

樹々が葉を繁らせる五月の里山は心を躍らせませます。

人の流れも活発になりますので、こまめな消毒とうがい引き続き心がけてください。

## デイサービス八重桜本店

### 【俳句教室】

季語を使って、彩を作る。俳句は日本人が古来より積み重ねてきた美しい文化です。ご利用者さまで季語の辞典である歳時記を持っておられる方も多く、俳句はとても人気のあるレクリエーションの一つです。テーマを発表するとすぐに皆さま思い思いの発句に取り組んでおられました。今回のお題は春にちなんだもの。八重桜もテーマの一つです。取り組まれている句を覗いていると、やはり皆さま桜にちなんだ句を多く読まれていた様子。職員も間に入って書き始めるも「この文法おかし」「これ五・七・五のリズムになってない」などと訂正される始末。皆さまたちの俳句の腕前に改めて気づかされるとともに、そのすごさに驚嘆したのでした。



### 【良い歯の日】

八〇二〇運動を始めとして、最近歯の健康が身体の健康に繋がる事が証明されています。良い歯の日である四月十八日に、本店では歯にまつわるレクリエーションを行いました。歯科衛生士の資格を取得している職員が担当ということで、始まる前から皆さまワクワクされておられました。最初から歯に関するクイズを六問出題して皆さまに答えていただきました。世間で言われている常識もあれば新たに知った知識もあり、ご利用者さま・職員共に有意義なクイズになりました。クイズの後には、ブラッシング指導の時間です。正しい歯の磨き方を教わり、実際に磨くのを試されていたご利用者さまからは感嘆のお声があがっていました。毎日の食事や生活に欠かせない歯。学んだ事を活かして、生涯健康で過ごしていただけたら幸いです。



## これからの終の棲家②

西 勝康

先月号では低料金の有料老人ホームが今後も増えるかどうかは疑問であると言いました。従って可能な限り在宅で暮らし続ける努力が必要になります。そのためには要支援・要介護の現状を少なくとも維持しなければなりません。そしてその方法も科学的に効果が立証されているものが幾種もあります。只、その情報にアクセスすることは高齢者の方々にとっては簡単ではありません。一人では現状維持は出来ないという事です。

## 桜の広場

そこで身体のこと、精神的なこと、生活面のことなど心配ごとを相談できる、身近な専門家が要です。その適任者は看護師です。医療と生活の両方に詳しいスペシャリストはというと、それはケアスタッフの中では看護師なのです。介護保険制度では訪問看護というサービスがあ

ります。週に一度くらい自宅に来てもらって日頃から体調をはじめ生活状態を観察してもらうことで、変調に早めに気付いてもらうようにすることで急激な身体能力の減退を予防することができ、自宅での生活能力を維持することに役立ちます。更に機嫌よく長生きするためには、ひととの交流も絶対必要です。近くの高齢者サロンなどに出掛けて楽しい時間を持ち、友達をつくることで日々の生活にはりを作ることも在宅生活継続能力維持に不可欠なのです。残された老後資金の目減りを少なくするために、自宅で暮らせる間は介護サービス、中でも訪問看護サービスを上手に使うことをお奨めします。

八重桜訪問看護ステーションから「早めの介入」といって軽度の内から一緒に生活を整えることをすすめています。

## デイサービス八重桜 朱雀

### 「お花見ドライブ」



今年も清々しい桜の季節がやって参りました。ご利用者さまが待ちに待ったお花見の季節です。お花見ドライブまでの日にちを良い天気になって欲しいと願いながら過ごすごことになりました。

「良い天気になれ」ご利用者さまの声が届いたかのように晴天続きに。朱雀館では、ふれあい公園に行きお花見を楽しみました。車でドライブして現地に到着することも大きな桜の木が並んでいました。皆さまと一緒に「めっちゃ綺麗やな」「来てよかった」「庄巻やな」ととても喜ばれて感動されていました。皆さまはとも和やかなひと時を過ごされて、最後に記念撮影をしました。桜の木の下で満面笑顔のとても良い表情で写っておられます。天気にも恵まれて、今年も笑顔溢れるお花見になりました。来年も皆さまに喜んでいただき、笑顔になって良い時間を過ごしていただくとがスタッフ一同の願いです。

### 「朱雀甲子園」

今年、ワールドベースボールクラシックがあり、世間では日本チームの優勝にとても盛り上がりました。朱雀館では野球の楽しさをご利用者さまに体験していただきたいと思い、レクリエーションの時間に朱雀甲子園を開催しました。台の上にボールを固定し、ティーバッティングでおひとり三球を打っていただきました。ヒット、ツーベース、スリーベースの圏内を作り、その後はホームランとなります。ホームランを一番打った人が優勝です。皆さまホームランを打つことに懸命になり「がんばれー」「かっつー」などの声が上がり、大谷翔平みたいに素晴らしいバッティングでとても盛り上がりました。職員、皆さまが一丸となり、心地よい汗を流し、「野球」の楽しさ、ホームランを打つ喜び等、一つになり分かち合えたと思います。皆さまがこれからも良いひと時を過ごせるようにこれからも楽しいレクリエーションを考え取り組んでいきたいと思っております。



## デイサービス八重桜 押熊

### 「お花見ドライブ」



恒例のお花見ドライブの季節が来ました。今年も例年よりも早く開花し、あつという間に満開となりました。テレビで桜のニュースなどを見る度に、「いつ桜を見に行くのかな?」「今年はあるかな?」といったお声がよく聞かれました。毎年行っている神功公園の満開を機に、天気の良い日を選んでドライブに出発しました。皆さま待ちに待ったドライブだったので、連れて行ってほしいと皆さま言うてくださり、車などの都合もあり数人ずつで行きました。満開の桜を見るなり、自然と笑顔になり、「綺麗やなあー」「綺麗やなあー」と何度もおっしゃっていました。何度でも行きたいと話していましたが見頃は過ぎてしまい、「また来年が楽しみやなあー」とおっしゃっていました。

### 「俳句の日」

毎月、ご利用者さまがいくつかある季語の候補から選んで俳句を作ってくださいます。五月と言えば「端午の節句」で、こいのぼりや柏餅の季語を使った俳句ができあがっていました。俳句作りと言っても、皆さま紙に字を書くというところが苦手な方も多く、最初は皆さま鉛筆を持つととされませんが、今回は皆さまの昔話を聞いてみると、「こいのぼりなどはなくなって忘れてしまった」とおっしゃっていました。ご自身のお子さんの時やお孫さんが生まれた時はこいのぼりを上げたり兜を飾ったりと喜んでくれたことを嬉しそうに話してくださいました。思い出がたくさんある端午の節句ですが、いざ俳句となると皆さま指を折って、五七五に合わそうとしていらつしやいました。「次の季語は何かな?」と聞いてこられる方もおられ、次回の俳句の日に向けて意気込んでいらつしやいました。



# デイサービス八重桜 平城

## 【パスタの早掴み競争】



「パスタの早掴み競争」は毎月一回以上は実施している平城館の名物レクリエーションです。ルールは簡単で、紐や段ボールで作ったパスタや具材を箸で掴んで得点を競います。パスタは一本一点、具材は三点や四点など様々です。ご利用者さま同士が机を挟んで向かい合い「スタート」の掛け声とともに開始します。制限時間は三十秒で、最終的に点数の高い方の勝利となります。箸で掴む作業はなかなか難しく、指先の運動にもなりますし、ゲーム性も高いため大人気のレクリエーションとなっています。皆

さま負けず嫌いですので、この日も白熱のバトルが繰り広げられました。頻繁に実施しているので、皆さまはほとんど上達されています。その姿を見て職員も毎回驚かされてばかりです。

## 【お花見ドライブ】

今年も桜の季節がやって参りました。平城館では、佐保川や鴻ノ池陸上競技場までドライブをして皆さまに満開の桜を楽しんでいただきました。特に佐保川の桜は圧巻の景色でした。川に沿って走る間、両岸に立ち並ぶ満開の桜並木を眺めて、車内では何度も歓声が上がりました。桜だけではなく皆さまも満開の笑みでした。中には涙を流す皆さまもちらほら。この日は程よく温かい気候でしたので、鴻ノ池陸上競技場では車から降りて桜を見ました。皆さまも「外は気持ちいいな」など大変喜ばれ、散策の最後に桜の前で記念撮影をしました。帰りの車内では、皆さまが「綺麗だったね」「また行きたいね」などご感想会が始まり、盛り上がりおられました。皆さまの良い思い出になって良かったです。



# デイサービス八重桜 西奈良

## 【季節の制作】



陽気に満ちた春となり、桜が綺麗に咲くころ。西奈良のフロアにも春の風を吹かせたいと思い、桜の壁面画を制作することにしました。

ご利用者さまにそれぞれ「型紙を切る役」、「画用紙に花びらを貼る役」模造紙に完成した桜を貼る役」と役割を持っていただきました。お花紙を使った桜の花びらはピンク色だけでなく白色も使い、思い思いのままに貼っていただいていた桜が出来上がりました。黙々と自分の桜を作り上げる方、「上手に貼っているな」、「もっとこうした方が綺麗やで」と他の方の桜を褒められる方、アドバイスをされる方等、和気あいあいとした雰囲気での制作時間でした。完成した桜の壁面画に皆さま「見本よりも綺麗に出来た」と絶賛されていました。

## 【お花見ドライブ】

四月に入り、新しい生活が始まる季節となりました。出会いもあれば別れもある。そんな時に満開に咲いた桜を見ると「これからも頑張ろう」という前向きな気持ちになれます。一年の間でも一週間程度しか綺麗に咲いた桜を見ることが出来ません。西奈良館の皆さまにも桜を見ていただきたく、ドライブに出掛けました。

佐保川に行き、長い距離が続く桜並木に「凄いなあ」と思わず声を出されていました。目に焼き付けるように桜を眺めておられたのが、とても印象的です。最初は行くのが億劫だった方も、帰ってからは「連れてってくれてありがとう」と仰っていました。次に満開の桜が見られるのは一年後ですが、また来年も見たいと思う気持ちになってもらえたのではないのでしょうか。



私のワークライフバランス

辰田 真尚



私が介護職に就いて十四年が経ちました。二年前まで特養一筋でやってきた事もあり、二年前に転職したデイサービスは全く初めての経験だったので最初はわからない事ばかりでしたが、ご利用者さまと職員の皆さまのおかげで現在まで頑張れています。

介護職は身体も心も常に厳しい環境なので、仕事から帰ると一気に疲れが出てしまいます。介護職を始めた数年は家と仕事場の往復といった生活でしたが、数年前にふと思いついて仕事帰りに新幹線に乗って東京旅行をした時に、「これだ」と自分なりのワークライフバランスを発見することができました。

普段生活してない所で何も考えずに自分の見たいものを見て行きたいところへ行くという、一種の「非日常を楽しむ」事が自分なりの「ワークライフバランス」という事に気づきました。それ以来しんどさが溜まったら旅に出てストレスを解消するという生活を心掛けるようになりしました。現在も趣味のスポーツ観戦はもちろん年に数回の家族旅行で、溜まったものを吐き出して明日の仕事に備えるという風に上手にバランスをとるようにしています。日々の仕事に翻弄されがちな介護職ですが、自分なりのワークライフバランスを見つかることで心身のリフレッシュが図れます。自分の心身が疲れる前に上手にストレスを解消できる方法をこれからも見つけていきたいと思います。

俳句教室発表句(敬称を略します)

鯉のぼり 個性豊かに 並びけり  
 ナンバーワンよりオンリーワン 磯野弘子  
 母胸に カーネーション 僕はねる 濱口千鶴子  
 照れずにお礼言えましたね  
 春一番 桜吹雪 通り抜け 大城聖三  
 桜のトンネル 気持ちよさそうですね  
 かしわ餅 食べたいけれど 南口サエ子  
 絵で我慢 くだれがですすね  
 季節ぞ今 薰風緑樹や 鯉のぼり 川井弘子  
 新緑の中を力いっぱい鯉が泳いでいますね  
 初カツオ たたきで食べる 珍味かな 石倉信雄  
 味覚で夏の訪れを感じるなんて素敵です  
 長谷寺の 牡丹美し 思い出す 井上修子  
 長谷寺の人氣は凄いですよね

こころの遊歩道

窮すれば すなわち 変ず  
 変ずれば すなわち 通ず

易経



八重の家通信 32 カフェ八重の家

田中 哲一



地域の高齢者のみなさんの交流の場として、「みんなのリビングカフェ八重の家」が令和五年三月一日よりスタートしました。コロナ禍で自宅に閉じこもった生活が続いている中、巣ごもりフレイル(加齢による心身の活力の虚弱)の予防を行うために外出の機会を設けていただきたくて始めたものです。写真のようなランチを提供しています。三月よりご利用されている方々からは、「家にいて一日中、誰とも話をせんと、テレビの番ばかりしていると足腰も弱るし、認知症も進んで、一つもエエことないからカフェができて良かったわ。」と好評です。「カフェに来たときに曲がっていた背中がすっかり伸びて、姿勢よくなって帰れるわ。見て頂戴。」毎週ご利用いただいている方から、喜びの声をいただいております。

認知症予防あれこれ ①

パン食の落とし穴

藤村 俊城

この通信では、認知症予防に役立てていただきたい知識を噛み砕きながらご紹介していけたらと考えています。さて第一回目となる今回の記事ですが、パン食と認知症の関係を書こうと思います。パンの材料である小麦粉ですが、普通の小麦であれば問題ないのですが、市販されている九十九%以上のパンの材料は「遺伝子組み換え小麦」です。パンのモチモチとした食感はグルテンという成分のおかげです。しかし、体内で遺伝子組み換え小麦のグルテンを分解する時に炎症反応が起こるといふ報告があります。若い時分であれば炎症が起きて回復できますが、加齢とともに回復も難しくなります。その炎症が脳でおきれば、脳細胞が壊れます。要するに現代のパン食は認知症を促進している可能性が示唆されているわけです。