



鹿 鳴 草

2015
February
第05号
Shikanakusa

Contents

1. ●今月の限定
「鳴鶴」
●Cover episode
「季節の表現について」
2. ●「季節の挨拶」
●節の色々どりの
行事紹介
3. ●フロア紹介
1階 糸島・豊後
2階 大分・豊後
4. ●フロア紹介
3階 天草・天平
サービス
5. ●冬の節句に入り！
を紹介！
6. ●ご挨拶のページ
7. ●読者から
「読者から」について
●管理栄養士から
「読者・味のいい」
8. ●定本発注のコーナー
ノロウイルスについて
●読者から

Cover episode

暦の上では如月（二月）。この如月は、着更衣月とも書くそうです。暖かさに一度脱いだ着物を、寒の戻りでさらに着直すため「着更衣」とよんだのが始まりと聞きます。また、「生更ぎ」の意で草木が生えてくる月だという説もあるそうです。さて、立春を迎え季節は春へと近づいていきますが、今回は「季節」の表現について少し紹介を試みたいと思います。日本語は世界に類のないほど豊かな語彙を持っています。この「季節」を日本では春・夏・秋・冬の四季で表現するのは皆さんもご存じだと思いますが、それ以外にも良く耳にする言葉があります。先程冒頭で使った「立春」もその一つです。陰陽では、四季をもたらず太陽の一年間の動きを二十四等分に分けて「二十四節気」とし、この「立春」もその中の一つになります。古くは立春を一年の始まりとしたために、この日から数えて八十八日目（若葉が茂る）「八十八夜」さらに立春から数えて二百十日目が台風が来る「二百十日」になります。これらは、生産や生活上の特別な季節を示すもので「雑節」と言います。この雑節には他にも節分や彼岸、入梅などもあります。話を戻し、この「季節」を表す「二十四節気」ですが、一年を春・夏・秋・冬といった四つの四季で表し、これを更に三春・三夏・三秋・三冬といった三つに分けて表現します。例えば、初春・仲春・晩春の三つが春を表す三春

です。更にこの三春を二つに分けて表現し、初春であれば立春と雨水です。このように四季の一つ「春」を表すだけでも六つの季節があり、これらを全て数えると「二十四節気」になります。この節気の基本となる「八節」は皆さんもご存じの立春・春分・立夏・夏至・立秋・秋分・立冬・冬至です。二十四の節気一つ一つの季節は私たち日本人がその言葉から四季を感じることができるとても季節感のある表現をしています。まさに日本語は世界に類のない豊かな語彙を持った言語なのです。そんなすてきな季節を使う国で暮らす私たち。たまにはふと足を止め住み慣れた町並みの景色に目を向けて、その時折りの節気を思い浮かべることで、移り変わる季節を感じることが出来るような「心のゆとり」を持ちたいものです。



『年頭のご挨拶』

初春のお慶びを申し上げます。

皆様のご多幸をお祈り申し上げますと共に、本年も何卒宜しくお願いいたします。



降りしきる雪と共に明けた平成二十七年。窓の外はあいにくの曇天でしたが、施設内は朝からお正月らしい雰囲気になりました。朝食の際、屠蘇器を持って各階のご入居者お一人お一人にご挨拶に伺いました。盃をお渡しすると、皆さま一様に背筋を伸ばされ、銚子から注がれる屠蘇酒（実際は純米酒でしたが…）を受けてくださいました。その一連の所作がとても美しく、今日まで何十回と新年を言祝いで来られた歳月の重みに触れることの出来たひとときでした。

平成二十七年度は介護保険制度改正が行われ、我々施設を取り巻く状況は厳しいものになると予想されています。そのような中であつても、「社会福祉法人の存在意義とは何か」「ご入居者・ご利用者・ご家族に対して私達に出来ることは何か」を真摯に問い続けていきたいと思ひます。

至らぬ点も多々あろうかと存じますが、今年も「萩の台ちどり」を厳しくそして温かく、見守って頂ければ幸いです。

（施設長 中島 一栄）

萩の台ちどりの行事紹介

「地域・世代間交流の報告」

「ボランティア訪問」

十二月九日、「ベルリン ガース・グレイス」の皆さんが、とてもきれいな音色のハンドベル演奏をして下さいました。



「世代間交流」

一月二十七日、いちぶちどり保育園から十一名の園児が遊びに来てくれました。ご入居者の方々も普段とはまた違う笑顔をたくさん見せて下さいました。



「年の瀬行事」

十二月二十七日、ちどりの玄関前で「お餅つき大会」を行いました。自治会の方々の協力もあり、とても賑やかなお餅つきになりました。



一階 慶雲・朱鳥の入居者様のご様子！

「新年、初行事」

皆様、明けましておめでとうございます。

皆様のおかげで、今年も無事に新しい年を迎える事が出来ました。とは言っても、年末から年頭にかけて一階フロアでは風邪が流行ってしまい、クリスマス会や餅つき等のイベントに参加して頂く事が出来ませんでした。普段のケアの再確認や感染防止策の重大さに気付かされました。

幸い、この原稿を書いてい



る現在では風邪等に罹っている方はおられず、今回の誕生日会を行う事が出来ました。

どなたにも訪れる年に一度の誕生日、健康に過ごせている事への感謝やこの一年を振り返られたりと、多くの方にとって誕生日と言う日は特別な日であると思います。

そんな特別な日を、皆さんでお祝い出来た事を職員一同嬉しく思っております。これもひとえに、皆様方のお力添えのおかげです。

本年も、どうか宜しくお願い致します。

(一階職員 東野)

二階 大宝・宝亀の入居者様のご様子！

「新年会」

皆様とお鍋を囲みました。

一月十五日(木)、二階大宝・宝亀ユニット全体で、新年会を開催させて頂きました。ディナービスのフロアを借り、昼食にお鍋を召し上がって頂きました。その他にもカラオケやギター演奏など、楽しく盛り上がり、カラオケでは「青い山脈」や「ふるさと」等の曲を笑顔で歌われ



「歌えるもんやな」、「まだまだいけるみたいや」等、本当に笑顔で過ごされていました。今年の抱負を皆様にお伺いしますと、「お寿司が食べたい」、「ハワイに行きたい」、「みんなと元気で過ごしたい」等、たくさん抱負やご意見を頂く事ができ、実現出来ることは是非企画させて頂きたいと思えます。

今年も皆様に楽しく過ごして頂く事が出来るよう努めて参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

(二階職員 津曲)

三階 天平・天応の 入居者様のご様子！

新年あけましておめでとう
ございます。

さて、お正月は皆様どう過
ごされたのでしょうか？おせ
ちや、お餅など食べられたの
でしょうか？三階では一月十
二日（月）おやつ作りで「お
はぎ」を作りました。炊飯器
で餅米とうるち米と一緒に炊
き、ご利用者の皆さんにこは
んをつぶし、俵型に丸めて粒
あん、きな粉をつけて頂きま



した。

慣れた手つ
きでご飯を
丸める姿は、
とても楽し
そうで「こ
うやって、
丸めるの」
と手本を見せながら作り方を
教えてくださり職員も勉強に
なりました。 何よりおはぎ
を職員も少し頂き「何かを作
る」以外でも「一緒に食べる」
という楽しい時間を共有する
事は、生活を共に過ごすとい
う喜びを感じる瞬間でもあり
ました。

これからもご利用者と一緒
に、色々な時間を共に過ごし、
萩の台ちどりのの生活を楽し
んで頂きたいと思っています。

（三階職員 浅井）



デイサービス便り！

いつもご利用いただ
きましてありがとうございます。
ございます。デイサービ
スセンター萩の台ちどりの堀
岡です。



デイサービスでは一月三日・
五日に龍田神社まで「初詣」
に行きました。外はとても寒
かったですが新年に神社に行
くと身が引き締まる思いにな
り、ご利用者はそれぞれにお
賽銭を投げ込み一年のお祈り
をされていました。

もう一つの行事として一月
十四日・十六日・十七日に
「日替わり鍋パーティー」を

開催しました。「寄せ鍋」
「ちゃんこ鍋」「中華鍋」の
三種の鍋を日にちごとに交
えて提供し、ご利用者の前で
鍋を炊き出来立てを召し上が
っていたきました。ご利用者
も「熱い」と言いながらも
「体が温まって美味しい」お
かわりを勧めると「もうお腹
がいっぱいだわ」と仰られ喜
ばれていました。

これからもご利用者に喜ん
でいただけるサービスに取り
組んでいきたいと思ひますの
でよろしく願ひいたします。





三階 天平ユニット
遠藤 祐助 様

“手作りの帽子♪”が私のお気に入りです！色々な種類を持っています！おしゃれでしょ！(^◇^)

私のお気に入り！



一階 慶雲フロア
奥田 富美子 様

私のお気に入りは、お化粧です。毎朝、身だしなみを整えてからリビングに出ます。髪を整えリップを塗り、眉も描いています。何歳になっても女性らしく生きていきたいものです♪(*´艸`*)



デイサービス
松下 愛子 様

「私は編み物が大好き」今日は気分を変えて毛糸を使って“あやとり”をしました。「ほら見てみて～上手にあやとり出来たでしょ！」(๑´▽`๑)



二階 宝亀ユニット
吉永 康二 様

私のお気に入りは、昔から読んでいる本です。特に「火の鳥」は頻繁に読みます。これからも沢山の本を読みたいと思います。

ご家族 の ページ!

三階 天応ユニット
田中美恵子様のご主人より
ご夫婦の懐かしい一コマを!



女房が YHCA でグループレッスンと始め、その後
個人クラスに移る。

私(重正)は 別の人先生に レッスンを受けていて
ふと「連弾をしてみたら?…」と勧められ
その時から 毎年 連弾にチャレンジするようになった。

発表は 個人の曲と 連弾曲 各 2本まで。

この写真は 定期発表会ではなく、各クラスでサロンの
お茶を飲みながらの リベラルコンサートです

当日は 緊張のあまり、日頃の 練習成果が 出ず
いつも 備忘録 演奏にならず、反省ばかり……

でも 何やみま 言いつながら 楽しい時間が 持てました。

どんな分野においても やれば 奥深いものです
私にとっては ピアノへの愛は ずっと 持ち続けていきたいと
思っています。

(夫) 田中重正

三階 天応ユニット

山村道子様のご主人が趣味で詠まれる短歌が、
毎日新聞の「やまと歌壇」に二首と読売新聞の
「読売歌壇」に一首掲載されましたのでご紹介
します。

少年の日に歌ひたる冬の星座

意窮てふ語に今もときめく

生駒 山村 修

妻よ見よ特養ホームの窓占めて

冬紅葉濃き生駒の山を

生駒 山村 修

石垣の南京櫓の幼木が

大樹にまさる緋色を見せて

生駒市 山村 修

医務便り!

『糖尿病について』

今回は、「ご入居者が患われている病気の中で最も多い」糖尿病【生活習慣病】についてお話しします。

糖尿病とは、臓器から出るインスリンというホルモンの働きが悪くなり、血液中のブドウ糖【血糖】の数値が高い状態が続く病気です。

初期にはほとんど自覚症状がなく、命にかかわる数々の合併症【糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害】を起こしたり、「足を切断しなければならぬ」糖尿病性壊疽、動脈硬化が進行し狭心症、心筋梗塞、脳卒中を起こすおそれがあります。糖尿病の発症のきっかけとし

て一番多いのが肥満と食事の過剰な摂取です。

『糖尿病を予防 するには』

- ①暴飲暴食を避ける
- ②太らないように気をつける。
- ③ウォーキングや水泳など脂肪を燃焼させる有酸素運動を続ける。
- ④ストレスをためないようにする。
- ⑤身内に糖尿病の人がいれば、定期的に健診を受ける事が大切です。

参考にして下さい。

(看護師 井上)



ワンポイント



日本列島 東西「味」の差...

誰もが耳にしたことがある、「東は濃味・西は薄味」説ですが、なぜ東西で味の嗜好が異なるのでしょうか。鍵になるのが獲れる「魚」と好まれる「だし」に違いがあります。

関東で主に獲れる魚は北から周遊してくるカツオなどの赤身魚が多く「こってり味」です。一方、関西は瀬戸内海で育ったタイなどの白身魚が多く「淡泊な味」です。これが土地柄からでる違いです。さらに重要なのが、航路がなかったため、江戸後期になるまで関東には昆布が広く流通しなかったことです。カツオだしに比べ、昆布だしは食材を煮ても味と色が強くつかず、食材本来の味と色を大切に作る関西で好んで用いられました。このため関東では赤身

魚の味と色に合うカツオだしメインの濃い味付けになり、関西は繊細な白身魚の味と色を引き立てる昆布だしがメインの薄味になりました。ちなみに味の境界線は名古屋になりました。味の違いのほか、食パンは関東は8枚切り、関西は5枚切りがメインです。ウナギのさばき方やお雑煮の餅なども違いがあります。食以外の違いもあります。トイレットペーパーは関東はダブル、関西はシングルが主流のようです。畳のサイズも江戸間と京間で1割も大きさが違います。

東京と大阪間の距離約500キロ、この500キロにさまざまな違いがあるようですね。



(以下NV) 感染症は毎年、秋から冬にかけて流行する感染性胃腸炎の主要な原因で、NVは小児、成人を問わず感染し、家庭内、学校、院内感染の原因となります。多くは軽症に経過しますが、高齢者や基礎疾患をもつ例では死亡例も報告されています。高齢者では脱水症を起こしやすい、また嘔吐に伴う肺炎などの合併症が予後に関わります。



感染経路は2つあり、感染者の吐物や排泄物を介したヒト→ヒト感染と食中毒、つまり食物を介する感染です。何れも経口感染です。NVの感染力は強力で、 10^{10} 程度のウイルス粒子で感染が成立します。患者の吐物や糞便を処理する際、消毒や手洗いが不十分だとNVが手指等に付着してNVが自己や他者へ経口的に侵入します。汚染物からの乾燥した飛沫ウイルス粒子による空気感染も指摘されています。NV食中毒は感染者がNVに汚染された手で食材を扱ったり、カキの生食に

よって起こります。カキを安全に食べるには中心温度85℃、1分以上の加熱が必要です。潜伏期間は平均1日で、臨床症状は悪心、嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。嘔吐は時に噴出性です。一過性の発熱はありますが、38.5℃以上は少ないです。軽症では悪心のみであったり、下痢や発熱も認めないこともあります。罹病期間はおおむね半日～3日以内です。便中へのウイルス排泄期間ですが、下痢が回復しても2～3週間にわたって検出されることがあるので、便性状が回復しても数日は感染の危険がゼロではありません。

診断のための検査はノロウイルス抗原キットを用います。排泄便、直腸便をそれぞれ専用の綿棒で採取し、判定は15分目に行います。治療には特異的治療法はなく、一般の下痢症の処置に準じます。中等度以上の脱水症が疑われる場合は経静脈補液を考慮します。

NV感染症の予防と院内感染対策について述べます。施設でNV感染者が発症した場合は感染者との接触阻止の目的で個室管理とします。次に重要なのは感染経路の遮断です。患者の吐物が床面などに付着すると、拭き取りではNV粒子が除去しきれず、感染源となります。表面に残ったNVは乾燥後もエアロゾルとして飛散し、感染を起こす可能性があります。吐物は速やかに除去し、乾燥前に次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。詳細は当

施設のNV感染対策マニュアルに準拠してください。

施設では集団感染のリスクが高いです。入所者で感染性胃腸炎が疑われた場合は速やかに個室隔離を行い、マニュアルを適応します。病室入口に接触予防シートを掲示し、スタッフへの注意を促します。入退室時の手指衛生を徹底し、ガウン、マスク、手袋を着用します。NVに対してはアルコール手指消毒は効果が十分でないため、石鹸と流水による手洗いを励行します。普段から入居者、職員、医療従事者、調理従事者は用便後の丁寧な手洗いを守って院内感染を防ぎましょう。

編集後記

春の陽気が待ち遠しい今日この頃ですが、まだまだ厳しい寒さが続き冬は、もうしばらく終わりを告げてくれないようですね。振り返ると1か月前には新年の挨拶をしていましたが時が過ぎるのは早いもので季節は2月になり気がつけば、もう春を迎えているかもしれませんね。皆様はこの季節の移り変わりをどのように感じておられるでしょうか？今年に入り初めての鹿鳴草の発行となりました。昨年から発行を開始し好評の声も聴かせていただいております。これからも秋の魅力を伝えていただけるよう取り組んで参りたいと思います。

(編集部 堀岡)