

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市稚津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・安孫子  
松本・平・岡

## ボランティヤさんと一緒に ケアセンターイベント

先日、五月の誕生会で、ボランティヤグループ「すまの会」の女性3人による、大正琴の演奏をお聞かせ頂きました。



「ふるさと、茶摘み、こいのぼり」みんなで一緒に歌います

NHKの調べでは、去年一年間で一万人近くの高齢者の方が行方不明になっています。或る日、普通に暮らしていた高齢者が、突然いなくなると、その三分の一の方が病氣、事故、凍傷などで亡くなったり、見つからなかったりしています。千葉県でも39人の人が亡くなっています。その中には列車の軌道に入ってしまったり、関係者が監視責任を問われて、莫大な賠償

「故郷」の演奏では、詞の中に現れる、山や川、父や母という言葉に、なつかしい我が故郷を思いながらの合唱となりました。中には目を熱くさせている方もいらっしゃいました。

これからはボランティヤの方々のお力をお借りしながら、楽しい企画で皆様に楽しんでいただきたいと思います。

## 梅雨を彩る

色とりどりのあじさい

関東地方の梅雨入りが間近になりました。梅雨に映える「あじさい」の花を、利用者様と一緒に作りました。



5階テイルームを彩っています

今回は、自分達で色付けした紙も使い、味わいのある花に出来あがりしました。梅雨空に色とりどりのあじさいの花、虹、カエルや雨傘を配した絵は、「立派に出来たね」と利用者様たちは話していらっやいます。

## 一年間一万人の高齢者が 行方不明

早くからご家族の方がお年寄りを物忘れ外来に連れてきていただきたいと思うのです。物忘れには、

金を請求されたケースもあります。認知症は少しずつ進行します。だから少しでも疑問に思ったら、

今言ったことが思い出せない『即時記憶』と、昨日のことが思い出せない『回想記憶』があります。『即時記憶』からだんだんと始まり、『回想記憶』があやしくなれば、即刻治療を始めなければなりません。私は、物忘れ外来では、昨日の食事の内容とその状況を詳しく聞きま

## 職員のひとり言

「大切にしていること」

理学療法士 K・M

私には仕事をやるにあたり、大切にしている言葉があります。学生の頃教えられた「リハビリは笑顔なり」という言葉です。リハビリには知識や経験、技術が必要となりますが、それらより先に最も重要なことが「笑顔でいること」「相手を笑顔にさせること」というものです。

私には不安を感じている時に笑顔で話しかけられたり、話を聞いてもらったりすると、それだけで少し安心します。センターの利用者様の中には不安を訴える方が多くいらっしゃいますが、私と同じように感じて下さるのではないかと思います。いつでも笑顔でいるように心がけています。また、利用者様やご家族の笑顔に、自分も自然と笑顔にして頂くこともあります。今後も、身体のリハビリだけでなく、笑顔で心のリハビリもできたらと思います。

(姉崎病院 院長 岡賢了)

# デイケア ルームよび

GWも終わり、暑いくらいの日も多くりましたが、時々、咳をする利用者様もおられます。朝夕は、ひんやりする日もありますが、体調管理には気を付けたいものです。

今月のデイの作品は、バラのリースです。この頃は、外を歩くとお庭にきれいなバラが咲いていて、思わず立ち止まり、いい香りにうっとりします。

バラの香りには、ストレス解消、疲労回復、不眠などの効果があるそうです。バラのアロマオイルなどを垂らしてお部屋に飾ってみてはいかがでしょう。



壁やドアノブ、玄関にどうぞ(\*^\_^\*)



**「食中毒なんて関係ない。」  
と思っはけませんか？」**

ご家庭でも、食中毒予防の三原則を守り、暑さで体調を崩しがちな夏に備えて、健康を維持しましょう。

「腐ったものを食べなければ、食中毒にはならない」と考えている人も多いようですが、食中毒菌がついているかどうかは、見た目・味・においではわかりません。そのため、気づかないで食中毒を起こすのです。つまり、「新鮮だから安心」「臭いも色も変わってないから大丈夫」は、大間違いです。衛生状況が向上した現在においても、怖い0・157など、食中毒の危険は身近に潜んでいます。特に、高齢者の方は抵抗力が弱く、重症化する恐れがあるため、給食では常に細心の予防を行っています。6月に入り、気温、湿度が上昇し、細菌性食中毒が起こりやすい時期になっています。

## 食中毒予防の3原則

**③ 細菌・ウイルスをやっつける**



十分に加熱する  
時間が経った食べ残しは思いきって捨てましょう。

**② 細菌を増やさない**



調理したらすぐに食べる  
冷蔵庫で保管する（冷蔵庫は常に清潔に、詰めすぎはやめましょう）

**① 細菌・ウイルスをつけない**



よく手を洗う  
調理前、食事前、ペットに触った後



### シルバー川柳 (作者不詳)

日帰りで行ってみたいな 天国へ  
LED 使い切るまで 無い命  
二世帯を 建ててはみたが 嫁が来ぬ  
女子会と 云って出掛ける デイケアー  
目覚ましの ベルは未だかと 起きて待つ  
延命は 不要と書いて 医者通い  
忘れ物 口で唱えて 取りに行く  
遺影用 笑い過ぎだと 却下され  
湯加減を しょっちゅう聴くな  
わしや無事だ

### 編集後記

これから夏にかけて雨の多い季節になり、時には、さわやかな青空をみせ、汗ばむほどの陽気になる事があります。そんな澄んだ空気の彼方には、次にくる季節、夏を思わせませぬ。



### 6月の予定

- 2日(火)・18日(水) あやめ鑑賞会 袖ヶ浦公園にて
- 4日(木) 誕生会 13時30分

5階デイルームにて

