

## お誕生会を華やかに

### 11月の誕生会

秋も深まり、晩秋の陽光に寒い季節の始まりを感じます。十一月生まれの四名の利用者



様のお祝いに、ボランテイアの青柳じよんがら会の皆様による三味線、歌、舞踊を披露していただきました。目の前で演奏される三味線や掛け声の迫力、本格的な演技に、利用者様も真剣にご覧になっていました。

今回は、百歳を迎えられた利用者様もおられ、みんなで大きな拍手でお祝いをしました。

## 可愛く仕上がりました

### クリスマスマスキ

今年も残すところあと一カ月余りとなりました。年末は楽しい行事がたくさんあります。

当センターでは利用者様と一緒に冬らしさいっぱい、綿を使ったホワイトツリーと大きなリースの壁面装飾を作りました。



貼る作業では片手にのりを持ち黙々と進める方、ところどころ場所を変えて貼る方、同じ作業でも個性が感じられてその人らしさが見られました。

お茶の時間には完成した作品を見て「可愛いわあ、私みたいに可愛いわあ」と冗談を言いながら笑顔でお話しされていました。5階ダイルムに飾ってあります。ご面会の際はぜひご覧になってください。

## 認知症と五感

認知症の介護で、五感「視・聴・

味・嗅・触」を刺激する介護が、しばしば奏功することがあります。

『視る』では私は「日めくり」をして貰います。今日は何日だったとか、何時だとかいう記憶障害は認知症の初めに起こりますので、回想の機能を助けるためです。

『聴く』はその人の好きな音楽です。問題行動の時点でも、好きな音楽が流れると行為を中止して、問題行動も忘れて平穏になることがあります。

『食』は一般的に、食べさせたいものは甘く、食べさせたくない口に入れさせたくないものには辛くします。

『臭い』は出来るだけ柔らかな臭いが気持ちを落ち着かせるようです。『触る』は柔らかいタオル、縫いぐるみの人形や動物をずっと抱いて、穏やかな表情でいる人をよく見受けれます。



【姉崎病院 院長 岡 賢了】

## 職員のひとり言

「はじめまして」

看護助手 A T



九月一日からこちらにお世話になり、早くも三カ月が過ぎました。前のパートを辞めて久しぶりに専業主婦を一年し、50歳を過ぎてまた新しい職場に来るには勇気がいりました。今も毎朝、緊張と不安を背負ってセンター4階に向かっていきます。大袈裟ですが本当なのです。だからいつも無愛想な顔をしています。すみません。末永くよろしく願います。

話は変わりますが、我が家には犬が4頭います。10年前、家の前でメスのチワワを拾い、一年後に夫のチワワが我が家にやって来て、子どもチワワを私が取りあげ、あっという間に4頭が増え、家族となりました。毎日キャンキャンにぎやかですが、あと何年一緒にいられるかなと思うと、悲しいけれど最後まで面倒をみる次第です。





今回は当デイケアを利用して頂いている、などなぞが得意なE・H様にインタビューさせて頂きました。

Q 好きな食べ物はなんですか？  
A 魚が好き。煮ても焼いてもいいね。でも、肉が食べられないのよね。特に牛肉の匂いが…  
Q デイケアで頑張っていることはなんですか？  
A 歩く練習を頑張っているよ。  
Q 今後の希望はなんですか？  
A 元気で過ごす事だね。

Q 楽しみにしていることは？  
A テレビを観ることで、徹子の部屋が好き。あと里見浩太郎と、股関節の運動しつつ快く答えていただきました。今後も今以上に健やかに過ごして頂けるように支援させて頂こうと思います。



## 特集 からだぽかぽか 風邪知らず

### にんにく白菜スープ



先日、急にのどの調子がおかしくなり、声が出なくなったので受診をしたら、「風邪は大抵ウイルスによるものだから抗生剤は効かないよ」と去たん剤のみ処方していただきました。やや関節がだるかったので家にあった麻黄湯や葛根湯も飲み、はちみつ入りの紅茶やビタミン剤を飲み、お風呂に入ってよく温まるように心がけました。いつもは薬に頼らず治そうと、しばらく何もせずに放置し、その結果、二次感染をおこし抗生剤を飲む、というパターンでしたが、今回は体を温めて、ウイルスを退治する身体の機能を助け、循環を良くすることに気をつけ、早めの受診などで対処したおかげで軽く済みました。

風邪のときの食事では、「生姜・ネギ・にんにく」だそうで、中でもにんにくは有効成分のスルフィド類が免疫を増強し、糖と脂質を燃焼して体熱の生産を増やし、血液循環量を多くして患部への血球や栄養素の供給を円滑にする作用があり、風邪の症状を和らげ、早期の回復を助けるそうです。

その他にも強い殺菌作用や抗菌力、血液サラサラ効果、血圧を下げる、血糖値の上昇を防ぐ、去たん作用や気管支拡張作用など、日常的に適度に摂取することで、体質改善も期待できるスーパー食品「にんにく」のレシピをいくつかご紹介します。

#### 材料 (2人分)

白菜 (1/4カット)	2枚程度
にんにくみじん切り	小さじ1 (チューブ)
生姜みじん切り	小さじ1/2 (チューブ)
だし汁 (カツオと昆布)	2カップ
卵	1個
塩	小さじ1/2~1

#### 作り方

1. 白菜を7ミリぐらいの千切りにしておく。
2. だし汁ににんにくと生姜、白菜を入れて火にかける。
3. 卵を溶いておき、白菜がくたっとしたら、とき卵を入れる。
4. 塩で味を調える。

風邪の時も体が温まる、卵も入った栄養満点のスープです。風邪の予防としてもよさそうです。

### にんにくはちみつ湯

にんにく (すりおろし)	1/2片
はちみつ	大きじ1~2杯
湯	180ml

にんにくがとても臭くて飲みづらいようですが、ビタミン豊富なはちみつと、血液サラサラ効果のニンニクは、慢性疲労を取り除き、免疫力を高めてくれます。また、にんにくの強力な殺菌力と消炎効果で、風邪のひき始めに最適とのことです。

これから本格的な冬に向け、寒さが増してきますので、体を暖かくして元気に一年を締めくくりましょう。  
(支援相談員 O)

参考サイト：  
にんにくのすごい成分と効能 - 疲労回復、美肌とアンチエイジング効果



## 12月の予定

3日(木) 誕生会

14時30分〜 5階にて

玉すだれ同好会の皆様に  
お越しいただきます。



### 編集後記

今年もあっという間に一年が過ぎようとしています。早くもインフルエンザや感染性胃腸炎流行の話が耳にします。が、当センターも一層気を引き締めて参ります。ご家族様のご協力に感謝致します。(O)