



鹿鳴草

2017
May
第16号
Shikanakusa

Contents

1. ○今月の輝線
「宵空」
Ooover episode
「五月晴れ？」
2. ○「ことば」
中島施設長
3. ○フロア紹介
1階 朱鷺・慶應
4. ○2階 大室・宝島
5. ○3階 天寿・天平
6. ○デイサービス便り
7. ○医療便り
○園務スタッフ紹介
8. ○私のお気に入り
9. ○ハレコベちどり
開始発表！
- 10・11. ○スマイル
コンテスト抽選発表！
12. ○暮らしの知恵コーナー
「不眠症について」
○読書感想

「五月晴れ？」

5月といえば「五月晴れ」、とても過ごしやすい季節になりました。この「五月」（サツキ）は旧暦・陰暦の呼称です。「旧暦5月（今の6月）」が梅雨のころにあたるところから、もともと「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」

「梅雨の合間の晴天」を指しました。ところが、時がたつにつれ誤って「新暦の5月の晴れ」の意味でも使われるようになり、この誤用が定着しました。「五月晴れ」について、主な国語辞書も「①さみだれの晴れ間。梅雨の晴れ間。②5月の空の晴れわたること（広辞苑）」、「①五月雨（さみだれ）の晴れ間。つゆばれ。②5月のさわやかに晴れわたった空。さつきぞら（日本国語大辞典・小学館）」などと、新旧両方の意味を記述しています。ただ、俳句の季語としては、もとの意味で使われることが多く、「陽暦5月の快晴を五月晴と言うのは、誤用」と明記してある歳時記もあります。他にも同じ「五月」の



つづくとばには、「梅雨」を指す「五月雨（さみだれ）」と、「梅雨のころの夜の暗さ」などを表す「五月闇（さつきやみ）」がありますが、この二つのことばは今でも本来の意味で使われています。また、私たちにより身近なことは5月の初夏・新緑の候によく使われる用語「さわやか」があります。この「さわやか」、

実は秋の季語で、初夏に「さわやかな天気」などと表現すると抵抗感を持つ人もいます。

「さわやか」は、一般には季節に関係なく使われていますが、このところ初夏に限らず全体に多用・乱用気味です。このようなことを知ると「さわやか」だけでなく「すがすがしい」「気持ちよい」「心地よい」「胸がすくような」など、もっと多様で豊かな表現を心がけねばと反省してしまいます。ちなみにシブリ映画の『さつきのトトロ』でトトロと大冒険を繰り広げる姉妹の『さつき』と『めい』は5月（五月）サツキ、May（メイ）にちなんでか…。

『11月』

つい先日、Twitter上でこのようなツイートを話題になっていました。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、引用してみたいと思います。

この文章、読めますか？

「3月1日は日曜日です、晴れの日でした」

おそらく皆さんほとんど読めたと思いますが、実はこの文、海外の日本語学校では超難題です。

気づきましたか？

「日」の字の読み方全部違っています。

私たちは普段、当たり前のように日本語を読み書き・口にしています。しかし、こうして改めて示されると「結構、複雑なことをしているんだなあ」と、なんだか新鮮な気持ちになりました。さて、私事になりますが：たまたまインドネシア語を勉強中です！現役学生だった頃から早●年。記憶力の低下を嘆きつつ、せめて日常会話くらいは：と奮闘中です。その理由はいと（以前から折に

触れ報告して参りましたとおり）、本年12月にインドネシアからEPA介護福祉士候補者4名を迎えるから！です。彼女たちはこの日本で3年間、日本語と日本の介護を学び、介護福祉士の国家資格取得を目指します。それは決して平坦な道程ではありません。文化も習慣も異なる私たちです。たくさん困難や葛藤が生じるだろうことが予想されます。けれど、相手を理解しようとする気持ちがあれば、問題は解決していきると信じています。言語には、その国の歴史や考え方が詰まっています。相手の言語を学ぶ事は相手に対する尊敬であり、「あなたのことが知りたい」という強い気持ちに他なりません。拙いのはお互いさまです。共に学びつつ、前進していきたいと思っています。

（施設長 中島）



一階 朱鳥・慶雲ユニット

4月の初旬に、往馬大社近くの龍田川沿いにお花見に出掛けました。まだ三分咲きといったところでしたが、満開近く咲いている木もあり、参加されたご利用者の皆様も「綺麗やなあ。」と目を細めて春の風物詩に見入っておられました。桜を愛でながら、ご用意した珈琲を皆様美味しく召まていました。



（1階職員 石田）

二階
大宝・宝亀ユニット



3月はクレープ作りを行いました。「甘くて美味しいわ」の声が沢山聞かれ、皆様に美味しく頂きました。



4月は生駒山麓公園までお花見に行きました。お天気にも恵まれ、満開の桜を前に春の優雅な一時を過ごされていました。



(2階職員 松田・藤村)

三階
天心・天平ユニット



4月4日と7日の2日間、奈良学園大学へお花見に行ってきました。初日は快晴でしたが、3分咲き。2日目は満開でしたが、曇りの空となりました。春の日差しを浴びて久しぶりの外出に皆様大変喜んで下さいました。

(3階職員 安井)

デイサービス 便り



デイサービスでは4月にお花見をしました。今年
は曜日によって行き場所を変更し「竜田古道の里山
公園」「平群北公園」「信貴フラワールード」の3ヶ
所で桜を觀賞しました。利用者様と職員みなでお
茶菓子を食べながらのお花見は格別でした。

(ティ職員 堀岡)

医療便り

『五月病?』

医学的に使われる病名
ではありませんが、五月
病という言葉は御存じで
すか?

春は入学、就職、転勤
などどこか別の場所へ行
かなくてはならない出来
事が、他の季節よりたく
さんあります。新生活が
スタートし、新しい環境
の中で知らない間に蓄積
したストレスで気分が落
ち込んでしまう状態の総
称をいいます。疲れやす
い、集中力の低下、不眠、
食欲不振などの症状がで

ることもあります。

もしかして五月病?と
思ったら、リラックスし
て過ごすことが一番の対
処法です。よく寝る。歌
をうたう。運動をする。

親しい友人と話す。一日
ダラッと過ごすなど好き
なことをしてストレスを
発散しましょう。多くは
一過性の症状で1〜2ヶ
月で自然と環境に慣れ改
善するそうです。こまめ
に気分転換、ストレス発
散をして新生活を乗りきっ
ていきましょう。

(医務室 堀岡)

柏餅の由来

こどもの日
には柏餅を食
べることが定
番になってい
ます。これは日本独特の風
習で、江戸時代から続いて
います。



柏は昔から神聖な木とさ
れていたことや、新芽がで
ないと古い葉が落ちないた
め、「子供が生まれるまで
親は死なない」、すなわち
「跡継ぎ(家系)が絶えな
い」「子孫繁栄」に結びつ
き、端午の節句の縁起のい
い食べ物になりました。ち
なみに柏の葉を外表にまい
ているのは小豆あん、中表
は味噌あんになっているそ
うです。

(管理栄養士 柳井)

『厨房スタッフ紹介』

3月より厨房の栄養士さ
んが変更されました。

「入社2年目の栄養士の寺
井と申します。入居者様に
安全に健康に「食」を楽し
んでいただけるよう日々頑
張っています。

新しい料理、新しいアイ
デアを提供し、少しでも入
居者様の笑顔に
つながるよう取
り組んでいきま
すので、よろし
くお願いしま
す。」

back numberの
ファンです♡



第5回 hale cope chidori. 開催報告!

H29.4.20 (木) 14:00~15:30



交流サロン「ハレ・コペ・ちどり」春ヴァージョンを開催しました。今回の季節限定メニューは、「いちごオレ」と「抹茶オレ」です。いずれも大好評で次々と注文が殺到し、特に「抹茶オレ」はあと少しで売り切れになるところでした(笑)。外は麗らかな春の陽気でしたが、ハレ・コペ・ちどりは一足早く真夏の雰囲気でした。



二階 宝亀ユニット

八尾 喜子 様

健康の為に毎日の「青汁」は
欠かせません(´∀`)



一階 慶雲ユニット

古満 友太郎 様

私のお気に入り、阪神タイガースです。1リーグ時代からのファンで、特に昭和60年のバース・掛布・岡田のバックスクリーン3連発が印象に残っています♪

私のお気に入り!



デイサービスセンター

大庭 ヨシ子 様

私はデイサービスでみんなと楽しく
過ごすのが大好きです(´o`)ノ



三階 天平ユニット

大南 喜美子 様

私のお気に入りはこの指輪です。
母からの形見で若いころからつけて
います(*~*)

第1回 萩の台ちどり職員

去る1月15日～2月15日にかけて、介護技術向上委員会（旧サービス・マナー向上委員会）が主催し、萩の台ちどりで働く職員を対象に笑顔の素敵な人を選ぶ「スマイルコンテスト!!」を行いました。投票期間は1か月、ご入居者やご家族はもちろん、職員にも投票権があり一人一票を投じて頂きました。有効票数118票、最も多く票を獲得した上位3名を発表致します。

最優秀賞



3階介護職員
西尾 真弓さん

ご入居者、ご家族、職員と
幅広く支持されました！
おめでとうございます！



見事選ばれた3名には、記念の盾
と名前入りマグカップが進呈されま
した！(〇〇)

スマイルコンテスト!!

結果発表～!

優秀賞



看護師
原田 紗千さん

いつも笑顔で皆さんの
健康を支えてくれて
います！

優秀賞



営繕
中小原 賢治さん

縁の下の力持ち！皆
さんが快適に過ごせる
よう支えてくれていま
す！

管理医師

精神科シリーズ

「1」不眠について

私は消化器を専門にして学んできた医者だったので、こちらの施設に勤めて一番まこといったのが入所者の方の不定愁訴やせん妄にどう対処するかということでした。今回は精神科シリーズとして不眠・不安・うつ・せん妄について考えて参りましょう。



第1回は不眠についてです。「眠れないんです」という訴えは非常に多いですね。ただ「眠れない」だけでは医者は困ります。何時に布団に入るか。寝付くまでの時間はどうか。夜中に何度も目が覚めたりするか。目が覚めた時に、また再眠りするまでの時間はどうか。起きる時間は何時かを仰ってください。何故かという工夫によって対応の仕方が異なるからです。

不眠の原因は色々ありますが、人は夜になると、眠気がやって来るように出来ています。眠気を上回って脳が興奮していると眠れないのです。

不眠治療のポイントとは、矛盾した話ですが「夜、眠れるようにする」のが目標ではないんです。「昼間の生活が満足に送れること」が目標です。大事なのは、眠気で昼間に支障があるかどうかです。例えば、日中、欠伸が多いとか、油断していると、ついつい寝てしまつとか、眠気で集中出来ないなどです。もしこれらの支障がなければ、私は「大丈夫。あなたは最低限の睡眠はとれていますよ」と患者さんに保証いたします。睡眠の満足感を追い求めて、よく80歳を過ぎて、いいお年を召した方が「若い時は8時間ぐらいくつすり眠れよった。今は5、6時間したら目が覚めてしまふ」と言われますが、当たり前なんです。60歳6時間」とよく言いますが、60歳になると6時間でバランスが取れるようになっていきます。

不眠の方には薬以前に、眠る気合・眠る下準備が必要です。眠れないからといって、テレビを見たり、本を読んだり、ブルーライトを浴びながらネットサーフィンをしていませんか？そのように脳を興奮させていれば眠れる筈がありません。

それから日中の過ごし方です。「夜眠れんから昼寝する。それでバランスとってる」と仰る方がいますが、それは絶対ダメです。スマホを昼間に充電したら、夜、充電しなくていいのと同じです。昼寝なさるのなら、午後3時までには30分くらいがいいでしょう。

さて薬についてです。従来、日本ではベンゾジアゼピン受容体作動薬（デパス・マイスリー・アモバン・レンドルミン等々）を不用意に処方されていましたが、これは副作用が多く、禁止すべき薬であることが分ってきました。

比較的安全な薬が最近出てきました。ロゼラムは睡眠を司るホルモンです。ベルソムラは覚醒中枢を特異的に抑制します。中途覚醒・早朝覚醒・熟眠覚醒がメインならデジレル。テトラミドなどの抗うつ薬を用います。高齢者の意欲低下を伴う不眠にはレメロンが効果的です。

編集後記

4月を迎え新しい年度が始まりました。萩の台ちどりもこの4月より開設5年目となり、気持ちも新たにスタートを切りたいと思います。

春はお花見シーズンという事もあり、萩の台ちどりでも様々な場所へお花見に出向きました。皆様も体験談がございましたが、「桜はいつ咲くのか？その日雨は降らないか？」を最終的にして毎年この時期はテレビの天気予報にとらめっこしております。

幸い天気に恵まれ入居者様には喜んで頂けたのではないかと思っております。入居者様の笑顔をご覧頂ければ幸いです。

(編集部 安井)