

# すこやか

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

## 家族の顔を思い浮かべて

### 絵葉書作り

毎日暑い日が続きます。今月は利用者様と職員合作で暑中お見舞いの葉書を作りました。夏にふさわしい朝顔・桃・スイカの絵葉書



家族の顔を思い浮かべて…

です。お名前は自筆で、時には職員が手を添えて、書いていただきました。「ここでもいい?」「手が震えてうまく書けないわ」などなど、和気あいあい、筆を走らせておられました。しみじみとした趣のある作品ができました。体調により、全員の方に作成していただくことはできませんでしたが、どうぞお受け取り下さい。

## 5階フロアのひまわり畑

八月に入り、日差しもひとときわ強く照りつける中、5階の壁には利用者様と一緒に作ったひまわりが元気に咲き誇りました。その出来栄えを見て、「まるで大きな太陽のようだね。」「よく出来た。」



元気なひまわりが、利用者の皆さんのお顔に見えます。

認知症の治療は、病気を治すという考えではなく、その人が普通に生きていく方法を考える、ということなのです。問題行動は、決して脳の中のアミロイドというゴミの量が増えて起こすものではありません。その人が置かれている状態が不具合なために起こるのです。

例えば、トイレに行ってズボンが脱げないから失禁します。大便の始末

## その人が迷わない介護

の仕方が分からないから、手で拭いてしまうのです。そこに、手助けを

と喜んでおられる姿も見られました。ひまわりの花ことばは「あなたを見つめる」です。この手作りひまわりは、太陽のように暖かく利用者様を今日も見つめています。

してくれる物や人がいれば、問題行動は起こりません。私どもの姉ヶ崎ケアセンターでは、5階のフロアーを認知症専門棟にして、認知症の方が迷わないように、同じ場所、同じ日課で、同じ介護者が、お世話をしております。

姉ヶ崎病院 院長 岡 賢了

## 職員のひとり言

### 「夏のイベント」

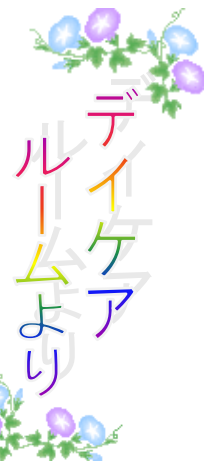
M・M

夏といえば海やお祭りなど、夏らしさを感じられるイベントがいろいろありますが、私にとつての夏の一大イベントはライブです。

私の好きなバンドの活動時季が主に夏で、夏になると新しいアルバムのライブツアーが始まります。

バンドの名前は「仙台貨物」といい、赤いつなぎがトレードマークの癒しの宅配便で、夏になるとライブと通じて全国に愛と勇気と平和を届けてくれます。個性豊かな6人組で、一見「なにこれ…?」と思われがちですが、彼らのライブに行くと、それまでであった小さな悩み事やストレスが吹き飛んでしまいます。

そんな彼らに会いに行ける夏だからこそ「ようやく、この季節が来たか!」と思えるのです。今年もライブに行く予定なので、思いっきり楽しみたいと思います。



七月は梅雨の時期で雨の日が多く、台風被害のあった所もあり、千葉県は運よく難を逃れましたが、これから始まる台風シーズンには備えておきたいものです。

そんな中、明るい朝日を浴びて咲く花、「朝顔」を作品としました。七月に入ると各地で「朝顔市」が開かれますが、それに負けないくらい立派な朝顔がデイケアルームに咲きました。



水色、ピンク、紫、涼しげな彩りです。



暑い夏がくると果汁たっぷりの冷えたスイカを食べたいですね。スイカは、アフリカ中部原産のウリ科の一年生果菜で、中国では、西から伝えられたウリということになりまして。日本に伝わったのはそうとう古く、平安時代といわれています。

さて、身体に良いスイカの効果を一部お伝えします。成分…95%が水分ですが、意外に多くの栄養成分(ビタミンA、B1、B2、Cのほか、カルシウム、リン、鉄、カリウムなどのミネラル類、グルタミン酸やアルギニンなどを含んでいます。薬効…浮腫み 尿道炎 膀胱炎 高血圧 痰 口内炎

【浮腫み解消に効果抜群】腎臓病の妙薬として知られており、体の浮腫みを取り除く利尿作用があるからです。浮腫みは腎臓病だけでなく、心臓病や高血圧からくる場合があります。また、妊婦や、水分の摂りすぎ、偏った食事などが原因で浮腫みを生じることがあります。スイカに



## 夏の果菜 スイカ

は体内の水分を排泄する作用があるので、浮腫みには絶大な効果を発揮します。スイカを煮詰めて作るスイカ糖は、浮腫みばかりでなく、尿道炎や膀胱炎にもよく効きます。その他、スイカの汁で口内炎を治す方法があります。しぼり汁を口の中に1〜2分含んで吐く、というのを日に数回繰り返すことで口内炎の熱がとれ、痛みが和らぎます。

漢方では、スイカの皮は重要な薬の材料で、コレステロールを減少して、血管を拡張させる作用をもっています。中国では皮を漬けて物にしたり、前菜料理に使ったり、しているようです。

スイカは冷蔵庫で冷やしすぎると味が落ちてしまいます。食べる2〜3時間前に冷やす程度が、もっとも香りと甘さが感じられます。天然塩をふりかけて真つ赤なスイカを食べましょう。暑さにほてった体も冷えて、水分・ミネラルを補給して脱水予防もなります。体に良いスイカを食べ、暑い夏を乗り切っていきましょう。

(介護主任 H)



### 新就任の職員紹介



デイケア介護職員 T・Y

6月から働き始めましたT・Yです。早く仕事になれるように、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

### 編集後記

関東地方も梅雨明けを迎えました。例年より多少遅い程度なのですが、去年が早期に梅雨明けを迎えたせいもあり、過ぎにくい時期が長かったように思えます。今後は熱中症のリスクが高くなり、特に高齢者は体調を崩しやすいのでケアセンターでも細心の注意を払っています。お盆に外泊・外出のご希望の方には支援をさせて頂いておりますので、お早めにご相談ください。(介護副主任・介護支援専門員 U)

### 8月の予定

5日(火) 夏祭り 13時30分

7日(木) 誕生会 13時30分

5階デイルームにて

