

# 菜の花だより

平成29年1月号  
第67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

## 皆さん、明けましておめでとうございます。

この文章を書いている時点ではまだ年はあけていません。やっと秋が深まってきたと思っていたらいきなりの寒波襲来。東京では54年ぶりの11月の積雪、気象観測開始以来の出来事だそうです。この冬は暖冬？厳冬？どんな気候となるのでしょうか。

さて2016年も色々な出来事がありました。リオデジャネイロオリンピック、パラリンピック大会に世界中が沸き立つ歓喜があったかと思えば、イギリスのEU離脱、アメリカ大統領選挙など、気候変化と同じように極端から極端に振れる印象、なにやら寛容さが失われてゆく気配が感じられる出来事も多くありました。色々ありすぎて目が回りそうです。

国内において福祉関係の話題で特に衝撃的だったことは、神奈川県相模原市の障害者施設で発生した入所者殺傷事件でしょう。容疑者が犯行に至る過程はとうてい理解できず、深層にある人間への愛情、尊敬の欠如は昨今のヘイトスピーチの氾濫にも通じるようで暗澹たる気分になります。

逆に嬉しい出来事も色々ありました。ノーベル賞で今回も生理学医学賞に東京工業大学の大隅良典先生がオートファジー（自食作用）という細胞機能の解明を評価され受賞されました。オートファジーという機能は細胞が不要なタンパク質を分解し、エネルギーとして利用したりアミノ酸として再利用する働きだそうです。人間がある程度の飢餓状態であれば生命活動を維持できることの原点となる機能で、エコロジー、リサイクルと言った行為は生物に原始から備わった営みなのでしょう。これは医療の面でも注目され、不要なタンパク質が細胞に蓄積して発症するパーキンソン病、アルツハイマー病など高齢者に多くみられる疾患の治療に結びつく可能性もあるといわれていますので期待しましょう。大隅先生は東京工業大学の前は、岡崎市にある基礎生物学研究所教授として研究されており名古屋大学の受賞者に続き身近な話題で、誇らしい気分でもあります。顕微鏡で酵母菌を観察することが大好きだった博士は液胞と言う当時細胞内のゴミためといわれていた器官に注目しオートファジー作用を観察・発見し、以来とことんその機能について探求し30年、ついにオートファジー遺伝子の解明に至りました。好きこそもの上手なれ、自らの興味を追求された研究人生に拍手です。

最後になりましたが、今年が皆さまにとって良い年であることを祈念いたします。



施設長 深谷直樹



# 運動会、遠足、紅葉ドライブなど“秋”を感じられるレクリエーションが行われました。

## 1-2F 合同運動会

11月9日に菜の花ホールで2棟2階と合同運動会を開催しました。運動会の1週間前から各競技の練習を行い、当日は「玉入れ」「送り競争」「茶摘みゲーム」を競い合いました。

1棟2階は3競技中2競技で勝利することができました。

普段見られない利用者さまの生き生きとした表情も見ることができました。

競技中は、職員のみならず、必死に応援して下さる利用者さまもいて、大変盛り上がりました。

フロアで一致団結することができ、とても良い思い出になりました。



1棟2階 田上 郁美

## 1-4F 紅葉ドライブ

1棟4階では紅葉を見に日高公園へ秋の紅葉ドライブに行ってきました。

天候にも恵まれ、黄色や赤色に色づいた葉っぱや地面に広がる枯れ葉を見て「綺麗だな」「良い時期に来れたね」と笑顔が見られました。

イチョウや松ぼっくりを手渡すと「すっかり秋だね」と秋の季節を肌で感じていただき、良い気分転換になったと思います。



1棟4階 岩瀬 真美

## デイケア 風船バレー大会



11月5日に、『1棟デイケア』対『2棟2階』の風船バレー大会決勝戦が開催されました。試合中は、風船を床に落とさないよう、利用者さま同士必死になって声を掛け合っている姿がとても印象的でした。

勝敗結果は、1棟デイケアが優勝となりましたが、試合内容としてはどちらが勝利してもおかしくない、実力が拮抗した決勝戦でした。

利用者さまからは「本当に楽しかった」等の声も聞かれ、充実したレクリエーションを皆さんと楽しむことができ嬉しく思いました。

1棟デイケア 辻花 香織

## 1-3F 秋の遠足

毎年恒例の秋の遠足で、

刈谷ハイウェイオアシスへ出かけました。

さわやかな秋晴の中、利用者さまは各々観覧車に乗ったり、足湯に浸ったり、笑顔いっぱいでした。ご家族と一緒に弁当を食べた後は、人気のアイスクリームを堪能しました。同伴されたご家族から「なかなか遠出する機会もないので、遠足に行けてよかった」などの声が聞かれました。

来年も皆さまの笑顔が見られるよう、楽しい遠足を企画していきます。



1棟3階 越田 優太



## 2-2F 寿司ツアー



2棟2階では、利用者さまのご希望にこたえ『寿司ツアー』を開催いたしました。日頃食べられない新鮮なマグロ、サーモンなどのお寿司に大興奮。

意外にも粉末の緑茶が好評で「このお茶はおいしいね」とおかわりをされていました。

男性の利用者さまは、お寿司をモリモリ食べてお皿をドンドン重ねていき、女性の利用者さまは、お寿司はそこそこにしてデザートに夢中で「ティラミスはないの？」の言葉にはびっくりしました。

他の利用者さまからも参加のご要望があったため、再度『寿司ツアー』を開催したいと思います。お楽しみに。

2棟2階 菅原 崇



# 秋季防災訓練

11月29日に夜間想定の消火避難訓練を実施しました。

煙を吸い込むことのないよう煙の排出・遮断を第一に考えた想定で、職員は緊張感をもって訓練に臨むことができました。また水消火器や消火栓の放水体験訓練も行い、防災への意識を高めることができました。当日は訓練にご理解とご協力をいただきました。ありがとうございます。

防災委員会 近藤 邦宣



## 第3回介護予防教室



11月19日に第3回介護予防教室が開催されました。今回は「知って得するオムツの話～オムツ選びのプロがアドバイス～」というテーマで、医療福祉環境アドバイザーの方からお話をいただきました。色々な種類のオムツの紹介やその効果的な使用方法等について、今後に役立つような情報がたくさんあり、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けてみえました。

1棟4階 鷹羽 礼子

### 管理栄養士の健康レシピ

#### 豆乳味噌スープ



##### 材料（1人前）

鶏もも肉……………30g  
南瓜……………40g  
しめじ……………20g  
玉葱……………30g  
人参……………20g  
生姜……………5g

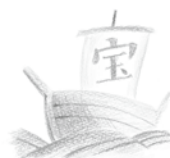
水……………150ml  
顆粒コンソメ……………小さじ1/2  
豆乳（無調整）……………100ml  
白味噌……………10g  
バター……………3g  
塩・こしょう  
（ブラックペッパー）少々

- ① 鶏肉を一口大に切る。しめじは石突きをとってほぐす。
- ② 南瓜・玉葱・人参は一口大に切る。生姜はすりおろしておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、鶏もも肉を弱火で炒める。火が通ってきたら、南瓜・しめじ・玉葱・人参を加え、バターがいきわたるように炒める。
- ④ ③に水を入れ、沸騰させる。火を弱めて顆粒コンソメと生姜を加え、あくをとりながら野菜が柔らかくなるまで弱火で15分ほど煮込む。
- ⑤ 一旦火を止めて味噌を溶き入れ、豆乳を加える。再度弱火で軽く一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。



管理栄養士 平岩 美鶴

# 健康だより



2017年1月発行

## ノロウイルスについて

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

特に子どもや高齢者は、症状が重くなることがあります。感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れ、多くは1～2日で改善します。



### ◆どうやって感染するの？

#### 1. 人から人へ

ノロウイルス感染者の吐物・便にウイルスが含まれています。ウイルスが手などについて口から感染したり、吐物の飛沫から感染します。

#### 2. 人から食品、食品から人へ

感染した人が調理をすることで、食品や食器、調理器具を通じて感染します。

#### 3. 食事による感染

ウイルスに汚染された牡蠣などの二枚貝を、生または十分に加熱調理せずに食べると感染します。



### ◆感染しないためにはどうすればいいの？

#### 1. しっかり手洗い

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。

帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょう。



#### 2. 食品はしっかり加熱

食事はなるべく火を通したものをいただきます。特に貝類（主に牡蠣などの二枚貝）は注意が必要です。

#### 3. キッチンや調理器具はしっかり洗浄・消毒

調理台や調理器具は洗剤を用いて十分に洗浄した後、熱湯（85℃で1分以上）で加熱するか、次亜塩素酸ナトリウム（0.02%以上）で浸すように拭き取ります。但し次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるので注意が必要です。



#### 4. 頻繁に手で触れるものを清潔に保つ

ドアノブや手すり、トイレ、イスなど、家族皆で使用する箇所も清潔にしましょう。



# 職場紹介

ハビリスの各職場をシリーズで紹介します。



1棟3階

1棟3階では現在30名の利用者さまが生活されています。職員は22名です。

当フロアには三つの基本理念があります。

一つ目は「利用者さまの思いに寄り添い、利用者さまのペースにあわせ、利用者さまが笑顔で安心できるケアをする」です。住み慣れた自宅や大切なご家族と離れ、不安を抱える利用者さまの気持ちに寄り添い、安心して生活していただけるケアを心がけています。環境面では、慣れた場所

所で落ちついて食べていただけるよう、フロアに食堂があり、談話室にはソファや長いすを置き、ゆったり過ごしていただける工夫をしています。

二つ目は「家族の立場になって支援をする」です。年3回、家族介護教室を開催しています。病気や介護、健康について学んだり、家族と職員、家族同士の交流会を行っています。ご家族の不安や悩みを共有し、少しでも心が軽くなるようなお手伝いができればと頑張っています。

三つ目は「職員が互いに思いやり、協力し合い、笑いの絶えない職場環境を目指す」です。利用者さまと職員、またご家族も一緒に楽しく行えるレクリエーションを提供したいと思っています。料理やゲーム、身体の機能を維持するための体操だけでなく、季節を感じていただけるように、春はお花見、秋は家族も一緒に遠足に出かけます。ベランダでは花やトマトを育てています。皆さまの笑顔が溢れるときが、私たちの大きなやりがいを感じる瞬間でもあります。

これからも基本理念の実現を目指して努力して参ります。



1棟3階 岩城 興児

## 送迎車両の新車導入！



新しい送迎車両が3台導入されました。ハビリスのトレードマークでもある、菜の花のような黄色い車体の“シエンタ”です。今までのシエンタに比べ車体が低く、乗り降りが楽になっています。また2列目シートの床は、座席レールがなく足下もすっきりしており、安定して座ることができます。バックモニターやドライブレコーダーなど装備も充実しています。

皆さまが安心して乗車していただけるように、よりいっそう安全運転に心掛けて参ります。

デイケア 龍 美代子

## 編集後記

あけましておめでとうございます。

皆さま、お正月はいかがお過ごしでしたか？

今年は「酉-とり」年です。酉は「新年一番に鳴くから縁起がいい」「幸せを“とり”こむ」など縁起のいい動物です。皆さまの健康と幸せをお祈りするとともにハビリスもいっそうの飛躍の年となるように頑張ります！

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 一ツ木

〒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>