



鹿鳴草

2015
April
第06号
Sikanakikusa

cover episode

桜は春を象徴する花として日本人には馴染みが深く、桜の開花予報や速報など春本番を告げる役割を果たし、話題・関心の対象としては他の植物を圧倒しています。また身近な所では、入学式を演出する春の花として多くの学校に植えられたりもしています。

桜の自生種は主に東アジアに分布し、植物学上の分類で中国に33種、日本には、分類のしかたにもよりますが9種の桜があるに過ぎません。東アジアでは、ヒマラヤに3種の野生種があり、ヨーロッパから西シベリアにかけて3種、北米に2種あります。一方、栽培品種がもっとも多いのは日本で、野生種と栽培品種とを含めて約340種類の桜があります。その数は、新しい種類が発見されたり、交配種が作り出されたりして年々増え名前がきちんと付けられていないものをさめると、日本にはその倍ぐらいの種類があるのではないかと専門家の話もあります。世界でもっとも桜を愛しているのは日本人だ、と言われることがよくありますが、確かにその通りだと納得する種類の多さですね。

かつて、日本で一番多く植えられていた桜は「つと」と呼ばれるの予想通り「染井吉野」ですが、今では全国の桜の名所のうち約8割が染井吉野を植えていると言われ、本州から北海道の南

Contents

- 今月の雑誌
「染井吉野」
● cover episode
「桜の花について」
- 「三度目の春を
迎えて」
● 読者の紹介
- フロア紹介
1階 朱鳥・虎雲
2階 大空・宝輪
- フロア紹介
3階 天宮・天平
テイクアウト
- 私の旅行に入り！
を紹介！
- 宮野村園芸から
● 園芸から
「こんばんわ」
- 読者便り
● ケアマネザメント
- 宮野村園芸のコーナー
「桜の魅力を
掘り出しましょう」
● 編集後記



部（道南）まで広く分布しています。では、桜の花の色はというと皆さんはおそらく白色や淡いピンク、濃いピンクを思い浮かべると思いますが、実は緑色の桜の花があることをご存知でしたか？ 御衣黄（キョイコウ）という桜の花は、淡い緑色をしています。鬱金（ウコン）という桜の花は、淡い黄緑色です。

花びらの数が7〜18枚と多く、八重咲きでふわっとした感じに見える花です。鬱金という植物の根で染めた色に似ていることからこう名づけられたと聞きます。また、全国各地にはたくさんの桜の種類を集めた場所があります。1ヶ所にある桜の種類としては日本で最多の約250種類ある多摩森林科学園桜保存林をはじめ、北は北海道から南は九州まで、関西では「桜の通り抜け」で有名な造幣局に約110種類の桜があります。もし、いろいろな種類の桜に興味をお持ちになったら一度訪れてみてはいかがでしょうか。

余談になりますが、日本で「桜」は公式には国花ではないものの事実上、国花のように扱われています。私たちの日常生活の場でも季節を問わず深い関わりがあります。皆さん、百円硬貨の表面に刻印された花が何かご存知ですか？ そう、「桜」なんです。 （笑）

『三度目の春を迎えて』



桜の開花と共に、平成二十七年度を迎えました。ご承知のとおり、今年度は介護保険法改正の年であり、介護報酬についても全体的な見直しが行われ大幅に減額される結果となりました。私たちにとりましては非常に厳しい内容であり、安定した施設運営・人材およびサービスの質の確保が大きな課題となっております。この状況を打破し乗り越えていく為、職員一丸となって取り組んで参ります。ご利用者・ご家族の皆さまにおかれましても、ご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。

平成二十五年四月に開設した萩の台ちどりは、この春よりピカピカの(?)三年生に進級いたします。地域の皆さまからも「ちどりさん」と声をかけて頂く機会が増えてきました。今年度は地域行事への参加は勿論のこと、施設のスペースを地域に向けて開放していこうと計画中です。ご利用者・ご家族・地域の皆さまを『繋ぐ』場所になればと考えています。

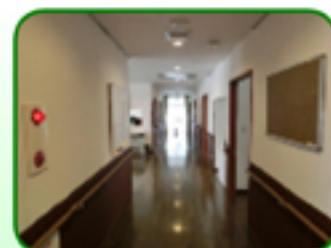
お世辞にも前途洋々とは言えない平成二十七年度の船出ではありますが、向かい風にしっかりと顔を上げ進んでいきたいと思っております。

(施設長 中島 一栄)

グループホーム専分町ちどり・サポートハウス専分町ちどり

平成二十七年三月末日、「グループホーム専分町ちどり」と「サポートハウス専分町ちどり」が開所いたしました。認知症を患われた方が、一緒に支えあって生活をおくるグループホームと、通いのデイサービスでは、認知症を患われた方に特化して専門のスタッフが利用者様と家族様を支援します。

平成二十七年の介護保険改正では、高齢者が住み慣れた地域での生活を継続するため、介護・医療・生活支援・介護予防を充実させることが目的の「地域包括ケアシステム」の構築」があげられました。私たち法人も地域の方々を支えるべく、生駒エリアに新たな施設を加え、地域に根ざしたサービスを提供していきたいと考えております。



一階 慶雲・朱鳥の
入居者様のご様子！

「おはぎ作り」

梅の花が満開の三月二十三日に、朱鳥ユニットにお集まり頂きおはぎ作りを行いました。

「昔はよく作ったわ」と仰られる方や、数日前よりこの日を楽しみにされていた方もおられました。「どんなやつたかなー」と言いながらも慣れた手つきで丁寧に作って下



さり、楽しみ方も様々でした。

小豆、きな粉、青のりの三種のおはぎを作って頂きましたが、「私は、きな粉がいい」「私は、珍しいから青のりにします」と楽しそうに会話も弾まれていました。終了後、「おいしかったわ」「またしたいなー」と言うお声も聞かせていただく事が出来ました。

四月にはお花見を予定しています。どうか良い天気になりますように。

(一階職員 東野)

二階 大宝・宝亀の
入居者様のご様子！

三月三日のお雛祭り、女性入居者様にお化粧やネイルなどで一日お姫様に変身して楽しんで頂きました。日頃、色々な行事に参加されますが、中々お化粧まで手がとどかない入居者様に少しでも華やかなお顔に変身して頂こうと企画しました。

当日は十数名の方がご参加下さり、今流行りのお化粧や綺麗なネイルアートを描きました。中には「小指だけして欲しい」など色々ネイルの柄



にこだわりの方もおられました。髪はセットして編み込みや髪留めで華やかに、お顔は少々眉も整え、お化粧をしていくと顔つきも優しくなり仕上げに薄紅をさすと出来に満足いただけたのか一日ご機嫌にお過ごしになりました。華やかな笑顔に満ち溢れ、お茶の時間もお互いのネイルを見せ合い会話も弾み皆様と楽しい時間を過ごせました事を職員も大変嬉しく思っております。

これからも皆様が生き生きとお過ごし頂けるような楽しい企画を考えて参りたいと思います。(二階職員 長谷川)



三階 天平・天応の 入居者様のご様子！

寒い冬が終わり桜が咲き誇る暖かな春を迎えようとしています。三階では節句と三月の誕生日のお祝いに「パーステークーキー」を入居者様と一緒に作りました。

皆様には、ケーキのスポンジに生クリームを塗っていただいたり、イチゴを飾るお手伝いをしていただきました。

今月は六人の入居者様が誕生日を迎えられ、お祝いに「ハッピーバースデー」を歌い、主役の皆様がロウソクの



火を吹き消す時の表情が童心にかえったような何ともいえない笑顔だったのが印象的でした。

他の入居者様も自分の事のように喜ばれ、大きな拍手をしてお祝いしてくださいました。皆様がお生まれになられた記念すべき日を一緒にお祝いする事ができ私たちも大変うれしく思います。これからも元氣にお過ごしただけできるようお手伝いをさせていただきます！と思っております。

(三階職員 浅井)

デイサービス便り！

いつもご利用いただきありがとうございます。



デイサービスでの取り組みについて今回もご紹介させていただきます！

いただいたと思います。デイサービスの一つの売りとして有料チケットにて召し上がっていただく挽きたてコーヒーが大好評をいただいておりますが、利用者様より以前から「美味しい紅茶が飲みたい」というご意見もあり三月一日より紅茶の提供も始めました。提供に至るまで何種類かの

茶葉を利用者様に試飲していただき最適な茶葉を選定しました。今では昼食後の休憩に利用者様と職員が喫茶力ウンターに集まり笑い声と笑顔がたえないくらい「喫茶ちどり」は賑わいをみせています。

ホームにおられる入居者様や家族様のご利用も可能です。是非お越しください。

これからも利用者様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っております。よろしくお願いいたします。

(デイ職員 堀岡)





三階 天応ユニット
竹 ミツエ 様

私のお気に入り、いつも使っているハンドバッグ♪色々な物が入って、とっても便利♪\`(`o`)/



一階 慶雲フロア
平本 安夫 様

私のお気に入り、夕食時の1本のビールです。夜もぐっすり眠れます。
(`艸`*)

私のお気に入り!



テイサービス
山本 明 様

私は、喫茶カウンターで大好きな紅茶を飲み安らぎのひとときを過ごすのが楽しみ! (^ ^)_旦



二階 大宝ユニット
山本 延子 様

~私のお気に入り~
キーボードを弾くのがお気に入りです。職員のギターと共にフロアの皆様も唱歌を合唱してくれます!
(●^o^●)♪♪~♪



「お寿司の日」

二月二十六日にイベント食として「握り寿司」を提供しました。

施設で生ものは冬季にしか提供できず、体調不良時などは提供を見合わせるため機会が限られてしまいます。日頃より皆さまから「お寿司」の希望は多く、今回無事に提供ができてよかったと思います。

ほとんどの方が完食され、「とても美味しかった」とうれしい感想をたくさんいただきました。

また来冬もこのようなイベント食を考えていきたいと思っています。

(管理栄養士 樹井)



当日の献立
握り寿司・茶碗蒸し
和え物・寒天よせ

『厨房スタッフ紹介』

萩の台ちどりは四月で三年目を迎えました。開設より皆さんの毎日の食事を作って下さっているのが「東アステイパル」という給食会社の職員の方です。

厨房スタッフは、栄養士一名・調理師一名・調理補助四名の計六名です。

フロアで厨房スタッフをみかけた時は、食事の感想など気軽に声をかけて頂ければ、と思います。

〜佐々山栄養士より〜

私たちは、美味しく、楽しく食べていただく「食」を提供することを心掛けています。

今後もイベント食や季節に合った献立を提案し、入居者様に喜んでいただけるように厨房職員、力を合わせて取り組んでいきますので、よろしくお願いたします。



左 谷津調理師 右 佐々山栄養士

医務便り！

「新年度—自分の体を健康に—」

桜やつつじの開花とともに感じる麗らかな春の訪れ。冬の食へ過ぎや運動不足を含む生活習慣を見直すチャンスです。整理整頓をするのと同じように、ノートに書きだしたりして自分の習慣を把握することが大切です。また年に一度の健康診断がその助けになると思います。

みなさんは健診を生かしていますか？健康には気を付けているつもりでも疾患が潜んでいる場合があります。自信満々のテストが赤点で返ってくるように！そして健診を受けたものの「や

れやれ終わった」健診則にけちよつ

と撰生した」とひと仕事終えた気分では結果を放置する人がいます。まずは健診を受け、その結果と向き合って自分の体を見直す機会にしてほしいと思います。

【生駒市では各種がん検診の他、国保では年齢別で特定健診や後期高齢者健診があります】

真新しいランドセルを背負った子供たちに負けないようにいきいきと過ごしましょう！

(看護師 臼杵)



「萩の台ちどり」ケアマネジメント

昨年、九月から「萩の台ちどりケアマネジメント」のケアマネージャーとして勤務をしている「有岡」です。

私が介護の仕事に携わるようになり十四年になります。特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、デイサービス、訪問介護の介護職を経て七年前にケアマネージャーとなりました。

在宅介護は多くの場合、突然の病気や怪我で倒れ入院したことがきっかけで、何の前触れもなく唐突に始まります。私の場合も、十一年前に元氣だった母が、ちょっとした段差を踏み外し転倒して大腿骨を骨折し車を骨折し車いす生活になってしまいました。

一人っ子の上、仕事を持っていたため介護保険の助けを借りることで何とか乗り越えることができました。

在宅介護は長丁場の马拉松のようで長く続けるためには息抜きや、休息が必要です。訪問介護、デイサービス、ショートステイ等の利用で介護負担の軽減を図ることもできます。介護が必要になったらまずはケアマネージャーにご相談下さい。



宮本先生の

健康にまつわる四方山話



「健康寿命を延ばそう」

歩くことの重要性

健康づくりに運動が有効であることは周知の事実で

すが、最適な運動量や質を示す客観的なデータは十分とはいえないのが現状です。

歩くことが如何に疾病予防に有効かを示した「中之条研究」を見てみましょう。



東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏は2000年に群馬県中之条町で

高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する研究「中之条研究」を開始、現在に至るまで約15年間継続しています。

対象は認知症や寝たきりを除いた65歳以上の高齢者約5000人。全員に日ごろの運動の頻度や

時間、生活の自立度、睡眠時間、食生活などに関するアンケートを実施。そのうち約2000人に対しては、詳細な血液検査や

遺伝子解析を行い、さらに500人には身体活動計を入浴時以外に常に身に付け、毎

日の歩数や早歩き的时间を計測してもらっ

いました。身体活動計の形状は歩数計と似ていますが、1日の総消費カロリーが分ります。このため、生活習慣や運動強度との関係を調べることが可能です。同氏は毎月1回、同町を訪問し、調査対象の身体活動計に保存されたデータをパソコンにダウンロードし、解析を行いました。

その結果、毎日平均2000歩歩く人では寝たきりになるリスクが低いことがわかりました。さらに、1日平均4000歩で3メッツの身体活動（早歩き相当）が5分含まれていると、うつ病の予防に、5000歩・早歩き7.5分では認知症、心疾患、脳卒中の予防に、7000歩・早歩き15分では、がん・動脈硬化・骨粗しょう症の予防に。

また、8000歩・早歩き20分では高血圧、糖尿病、脂質異常症の予防に効果的であることが明らかになりました。（表）

同氏は「調査参加者に身体活動計のデータを印刷して渡しているが、1日の活動を振り返ることで、さらに歩こうという意欲がわき、生活が改善されている。その結果、調査に参加していない人に比べて医療費が約3割低くなるなどの成果が表れている」と今後の予防医学的な研究継続に意欲を示しておられます。

歩くだけでこれだけの病気の予防が出来れば素晴らしいですね。

（表）1日当たりの歩数、中強度活動（早歩き）時間と予防できる病気・病態

歩数	早歩き時間	予防できる病気・病態
2000歩	0分	・寝たきり
4000歩	5分	・うつ病
5000歩	7.5分	・要支援・要介護・認知症・心疾患（狭心症、心筋梗塞） ・脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7000歩	15分	・がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん） ・動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7500歩	17.5分	・筋減少症・体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8000歩	20分	・高血圧症・糖尿病・脂質異常症 ・メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9000歩	25分	・正常高値血圧・高血糖
10000歩	30分	・メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12000歩	40分	・肥満

（青柳幸利氏提供）

編集後記

桜見物の好季節となりました。いつも一方ならぬお力添えにあずかり、誠にありがとうございます。さて、この春で当施設も開設2周年を迎える事ができ、3年目に差しかかります。これもひとえに皆様方のおかげであり、ご協力に職員一同、大変感謝しております。

今後、5周年・10周年と入居者様の安心で穏やかな日々を提供し続けられる施設であるよう、一日一日を大切にしながら事に耳や気持ち傾け、日々のケアにあたりたいと思います。

来年の桜咲く頃、3周年のご挨拶を無事行えるよう、3回目の春をスタートさせたいと思います。

（編集部 東野）

（共信元） 社会福祉法人壽栄福祉会 萩の台ちどり
〒630-0224 奈良県生駒市萩の台3丁目1-8
URL <http://www.chidor.or.jp>