAX 079-262-6703

訪問介護ステーションあけび

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: houkan@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの実

〒670-0804 姫路市保城363番地の3

TEL079-280-6931 FAX079-280-6932

Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの輪

〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

あけびの実



★**芯タワー**・・・トイレッドペーパーの芯を時間内に積んでいきます。チームで協力しながら上へ上へと。



★**ひまわり壁面**・・・利用者様が頑張って作られたひまわりがたくさん咲きました。毎日眺めて元気をもらっています。



★**風船パレード**・・・うちわでパタパタ～風船はなかなか思うようには飛んでくれません。



★**洗濯物たたみ**
いつもお手伝いしていただいています。



★**お誕生日会**・・・有馬様85歳!!中本様60歳還暦!!お二人ともそんなお年には見えません。いつも笑顔で若々しく、チャーミングなお二人です。



★**パラソル**



★**七夕**・・・今年も短冊に願いを込めました。飾り付けも手慣れたものです。



★**水彩画**・・・緊急事態宣言解除となり3か月ぶりに水彩画の先生が来てくださいました。



★**習字**・・・皆さん全集中で取り組まれています。



★**フラワーアレンジメント**・・・久しぶりの先生のご指導の下、すてきな作品が完成しました。



★**囲碁**・・・久しぶりに囲碁の先生と真剣に対局!



★**ルネス卓球**・・・3ヶ月ぶりに広～い体育館での卓球は思いっきり体を動かしました。

★**ボランティアさん**・・・実も輪も本当に多くのボランティアさんに支えられています。コロナ禍の中で改めてそのありがたさを実感しています。



『**昼食の紹介**』★**鮭ちらしと冷やしつけ麺**・・・厨房の古家さんと和泉さんが作って下さるボリューム満点、栄養満点の食事はお味も最高です♪

あけびの輪



★誕生会は、ハワイアンバンド『マカアニアニ』の皆さんに来ていただきました。本格的なハワイアンミュージックの演奏と見ていると自然に笑顔がこぼれてくるフラダンス。ボーカルのあま〜い歌声に女性陣は目がハートになりましたね！デイルームに居ながらも、ハワイの明るい太陽と心地よい風を感じるようなひと時でした。恒例のスタッフ手作りケーキ。ザッハトルテでお祝いしました。



★風鈴。冷房のなかった時代に暑い夏をやり過ごすために、日本人は風鈴の音を聞くことに涼の風情を感じてきました。元々の由来は魔よけのお守りだそうです。コロナ退散の願いを込めて、思い思いの張り子の風鈴を手作りされました。



★蓮畑。夢前町にある蓮畑へお出かけされました。想像以上に広く美しい蓮畑を見てOさんは「これを観ない人は損じゃ」とご満悦のご様子でした。



橋本幸子氏



★3ヶ月に一度の医療相談会。

通常の個人相談時間の合間に、水田先生を囲んで集団相談会を開催しました。皆さん熱心に質

問され、水田先生は一つ一つ丁寧に簡潔に答えてくださいました。先生はとてもフランクに対応してくださり、皆さんも活発に意見交換され大変貴重な時間を過ごす事ができました。先生ありがとうございます！

★ご家族からの手紙

・「俺は輪でいつも褒め育てられているよ」金曜日はいつも楽しそうに一日の様子を話してくれます。夫婦二人暮らしで中々会話も少ない中、毎週「花金」を楽しませてもらっています。とても気の回る優しい主人ですが、、「女心」を教えてもらってほしいわ♪と口癖のように金曜日送り出しています。



★緊急事態宣言が解除になり、多くのボランティアさんがお元気な顔を見せてくださっています。ボランティアさんが来てくださると、デイに活気が戻り皆さん大喜びです。いつもあけびの活動を助けて下さりありがとうございます

訪問看護ステーションあけび

訪問介護ステーションあけび



7月13日、小野様の81歳のお誕生日をケーキでお祝いしました。「みんなでお祝いしてもらって嬉しい。あけびの里で100歳まで頑張ります！」と挨拶されました。いつも前向きな小野様、この言葉に、スタッフも大変嬉しい気持ちになりました。

今まで訪問看護の仕事を経験したことがなく、この度あけびで勤務させていただきました。訪問看護の仕事って何をしているんだろうということから始まりましたが、人の家に訪問する事、家で処置をすること、家庭環境やその背景などわからないことだらけでした。ましてパーキンソンの方と接する機会もあまりなかったため、パーキンソンとはどんな病気かも理解していませんでした。今回、いろんな利用者の方と関わらせていただき、学ばせていただきました。

パーキンソンという病気は進行していく病気ですが、毎日少しずつでも体を動かしたり、リハビリをしたりすることがとても大切なことだと学びました。薬も時間薬がある方や、たくさん内服しておられる方がいらっしゃいます。きちんと飲めているか、飲み方は合っているか、どうすればきちんと飲むことができるかなど試行錯誤し、その方に合わせたやり方を一緒にみつけていくことが大切だと学びました。一人一人、色々な悩みをもって生活しておられます。一つでも手助けができるように支援していくことの大切さを学びました。(M/Y)

歯と食と運動と

老後を後悔しないために

リタイア後の「健康の後悔」トップ20で、1位は「歯の定期検診を受ければよかった」だったという調査があります。歯がわるくなると、硬いものを避け、口をあまり動かさなくなると、舌や口の筋肉が弱り、さらに食べられなくなります。

40代、50代は高齢期の歯を失うかどうかの分岐点です。

歯は丈夫な人も75歳ごろから筋肉が衰えてきて舌や口の運動機能の低下による租借障害が目立ち始めます。

そのため、筋力が低下する「サルコペニア」となります。それが進むと歩くスピードが遅くなったり、手すりや杖が必要となったりします。

かむ力が衰えると野菜やナッツ、肉類などの摂取が困難になり、ビタミンやたんぱく質など健康や筋力を維持する栄養素が取れなくなります。

一方、ごはんや麺類などは食べやすいため食事の内容が偏り、肥満となるケースもあります。

食事は、肉や野菜など噛み応えのあるものを積極的に取り入れます。

噛むことに疲れなように、その人に合った大きさ、柔らかさに調理するよう食事内容の提案も行います。体重減少を止めるために、ノンオイルドレッシングをマヨネーズに切り替えるなど油脂を取ることをお勧めします。

お知らせ

パーキンソン病友の会
兵庫県支部姫路ブロック

- *8月 患者・家族交流会は休みます
- *9月患者・家族交流会
9月19日(日) 13時～
場所 あけびの実
会費 ご家族で500円



「卓球クラブ」8月練習日
ルネスの卓球は今月休みです。デイの中でしっかり練習する機会を持ってください。

口の機能を保つために「お口の体操」をしましょう

今般の新型コロナウイルスの集団感染の発生予防のため、「密閉」「密集」「密接」を避けることが望ましいとされ、介護スタッフによる集団体操を中止する流れとなってきています。一方で、ウイルスの感染予防や重症化予防には、免疫力をつけることが大切です。口の機能を維持して、しっかりと食事をする心をかけましょう。

「お口の体操」を紹介します。

1. 食べ物を口に入れる時は、唇と頬が広く、力強く、素早く動くことが大切です。この体操では唇と頬の筋肉を強化します。大きくしっかりと、力強く動かしたり、素早く動かしたりしましょう。



2. 食べ物を噛む、飲み込む際には、口の中で舌が力強く動くことが大切です。この体操では、舌の筋肉を強化します。唇をしっかりと閉じた状態で、舌をぐるりと一周回しましょう。



嚥下相談をいただいている杉下先生より、耳寄りなニュースをお聞きしました。わかさ竜間リハビリテーション病院の野崎園子先生(神経内科医・兵庫医療大学リハビリテーション学部の教授・嚥下障害に精通)が、リモート診療を始められます。

この機会に受けてみたいと思われる方は、お問い合わせください。

NPO法人あけび079-262-6702