



# 鹿鳴草

2020  
October  
第26号  
Shikanakikusa

## Contents

- cover episode  
「コロナに負けるな」
- 施設長  
「当たり前が当たり前でない生活から」  
●着任ご挨拶（石田）
- フロア紹介  
1階 朱鳥・慶雲
- 2階 大宝・宝亀
- 3階 天応・天平
- デイサービス便り
- 私のお気に入り
- 医務便り  
●管理栄養士のコーナー
- ハレコベちどり  
開催報告
- 宮本先生のコーナー  
「食事力について」  
●編集後記

### 「コロナに負けるな」

令和になって早くも二年が経ちました。新しい気持ちで新年を迎えたはずの一月、突然誰も想像しなかったことが起こりました。そう新型コロナウイルス感染症の流行です。

が、今までになかった感染力が強いコロナウイルスが世界中に広がり、お亡くなりになる方もあり、次々報道されるのを見て恐怖感を覚えませんでした。それ以来、対策としてこれまで以上に手指消毒を行いマスクをする生活に変わり、見えない敵と戦う日々になりました。

特に感染症の対応をしなければならぬ場合は、高齢者施設です。そこで新型コロナウイルスに対して



コロナに負けるな  
（いづみ）

の講習会が九月に桜井市であり、奈良県内の介護士が集まる中、参加しました。コロナウイルスの現状、症状、経過、診断、平時の感染対策、患者発生時など多くのことを学んできました。

講習を受けた私は、先生のお話を聞き、コロナウイルスの患者が出た時の対応を学んでいるうちに、見えない敵への理解も深まり、少しずつ自信もつき、精一杯取り組もうと改めて思いました。

コロナウイルスの影響による自粛期間・リモートで、コロナウイルス発症前の生活とは違い、先の見えないイベントの延長や、人生が一変された方が多数おられました。今まで普通に生活していたこと、人と会っていたこと、仕事をしていたことがどれだけありがたいことが、皆がそう感じたそうです。私も痛感しました。コロナウイルスは、今後向き合っていかなければいけない相手ですが、専門家、医療に携わっている人々に感謝しつつ、私達もこれまでの知識を生かしてコロナウイルスに負けないようにしたいと思います。（通筋）

管理医師

宮本先生の健康にまつわる四方山話

### 食事力について【その1】



さる八月十六日朝4時5分からのラジオ深夜便で管理栄養士で料理研究家の宗像伸子さんのお話がとても勉強になりましたので、ここに再録いたします。

後藤アナ「管理栄養士、料理研究家、80歳、40年近く病院に勤務し、患者の健康を栄養の面から支えて、食が如何に生きる喜びを与えるか、目の当たりにしたという宗像さん、病院勤務の後も大学での指導や栄養コンサルタントのほか、『NHK今日の料理テキスト』に掲載されているレシピの栄養計算を担当するなど、食と健康に関する著作は130冊を越えています。宗像さんに栄養に取り組んできた人生と生涯現役を支える食事力などお話を伺いました。Eテレで放送している『今日の料理』、塩小匙幾匙とかの分量の他に、栄養価の数字が出て

きますよね。数字はまさに宗像さんの縁の下の力持ちでいらっしやる訳ですね」、宗像さん「『今日の料理』、見ていらっしやる方はテロップにエネルギーの位、塩分どの位が出ていますが、大体30年前になります、色々なお料理の先生方のレシピをこちらで計算しまして、出しています」。

後藤アナ「ですから『今日の料理』のテキストも宗像さんの計算で成り立っている訳ですね」  
宗像さん「そうですね、まあお手伝いを見せて頂いてるんですけれど、やってまして、とても面白いですね。そのお料理の先生によっては油が多くて、一食で、えっと云うようなエネルギーになってしまったり、塩分も一品なのに1日分位の塩分量になってしまっていることもありしますので、そういう時は編集部の方にちょっと連絡しまして、編集の方がお料理の先生にお伝えして、じゃあこうしましょうというようないことがママあります」。

後藤アナ「今、インターネットの時代で、家庭で料理を作っている方がインターネットを通じてレシピをどんどん公開している時代ですけども、中には栄養という面でちょっと危うい所があるということがしばしば問題になりますね。例えば、乳幼児にハチミツは良くないということになっ

## 編集後記

朝夕日増しに冷え込み、冬の足音が近づいて参りました。  
今年の夏は熱中症対策だけでなく、新型コロナウイルスの影響で感染対策にも気を遣わなければならぬ、緊張が続く時間を過ごされたと思います。感染対策については引き続き冬に向けて継続状態となり、気を抜くタイミングがなくなると感じています。  
夏の休まる時がないと感じられる方もいらっしゃいますが、これから「食欲の秋」を迎えます。美味しい物を沢山食べ、免疫力を高めるだけではなく気分転換につながればと思います。  
皆様が元気に過ごして頂ける事を、願っております。  
（編集部 浅井）

ていますけれど、幼児向けのお料理にハチミツを使った料理がインターネットでアップされたり、心配な点がありますけれど、『今日の料理』に関しては管理栄養士、宗像さんの厳しいチェックによって安心な料理になっているのですね。  
宗像さん「要はバランスのとれた食事を摂っていただければ、摂り過ぎてしまったり、色んな病気を起こすことは少なくなると思うんです。ですから今日は栄養素バランスってどういふものかというところをお話出来たら嬉しいなと思います」。（以下、続きをお楽しみに）

# ハレコペちどり 開催報告

今年は新型コロナウイルスの影響の為、各フロアにてハレコペちどりを開催しました。「好きな飲み物が飲めて良かったわ」「フロアの開催だけどもまだ開いてほしいなあ」とお喜びの声を頂きました。



## 『当たり前が当たり前でない生活から』

紅葉の鮮やかな時期も過ぎ去ろうとし、日に日に寒さが増してまいりましたこの頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年の一月ごろより、新型コロナウイルス感染症がひろまり、今も窮屈な生活を強いられ、新しい生活様式を問われるようになりました。この間、これまで当たり前に行っていた面会がかなわず、一時条件付きの面会はできたものの、大半は直接の面会がかなわず、慣れないラインを使つての画面越しの面会となり、お互いに直接のぬくもりを感じる事ができない寂しさを感じておられたのではないのでしょうか。

その反面、皆様のご理解をいただいたことにより、これまで新型コロナウイルスを持ち込むことなく、過ごしていただくことができました。これもご理解・ご協力いただいた賜物であり、この場をかりて厚く御礼申し上げます。

しかしながら、これからの時期は低温で乾燥しやすい時期となり、体調も崩しやすく、インフルエンザやノロウイルスといった従来からの感染症にも気を付けていく必要があります。

す。一刻も早い予防接種や薬の開発が待ち遠しい状況にあります。

施設としては、これまで同様「持ち込まない・持ち込ませない」をもとに感染症予防に努めてまいりますが、これまで同様皆様のご理解・ご協力・お力添えが必要です。

以前のような面会方法や行事を行い、気にせずに笑顔でいられる時期が訪れることを思いながら、日々安心した生活を送っていただけるよう努めてまいります。

(施設長 上ノ園 誠仁)

## 『着任ご挨拶』



初めまして。このたび生活相談員兼施設ケアマネジャーを務めることになりました、「石田 圭一」と申します。以前は高山ちどりに勤めていましたが、その前に萩の台ちどりでも3年ほど勤務しておりました。微力ながら、ご入居者・ご家族・職員間の架け橋となれるよう努めて参りますので、ご指導ご鞭撻のほどを宜しくお願い申し上げます。

(生活相談員・施設ケアマネジャー 石田 圭一)

# 医務便り

「今後のことを話し合おう」

人は、誰もいつか必ず死を迎えます。命に関わる大きな病やケガをして、命の危険が迫った状態になると、7割の方が医療やケアなどを自分で決めたり伝えたりすることが出来なくなると言われています。

例えば、寝たきりで意思疎通困難な高齢者の状態が悪化した時に救急搬送し、本人の意識もまままま延命を図ることとは、本当に本人の為になるのでしょうか。高齢者の低下した状態を回復させることは非常に難しいです。「すこしでも長く生きてほしい」と望

む気持ちにはわかります。家族が満足する延命治療が必ずしも本人が望んでいるとは限りません。人それぞれ、色々な方々や考え方があります。自分が望む医療やケアについて、前もって考え、家族やスタッフと共に「もしもの話し合い」をしてみませんか。

(医務室 神野)



# 新米の季節がきました!



「実りの秋」を迎え、さまざまな味覚を楽しめる季節になりました。新型コロナウイルスの影響で、外食が減り、自炊が増え、テイクアウトやデリバリーを利用したりと、食生活も大きく変わったのではないのでしょうか。

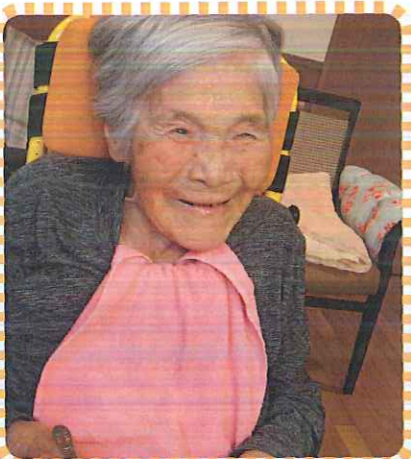
また、日本人の米離れが深刻化しているのを存じてでしょうか。令和2年8月に農林水産省が発表した「米をめぐる状況について」によると、主食用米の需要量は、近年年間8万トンずつ減少傾向にありましたが、米離れに歯止めがつかず、最近では年間10万トンに大幅減少しているようです。原因としては人口減少による消費の減少があげられています。

お米は、他の主食であるパンや麺類等と違い、塩分やコレステロールを含んでいません。また、ごはんに含まれる糖質は優先的に消費されるエネルギーであるため、太りにくい炭水化物であると言えます。他にもタンパク質やビタミン、食物繊維にミネラルといった様々な栄養素をバランス良く含んでいます。ごはんを主食とし、おかずを組み合わせて食べることで消化や吸収が良くなり、さらに食事のバランスが良くなる効果も期待できます。

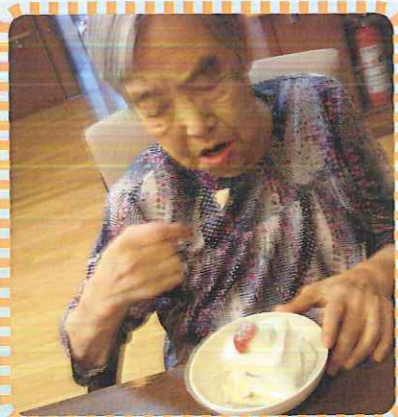
「コロナ禍によって自炊する機会も増えた今こそ、お米の魅力を見直してみたいかでしょうか。」

(管理栄養士 阿曾浩)

## 一階 朱鳥・慶雲ユニット



敬老の日を、ケーキでお祝いしました。大きなイチゴが乗ったケーキは、皆さんに好評でした。



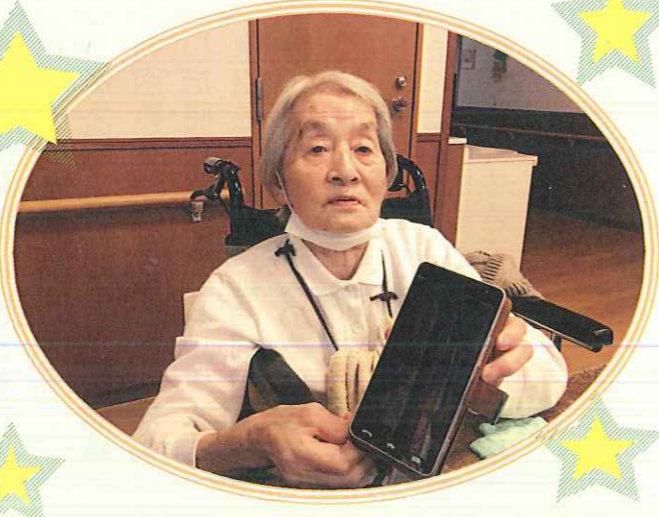
敬老のプレゼントのお菓子にも、喜んで頂けました。





1階 H・K 様

誕生日プレゼントに貰ったスカーフ♪  
素敵で気に入っています。



2階 S・T 様

スマホがお気に入りです。  
家族と電話できるのが楽しみです。

私のお気に入り！



デイサービス M・M 様

私のお気に入りは、帽子です。



3階 S・Y 様

私のお気に入りは、猫のぬいぐるみです。  
名前はセナちゃんです。



毎年恒例、敬老祝賀会を開催しました。三名の長寿のお祝いの方が居られ、表彰されました。敬老祝賀会の後はお茶会を開催しお菓子やケーキを皆さままで召し上がり、お祝いしました。



# デイサービス 便り



ちどりデイサービス夏祭り



ちどりデイサービス



サービス夏祭り

コロナの渦中ではありますが、手洗い・うがい等、感染症予防をしっかりと行い、今年もデイの夏祭りを開催しました。盆踊り（炭坑節）を踊り、台メニューのたこ焼きとフランクフルトを食べて、御利用者の笑顔が溢れていました。

（デイ職員 本郷）



ちどりデイサービス夏祭り



三階  
天平・天応ユニット



九月は敬老会を行いました。和菓子をお召し上がりお祝いをしました。Y様は菘の台、どり最高齢の100歳、S様は100歳（百寿）、M様は八十八歳（米寿）になりました。表彰されました。

