

鹿鳴草

2017
August
第17号
Shikanakkuwa

Contents

1. ○今月の輝線
「打ち上げ花火」
○cover episode
「花火大会」
2. ○「書齋の華心園」
中島節説長
3. ○フロア紹介
1層 栄隆・慶隆
4. ○2層 大宝・宝隆
5. ○3層 天寿・天平
6. ○デイサービス部
7. ○延寿部
○管研栄隆士のコーナー
8. ○私のお気に入り
9. ○ハレコベちどり
誌後報告！
10. ○役員会活動報告
○古くまた懇話会報告
11. ○後援会報告、
敬壇義のご案内
12. ○宮本先生のコーナー
「不安について」
○編集後記

「花火大会」

毎年この時期になると「暑い！暑い！」
と言っていますが、今年は例年より平均
気温が高く残暑も厳しくなると
予想されています。さて、夏と
いえば海水浴や高校野球、かき
氷やスイカ割りと様々な事が思
い浮かびますが、今回は花火大
会のお話をしたいと思います。

誰でも一度は行った事がある
花火大会。しかし、年々減少傾向にある
のはご存知でしょうか？花火大会を開催
するには花火そのものの費用は勿論の事、
会場設営や安全対策にも費用がかかりま



す。この数十年、不況の影響を受けた企
業の業績悪化に伴い、協賛金など花火大
会運営に必要な資金が集まらず、予算が
確保出来ないところが増えていきます。ま
た、近年は立ち入り禁止区域への
侵入や道路に座り込んでの観覧な
どマナー違反者の増加も問題になっ
ています。そんな中でも熱い思い
を持ち続け、努力を積み重ねて協
賛やクラウドファンディングなど
で集めた資金によって開催が可能
になった地域もあります。日本を代表す
る夏の風物詩である花火大会。これから
も存続し続ける事を切に願います。

前回（16号）、言語理解は異文化理解である…と申し上げました。

そして、インドネシア語の学習進捗については…「言わぬが花」とだけ。

今回は、日本語（言葉）に宿ると信じられている霊的な力『ことだま（言葉・言魂）』についてお話したいと思います。万葉集で山上憶良が『そらみつ大和の国は：言葉の幸福国と語り継ぎ言ひ継がひけり…』と詠んだように、はるか古代より日本においては、言葉の持つ力によって幸福がもたらされると考えられてきました。良い言葉を発すると良いことが起こり、不吉な言葉を発すると凶事が起こる…結婚式での忌み言葉なども、この言葉思想に由来しています。

私も幼い頃、折に触れて祖父母からよく言い聞かされました。「悪い言葉、汚い言葉を口に出したらアカンで。ほんまになってしまふねんで」と。逆に、良い言葉や優しい言葉は人を助けてくれる、とも。例えば、「いってきます」と挨拶をすれば「おはようお帰り」「気いっけて行くねんで」と返事があって、道中の無事を祈る言葉

に守られる日々でした。

そのおかげでしょうか…自分が発する言葉について考え、振り返る癖がついたのは。今の発言は適切だったか？言葉の選択は間違っていないかったか？相手も自分も傷つける悪い言葉ではなかったか？何より、相手を『幸福』言葉だったか？

自分にとっては何気ないひと言が、相手を支える掌になることもあれば、深く傷つける刃にもなる。言葉にはそれだけの力（言葉）がある、と信じています。

身近に氾濫する流行のフレーズや露悪的な言葉たち。日常会話の（勢いの）中や、その場の雰囲気壊さない為に、つつい口にしてしまいがちです。それは責められるものではないですし、私も例外ではありません。けれど、この国にある『言葉』という美しい考え方は、いつも忘れずにいたいと思います。

「ありがとうございます」「感謝します」

「嬉しい！」「頑張ったね」

「大丈夫？」「気をつけて」

「お大事に」etc. etc…

（施設長 中島）



一階 朱鳥・慶雲ユニット

6月の初旬に、1階では家族会で食レクのあんぱん作りを催しました。ご利用者とご家族と一緒に、パン生地にあんを包み、好きなトッピングを施してオリジナルあんぱんに仕上げられました。

焼き上がったあんぱんは、生駒山が一望できる屋上テラスの開放的な雰囲気の中で、初夏の風に吹かれながらご家族も交えて皆様一緒に美味しく召し上がっていました。



二階
大宝・宝亀ユニット



6月は家族会を開催しました。ご利用者とご家族とで、色とりどりのてるてる坊主を作りました。楽しいひと時になったのではないかと思います。



二つのグループに分かれて外出レクに行きました。6月は「和食のさと」におやつを食べに行き、7月は信貴山フラワードームまでドライブに行きました。



三階
天応・天平ユニット



5月は3階のペランダでお茶会を行いました。
 天気も良く、皆様でお菓子を召し上がられました。
 6月は食事会と家族会を行いました。家族様から貴
 重なご意見を拝聴出来ました。
 7月はうちわ作りを行いました。御自身の手形入り
 のうちわで皆様喜んで下さりました。



(3階職員 安井)

デイサービス 便り



デイサービスでは6月に父の日イベントで「たこ焼き」を作りました。利用者様と職員で生地を流し具材を入れひっくり返して出来た熱々のたこ焼きの味は格別でした。



7月には外出レクリエーションで「しまむら」でお買い物をしました。特に女性の利用者様は昔を思い出されたのか、品物を見ながら目を輝かせていらっしゃいました。



(デイ職員 堀岡)

医務便り

『感染症予防』

感染症の流行時期は、ウイルスや細菌によって様々ですが、時期を問わず発生する可能性があります。これまで発生することが無くなっていた「再興感染症」の流行が近年問題になっていきます。耐性菌の出現や抵抗力が弱い高齢者の増加、外国人観光客によって持ち込まれているのが、流行原因の一つであると考えられています。かかってから病院を訪れるのではなく、かからないようにす

るための生活習慣を心掛けてみましょう。

予防の基本は、手洗いをすることです。洗っているつもりでも汚れが残っている事が多いです。手のひらのしわや指の間など、しっかりとこすり洗いをしましょう。そして、食事や睡眠にも気を配り、免疫力を高めておくことも必要です。毎日元気に過ごせるように、今一度、生活習慣をふりかえってみてはいかがでしょうか。

(医務室 神野)

清涼飲料水に含まれる糖分に注意

今年は雨が少ないまま梅雨が明け、暑い日が続いています。

熱中症予防や脱水予防に水分補給は大切です。その水分補給ですが、ペットボトル飲料には驚くほどの糖分が含まれています。

ペットボトル飲料は清涼飲料水に使用されている糖分は砂糖そのものではありません。液体状の「異性化糖」が使われています。この異性化糖を砂糖に換算すると、500mlの炭酸飲料には60gの砂糖が含まれます。スティックシュガー(3g)だと約20本に相当します。この甘さを酸味料やクエン酸などでスッキリと飲みやすくしています。炭酸飲料にかぎらず、スポー

ツ飲料、野菜ジュースにも多くの糖分が含まれています。

エネルギー表記の炭水化物の量が糖分の量になります。ちなみに表記は100mlあたりの場合もあるので注意して下さい。

異性化糖は砂糖より血糖値の上昇がみられます。飲みすぎには十分注意しましょう。

(管理栄養士 樹井)





二階 宝亀ユニット

久保 正信 様

家で飼っていた愛犬のサブが大好きです♪サブによく似た犬のぬいぐるみと写真がお気に入りです。部屋に飾っています U^i^U



一階 朱鳥ユニット

古川 聖子 様

私のお気に入りには、娘からプレゼントされたラッコのぬいぐるみです。とても可愛くて、いつも一緒に居るんですよ(*^^*)

私のお気に入り！



デイサービスセンター

郷原 陸雄 様

私はデイサービスで歌を歌うことが楽しみです♪~(´ε`)



三階 天平ユニット

植山 ナツヨ 様

私のお気に入りはこのお花です。私は花が大好きです!(^o^)!

第6回 hale cope chidori. 開催報告!

H29.7.27 (木) 14:00~15:30



交流サロン「ハレ・コペ・ちどり」夏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、「いちごソードフロート」「メロンソーダフロート」と「フロズンカルピス」です。フロズンは今回初登場でしたが、注文された皆様からは、「シャリシャリと冷っこくて美味しい」と大好評でした。猛暑が続く今夏ですが、夏ならではの涼味にサロン内は爽やかな一陣の風が吹き抜けたかのようでした♪

委員会活動報告（事故防止委員会）

事故防止委員会では、事故予防強化3カ年計画として、1年目は、ひやりはっと報告書の提出→気付きを増やす。2年目は、情報の共有→意識をひとつに。3年目は、統一した介護→介護はチームプレーをスローガンとして活動しています。その上で事故防止の一端として、KYT研修を実施しています。KYTとは、「危険予知トレーニング」という意味です。

KYT研修を行う事で、危険への感受性・集中力を高める。問題解決力・意欲を高める。チームワークの強化・安全意識の高い職場となる効果が期待されます。

昨年度は、気付きを増やして危険を予測し、事故を未然に防げるよう実際に事故が起こりそうな場面を想定しての静止画や動画を観ての研修を行いました。

今年度は、2年目となり昨年度の復習として、事故が起こりそうな動画を観て危険を

予測出来るようになっていくかの確認と、一歩進み実際に事故が起こってしまったと想定した動画を観て、事故の再発防止が出来るような事故報告書の作成方法についての研修を行っております。それに加えて今年度より月に一度、事故防止ミーティングを行い事故について、職員で話し合い事故を風化させないよう努めています。

利用者様に安全な生活を過ごして頂ける様、事故防止委員会としてこれからも精進していく所存です。

（事故防止委員 本郷）



さすまた講習会の「報告

当施設では、ご利用者・ご家族の皆様、そして職員の安全確保への取り組みの一環として、外部より専門家を招いて、7月6日（木）に「さすまた」を用いた講習会を催し、防犯訓練を実施しました。

さすまたは、元々は江戸時代に作られたもので、暴れる犯罪者の動きを封じ込めるために捕物として使われたとされています。

現代では、附属池田小学校事件を始め、不審者による学校侵入事件が相次いだことから、全国の学校施設で導入が増えています。昨年起きた痛ましい相模原事件のように、高齢者施設への不審者の侵入も現実的な危険として十分に考えられることから、当施設でも導入の運びとなりました。

参加した職員は、さすまたを初めて目にして触れる職員がほとんどでしたが、専門家による指導のもと、真剣に訓練に取り

組んでいました。

今後も、定期的にこのような講習会を催し、防犯対策の強化に努めていきたいと考えています。

（編集部 石田）



敬老祝賀会のお知らせ

開催日：9月21日(木)

場所：2階デイサービスフロア

13:55～ 開会の挨拶

14:00～ 「久美次会」による、お祝いの日本舞踊

14:30～ 賀寿を迎えられる方の表彰式典

15:30～ 家族連絡会

15:50～ 閉会の挨拶



第2回「萩華祭」のお知らせ

開催日：10月7日(土)

場所：萩の台ちどり正面玄関～駐車場
※雨天時は、2階デイサービスフロア

14:30～ 開会の挨拶

14:45～ 「フラ・パイナ」による、フラダンスショー

15:45～ 「ギター・アンダンテ」による、演奏会

16:30～ 閉会の挨拶

屋台メニュー：カレー・たこ焼き・から揚げ&ポテト
おでん・アイスクリーム・各種お飲み物



精神科シリーズ

【2】不安について



実地臨床では不安をかかえた方に日々遭遇します。不安があると体に自立神経系の問題やいわゆる不定愁訴が出てきます。よく調べてもちっとも原因が見当たりません。動悸の訴えがあっても循環器的には異常がありませんし、「息苦しい」と言っても呼吸器的には問題がない。やたら痛がっているけれども整形外科的には何も異常がないといったことが起こり得ます。

さて、このような時にどうするか。まずは、そんな人にデパスなどのベンゾジアゼピン系薬（以下、ベンゾと略します）は絶対ダメです。まずはSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）です。ベンゾを先に出してしまつと泥沼化します。ベンゾの副作用で不定愁訴の訴えがひどくなります。とは言っても、SSRIの速効性はベンゾのように早くありません。1日2〜3回、過呼吸発作があるとかであれば矢張りベンゾを最初の内た

け併用します。そんな時には短時間作用型のデパスではなく、長時間作用型のリボトリールを使います。くれぐれも短時間作用型のデパスには手を出してはいけません。その道に手出ししたら手に負えなくなります。

どうしてもこの短時間型を出す時も、副作用の説明をきちんとしています。でもって、「お守り代わりですよ」と言います。どうしてもベンゾを頓服で出すときは、相手の言いなりに出してはダメです。「1日に2回は飲みたいから、1か月で60錠くらいは絶対下さい」と言われても、絶対出しはダメです。「1か月だったらマックス5錠です」と言つと、「えーっ！毎日のめないじゃないですか！」って返ってきます。「何故、そんなにせつせと飲むの？不安で死ぬことはありません。不安は必ず通り過ぎるものです。その間は嵐のように辛いけれど、それに耐えて下さい。耐えることで耐える力がつきます。だから5錠以上は出しません」と、そのくらい突っ張ねるようにします。

症例をご紹介します。不定愁訴です。62歳男性・動悸です。循環器内科でフォローされている患者さんで、ある日、動悸で昼間に救急外来を受診、その夜も救急車で受診しました。主治医の先生も「分かった。一旦入院して精査しましょうか」と入院させました。その先生はベンゾの恐ろしさをよく知っている方なので、一応循環器的

な検査をした上で、ベンゾを使わずに「先生、やっぱり異常が無かったので診てもらえませんか」とこちらに紹介されました。診断は「パニック障害」で、SSRIのレクサプロ（10mg）1錠夕食後を開始しました。入院中の頻回のナースコールも無くなって、その日からよく眠れ、すぐに退院となりました。外来でフォローしましたが、その後も動悸・パニック発作はなく、その後3〜4か月フォローしましたが、本人は調子よくなり、外来に来なくなりました。ベンゾを使わずに解決した症例です。こんな風にならうまくいくのです。今回は「うつ病」についてです。お楽しみに。

編集後記

今年の梅雨は空梅雨と言われましたが突然に襲われる集中豪雨や雷で私たちを驚かせることばかりでした。九州地方で発生した豪雨災害では自然の恐ろしさを目にしました。

そんな梅雨も過ぎ去り季節は本格的な夏です。連日35度を超える猛暑日が続く夏バテで身体がついていけなくなりそうですが、この鹿鳴草に掲載されている入居者様の笑顔や施設での生活の一場面を見ていただき、暑さを吹き飛ばし、元氣をお裾分けできる情報誌になれば幸いです。

（編集部 堀岡）