

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・津根・岡

リズムに乗って

4月の誕生会

4月5日、誕生会が行われました。今回はボランティアの「玉すだれ竹漣(さざなみ)会の方々にお越しいただきました。「アさて、アさて、さては南京玉すだれ」と曲や踊りに合わせて次々に変化させるすだれの演技に、利用者様も見入っておられました。釣り竿や鯉のぼり、東京タワーなど様々な技を披露し



ていただきました。また、皿回しの体験コーナーもあり、みんな楽しく盛り上がりました。

天然の無常

生と同じように死を見つめる。自然という流れの中で生と死がある。

仏教やキリスト教はたかだか二、三千年前に自然のこの原理を示したが、自然、万物に命があることを、日本人はもつと以前から知っていたと思われまます。私の小さい頃、お隣のおじさんは、毎朝仏壇・神棚は勿論、井戸にも水を供えていた光景を思い出します。すべてものは移りゆく、人は生きて死ぬという無常感、逆らうことのできない厳しい自然と向き合ってきた日本人に根深く刻み込まれているのです。

ところが、今の日本の社会は生



きることばかりを強調され、死が自然の流れの中で「しつかり」と存在することを知りません。死は医療界でも「安楽死」は言葉だけで、むしろタブーとして手が付けられていないのが現状です。

私が気になる世間の風潮があります。自分の父や母、大切な人の写真を飾り、やたら手許に置いて、その人たちの遺骨は海にばらまいたり、樹木葬という埋葬をしたりしていることがあります。これらは一見合理的なようですが、全く違うと思うのです。写真はただ自分のために、死んだ人が身の回りについてほしいと思っただけで、

父母や大切な人が自分を育て慈し



んでくれた感謝のよりどころになる遺骨を投げ捨てていることが納得できません。歌の文句ではないが、いつくしんだ人の面影は瞳を閉じれば浮かぶもので、お墓の前では自然と手を合わせて「亡き人が安らかな眠りている」と思うものです。こういった心の世界や自然の世界を見ない、現代日本人の世界観の貧しさを感じます。寺田寅彦が関東大震災の荒野を見て「天然の無常」と評しました。人は、この心情、自然の力、自然の大きさ、自然に対する憧憬が必要であります。私は心の世界を大切にしたいので、母の小さな遺骨を仏壇に仕舞っています。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

職員のとりに言

「新しい家族」

デイケア介護職員 T Y
半年前、子供の友達からハムスターを譲ってもらい、我が家に新しい家族が増えました。ハムスターの種類は、ジャンガリアン。名前はハリーと名付けました。性格は人懐こく育てやすいので、家族の中で人気者です。



娘の友達のハムスターはヒマワリの種が好物で肥満となり一年で亡くなってしまいました。大体ジャンガリアンの寿命は、2年〜2年半ぐらいです。娘は寿命を延ばす飼育の方法を調べて実践しています。私の中では、ハムスターは餌としてヒマワリの種だけ食べるとイメーajがありました。実は脂肪がととも多く、それほど食べると肥満になるそうです。出来るだけ長く過ごせる様に、日々適切なケアを心がけたいです。

子どもたちが動物の世話をするを通して、生命の大切さを感じることができれば良いと思います。



4月10日(月)・12日(水)の二日間で

桜台の池の周りに散歩に出かけてきました。午後のレクリエーションとリハビリを兼ねて一時間ほどの散歩。月曜日は風が少し冷たかったのですが、二日間とも、満開の桜の花を楽しむことが出来て、皆さんのお顔にも満開の笑顔が見られました。



特集 今、注目の的 オキシトシンとは？

オキシトシンは脳の下垂体後葉から分泌されるホルモンです。別名「幸せホルモン」「癒しホルモン」とも呼ばれています。

現在までに分かっているオキシトシンの効果は次の五つです。

1. ストレス解消効果
2. 心臓を強くする効果
3. 自閉症を改善する効果
4. 相手の信頼感が増える効果
5. 発情を促す効果



平成28年6月1日に、ためしてガッテンでは、背中をなでる「タッチケア」と「抱き枕を抱きながら電話」の二つが紹介されました。

オキシトシンの意外な増やし方として、母親が絆を強める同じ仕組みとして、人と犬の間でもオキシトシンが増えることが分かったということです。自分がかわいがっている犬の間でもオキシトシンを増やすことが可能ということです。疲れがたまっていたり、気分が落ち込んでいる時にペットがいることで救われたり癒されたりという経験があるでしょう。



幸せホルモン(オキシトシン)が分泌されると幸せな気持ちになれるのです。この幸せな状態は体が心の健康も作りだしているということです。

オキシトシンは他人に親切にするだけでも分泌されます。人のためになることをしながら生きるということは、自分自身の健康と幸せにもつながるのです。ホルモンの働きは自分から変えることができますし、なりたい自分になれます。

幸せを感じることは私たちの人生をより輝かせ、イキイキとした元気の源を与えてくれます。大切な人と触れ合う機会を増やし、幸せホルモンを分泌させ、幸せの輪を広げていきましょう。(看護師 T)

編集後記

家庭で出来るタッチケアのやり方は、①椅子の背やテーブルにもたれて楽な姿勢をとる。②両方の手のひらを背中にぴったりつけ、背中全体をなでる。ポイントは1秒間に5cm程度のゆっくりとした動きだそうです。痛みの軽減や認知症、子どもたちの問題行動にも利用している所もあります。早速試してみませんか？(^_^)

(相談員 O)



の予定

♪ 誕生会 ♪

- ◇ 5月10日(水) 14:30～ 5階ダイナミック ナツメロ会の皆様にお越しいただきます。
- ◇ 6月7日(水) 14:30～ 5階ダイナミック さざなみ会の皆様にお越しいただきます。