

菜の花だより

平成28年10月号

第66号

編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

医療法人豊田会
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

TEL <0566> 29-3611

FAX <0566> 29-3621

E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp

http://www.toyota-kai.or.jp

リオ五輪を振り返って（41の輝き）

南米大陸初の五輪が、17日間の熱戦を繰り広げて閉幕してから早いもので間もなく2ヶ月が経とうとしています。今大会の日本選手団は、過去最多のメダル41個を獲得。4年後の東京五輪に向けて、大事な通過点をこれ以上ない成績で締めくくりました。

スポーツ観戦を趣味とする私は、生放送でオリンピックを可能な限り観戦したいとの思いから、睡魔との闘いの夜が始まり、気が付けばテレビをつけたまま朝を迎える日々の連続となりました。

沢山の歓喜や落胆の瞬間を目の当たりにした中で、その全てを記載することは紙面の都合上できませんが、印象深いメダルの数々を振り返ってみたいと思います。

まずは『体操男子団体』2004年アテネ五輪以来3大会ぶりの金メダルに輝きました。予選4位通過の日本は決勝でも出遅れましたが、5種目目の鉄棒でロシアを抜いて首位に立つと、最後の床で白井健三選手、エースの内村航平選手らが高得点を出して逃げ切りました。

『女子卓球団体』泣き虫愛ちゃん（当時3才頃）こと福原愛選手の登場以来マスコミの注目を浴びるようになり、早24年、前大会に続き銅メダルを死守してくれました。ドキドキ・ハラハラの連続でした。それにしても伊藤美誠選手（15才）の落ち着きぶり、技術、そして言動「先輩2人をてぶらで帰らせる訳にはいかない」発言はたいした強者です。将来は金メダルを期待できる逸材だと思いました。

競技最終日、井上康生監督が男泣きした『男子柔道』前回大会では屈辱の金メダルなし。お家芸復活を担う重圧は筆舌に尽くしがたいものがあったと思います。指揮官と選手の信頼関係が全階級でメダル獲得の原動力となりました。

地元国民栄誉賞の吉田沙保里選手、『女子レスリング』決勝、衝撃的な敗戦に茫然。これまでの実績があっても偉ぶらず、親しまれていただけにとっても残念でした。とても誇れる銀メダルだと思います。

最後に、『男子陸上400メートルリレー』決勝、衝撃が全世界に走りました。個人の能力は世界の中には並クラス、でも4人のバトンリレーの技術結集で堂々の銀メダル獲得です。これぞ「日本版連携」の結果だと思いました。世界王者のポルト選手が唖然とした眼差しでケンブリッジ飛鳥選手を横見した姿は今も脳裏から離れません。

4年後には東京でオリンピックが開催されます。「おもてなし」をスローガンに誘致が決定してからも様々なことがありました。都知事は2度も改選、見込予算は膨れ上がり、シンボルマークも変更されました。またインフラ整備も前途多難です。オリンピックの理念「スポーツを通して文化や国籍などの違いを越え、フェアプレイの精神を培い、平和でより良い世界を目指す」に恥じない大会となることを期待して止みません。



事務長

中村 充

8月6日 夏祭りが盛大に開催されました。

たくさんの方にご参加いただき ハビリス職員一同御礼申し上げます！

「綿菓子美味しい〜(笑)」



お団子をバクリ！
夏祭りを満喫しています♪



「はい、チーズ！」
お二人とも、素敵な笑顔が
眩しいです。



いつも通りに
上手く歌えました。



娘さんと一緒に
夏祭りを楽しみました。



合唱団を結成！
緊張しましたが、練習の
成果を本番で発揮するこ
とができました」



ステージで3曲歌いました。
皆さん応援
ありがとうございました。



大勢の前で緊張しましたが、
二人で頑張つて歌いきりました。



間もなく開会宣言！
葉の花ホールは大勢の
来場者で熱気ムンムン！



今年は過去最高となる
122名のボランティアの方
にお手伝いいただきました。



カラオケ大会の
応援がんばりま〜す♪



娘さんと一緒にハビリス
夏祭りを満喫して
いただきました！



仲良しの旦那様と
にっこり笑顔♪素敵な
お写真が撮れました！



ハーモニカ演奏会、とても
素敵な音色が響き渡りました♪
毎週土曜日に練習を
頑張っています。

今年は総勢122名のボランティアの皆さまにご協力いただきありがとうございました！

敬老の日特集

仲良しお友達の敬老インタビュー



松尾イツエさん
(昭和9年3月14日生まれ 82歳)

沖田のぶ子さん
(昭和14年5月1日生まれ 77歳)

Q1：今の楽しみや目標は何ですか？

イツエさん：元気でいたい。

そのために頑張っているよ。

のぶ子さん：みんなと会話して楽しい。

色々なバカな話ができる楽しい。

Q2：健康（長寿）の秘訣は何ですか？

イツエさん：麺が大好き。しっかり残さず食べる
こと。楽しくしていることが一番よ。

のぶ子さん：私もここで出された物は全部食べるの。娘たちに迷惑かけないように頑張って
生きている。

Q3：ハビリスを利用してどうですか？

のぶ子さん：ここで生活できてうれしい。

イツエさん：ここで仲良い人もできて楽しいよ。ねえ、のぶちゃん。

のぶ子さん：そうね、イっちゃんとバカできるからねえ…

いつもお二人並んで腰掛けており、冗談を言いながら大きな声で笑っています。お二人の
笑い声で周りの皆さん、職員も笑顔になります。リハビリでは立ったり歩いたり、お二人と
も一生懸命に取り組んでいます。今後も仲良くお二人でハビリスでの生活を楽しんで、フロ
アに笑い声を響かせてくださいね。

敬老会



9月15日・21日に敬老会を行いました。15
日はちびっこランドかりがね園、21日はか
りがね保育園の園児たちが訪れてくれまし
た。可愛らしい子どもたちの元気で一生懸
命な歌や踊りを利用者の皆さまは笑顔で目
を細め、眺めておられました。準備したお
面やお菓子をプレゼントしたり、握手で触
れ合ったりと温かな交流の機会を持つこと
ができました。互いの笑顔に励まされる素
敵な敬老会のひとときでした。

デイケア 北岡 康子

今回のテーマ
骨密度低下
の抑制

栄養だより

骨密度は維持することが大切！

骨密度は20代前半をピークに40代半ば頃まではほぼ一定で、その後は低下していきます。そのため、骨密度は高齢になってからは維持に努めていくことが重要になります。

骨密度が低下すると？

骨がもろくなり骨折しやすくなるほか、背中や腰が痛くなったり背中が曲がってしまうなどの症状が現れることもあります。骨密度の低下が進んで骨粗鬆症になると、動脈硬化のリスクも高くなり、心筋梗塞や脳梗塞などになる危険性が増加してしまいます。

骨密度低下を抑制するために必要な栄養素は？

- カルシウム…骨を作る上で大切な役割を担っているミネラルで、牛乳や小魚などに多く含まれています。
- マグネシウム…カルシウムと同様に骨を作る主要なミネラルの一つで、枝豆や煮干しなどに多く含まれています。心臓や血管の機能を正常に保つ働きや酵素の働きを助ける作用もあるため、健康維持にも欠かせない栄養素です。
- ビタミンD…体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンの一つで、鮭・まぐろなどの魚類や椎茸・しめじなどのきのこ類に多く含まれています。ビタミンDは日光中の紫外線の刺激によって皮下で作られるため、昼間に30分程度の日光浴や散歩などをすることが効果的です。

豆腐としらすの和風サラダ



材料（1人前）

絹ごし豆腐	100g
サラダほうれん草	50g
しらす	10g
しめじ	50g
ごま油（炒め用）	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
めんつゆストレート	小さじ2
レモン汁	小さじ1

1人前

エネルギー	129kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	7.7g
炭水化物	7.4g
カルシウム	90mg
ビタミンD	5.7μg
食物繊維	3.6g
塩分	1.0g

1. サラダほうれん草は根元を切り落とし、洗って水気をとり食べやすい大きさに切る。
2. しめじは石づきをとってほぐす。フライパンにごま油を入れて熱し、しめじを炒め、こんがりとしたら塩コショウで味付けをする。
3. 豆腐は水気を切って、お好みの大きさにする。しらすはそのまま使用する。
4. 器に、ほうれん草、豆腐、炒めたしめじ、しらすの順で盛りつけ、めんつゆとレモン汁をかけて出来上がり。

※お好みできざみ海苔（分量外）をかけても美味しくいただけます。

骨密度低下の抑制に効果のあるカルシウムですが、カルシウムだけを摂っても身体に得られる効果としては少ないので、吸収を助けてくれたり、働きを手助けしてくれる栄養素と一緒に摂取することが効果的です。お互いに影響しあう食材との食べ合わせで、美味しく健康を維持していきましょう。

職場紹介 **ハビリスの各職場をシリーズで紹介します。**



医療技術科

診療部医療技術科は理学療法士4名、作業療法士6名で利用者さまと関わらせていただいています。スタッフ全員が熱心で、とても雰囲気の良い職場です。

リハビリ内容の充実はもちろんのこと、リハビリ以外の時間でも身体機能の維持向上が図れるように、各利用者さまの身体状況にあった自主トレーニングも適宜提示させていただいています。身体の健康だけでなく、心の健康にも配慮しながら関わらせていただくよう心がけています。

生活を行いやすくするために生活環境の調整なども行っており、デイケアを新規に利用される場合には自宅に出向かせていただき、実際に生活環境を見させていただくことで、自宅の生活に合ったリハビリの提供を目指しています。

リハビリは療法士だけでは行えません。各フロアスタッフ、デイケアスタッフとのコミュニケーションを積極的に図り、利用者さまの生活を深く知ることで問題点・改善点を的確に把握し、効率良い充実したリハビリの提供が行えるようにしています。また、ハビリスでは生活そのものがリハビリになりますので、生活動作の注意点や安全な歩行方法などの提案を行い、より良い生活を送っていただけるよう連携を図っています。

これからも利用者さまに寄り添ったリハビリを行うことでさらに皆さまの笑顔が増えるように努力していきたいと考えています。



医療技術科 西脇 一誠

介護予防教室

今年度の第1回介護予防教室は「健康に歩くための歩行補助具を選ぶコツ」というテーマで開催されました。歩くことは身体・精神・認知面にも良く、適切な歩行補助具で活動量を向上することが重要であり、各人の身体にあった歩行補助具の選定が必要であることを西脇理学療法士が講演しました。また当日はヤガミホームヘルスセンターさまのご協力により各種歩行補助具をご用意いただき、参加者の皆さまは歩行補助具を直接見て、触れて、使っていただきました。



事務部 平松 敬

編集後記

残暑もようやく和らぎ、「秋」がやってまいりました。食欲の秋、読書の秋、行楽の秋、多くの楽しみがある季節です。楽しい季節を元気に過ごしたいですが、秋も深まりますと次第に肌寒くなってきます。風邪などひかないよう気をつけてお過ごしください。

広報委員会

お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリスーツ木

〒448-0003

愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

TEL.0566-29-3611

FAX.0566-29-3621

<http://www.toyota-kai.or.jp>