

2014

10月

仲秋号



AGEO MEDICAL GROUP

こすずめ通信



医療法人社団 協友会 老人保健施設

ハートケア横浜小雀

〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

TEL

045-852-8611 (代)

FAX

045-852-8617



ハートケア横浜小雀 納涼祭



8月30日土曜日に納涼祭を開催致しました。当日は天候が心配されましたが、雨もあがり無事に駐車場を使っての開催が出来、入所中の利用者様はもちろんのこと、ご家族、通所リハビリの利用者様や地域の方々と多くの皆様にご参加頂きました。夕暮れからの少し涼しい風が心地良くなかボランティアで来て頂いたフラダンスの演技、原宿囃子保存会のお囃子と子供達のかわいい『ひよつとこ』の踊りにも笑いがおこり、皆さん参加の盆踊りで盛況の後終わることが出来ました。夏の終わりの楽しいひとときを過ごして頂けたこと嬉しく思います。今後も皆様に楽しんで頂けるよう、様々な企画を実施していきたいと思っております。次の機会をお楽しみにしててください。



特別喫茶 甘味処

9月14日日曜日 4回目の特別喫茶を開催しました。今回は『甘味処』ということで、メニューは「あんみつ」と「ところてん」をご提供しました。当日は来所されたご家族も一緒に楽しんでいただきました。次回の特別喫茶でも、より多くの皆様のご来所をお待ちしております。





かぼちゃの健康パワー



秋にはたくさんの美味しい物が旬を迎えますが、今月はその中でも、『かぼちゃ』のお話をしましょう。女性は好きな方が多い『かぼちゃ』ですが、男性の利用者様のなかには、食べ盛りだった戦中戦後の食糧難の際の食べ物が『さつまいも』と『かぼちゃ』ばかりだったので「嫌いになってしまった。」とのお話をされる方もいます。

でも最近の『かぼちゃ』は他の野菜同様とても美味しくなっていますので食べないのは損。発色豊かで見た目も鮮やかな『かぼちゃ』は、栄養価も豊富で、さまざまな形で調理出来る主婦の強い味方でもあります。

- 食物繊維のおかげで腹持ちばっちり

便秘を改善し大腸がんや糖尿病の予防効果がある食物繊維が豊富に含まれています。

- がん予防にも期待

オレンジ色の野菜に豊富に含まれている『ベータカロチン』は、細胞の老化、がん化の予防効果が期待されると近年注目されている栄養素です。また皮膚・粘膜・網膜を健康に保つ作用のほか、免疫力を強化し細菌やウィルスから体を守る働きもあります。

- ビタミンEも豊富

ビタミンEは老化防止のビタミン・若返りのビタミンと呼ばれ、シミやしわを出来にくくする働きや、のぼせ、肩こり、腰痛などの更年期の諸症状を和らげ血行不良による冷えを解消する作用があります。

- 種も捨てないで!!

かぼちゃの種（パンプキンシード）には『フィトステロール』といって悪玉コレステロールのLDLを撃退する物質が豊富に含まれています。そして、気分を安定させる効果もあるそうです。

- 豊富な調理法

煮てもよし、焼いてもよしのかぼちゃ。パンやケーキ、クッキーなどの焼き菓子にもなります。かぼちゃのスープやプリンなども美味しそうですね。

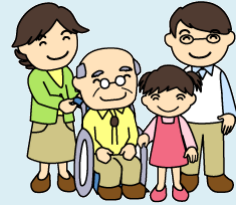
かぼちゃの栄養素（食材 100mg あたり）

ビタミンEが 5.1mg カロチンが 4000 μ g
食物繊維が 3.5mg カリウムが 450mg
ビタミンCが 43mg ビタミンB1が 0.07mg
 ビタミンB2が 0.09mg



《特集連載》 在宅復帰

第2回



「在宅復帰」とは地図も道標もなく、知らない土地を歩くようなもの？

先月からの連載『在宅復帰』の今回は2回目になります。今回はご本人、ご家族の気持ちについて取り上げてみたいと思います。『在宅復帰』と急に言われても、退所後の生活のすべてにわたって不明であることは、ご家族様にとっては全く行ったことのない未知の土地に地図も持たないで旅立てと言われていると同じであると考えています。この不安な気持ちは、ご家族様からご本人様にも波及して、やがて本人の帰りたいという希望や意欲も損っていきます。そこで私共は、まずは行先を示す道標でありたいと考えております。

目的や動機がないと、人はなかなか行動しない

利用者様は、施設では「自分は介護される存在」「介護される為にここにいる」という心理や態度になります。決して間違った認識ではありませんが、生活の多くの部分で実際に介助を受けていると、自分で行おうという考えが生まれにくくなります。目的や動機がなければ、それはなおさら顕著に表れます。この場合、『家に帰る』という目的が動機づけとしては1番すぐれているとも言えるのです。

「独り暮らし」だって在宅に帰れます



ご自宅に帰られる方の中に、意外と『独り暮らし』の方が多くいらっしゃいます。帰る先は、『サービス付き高齢者住宅』や『グループホーム』である場合もありますが共通しているのは、ご本人の「家族に迷惑をかけるから…」という理由がない点です。そして1番理想的なのはやはり、ご本人が住み慣れたご自宅に帰るケースです。長年のご近所付き合いもありますし、ご本人も家の中、周辺共に良くわかっている為です。またハートケア横浜小雀では、ご自宅でより安全、安心に生活ができるよう、退所の前から帰宅後にわたり必要なサービスついて、紹介・提案から具体的な選択・利用開始のお手伝いをしております。

ちょっといい物みつけた

点眼薬をご自分でさすのに苦労されている方に、川本産業から発売されている『らくらく点眼』がおすすめです。

『ニューらくらく点眼』

点眼薬の容器の位置が固定されるため、点眼が楽に行え眼球を傷つけにくい設計になっています。くり返し使え市販の点眼薬・処方箋点眼薬どんな容器でも使用できます。

『らくらく点眼Ⅲ』

片手で握るだけで簡単に点眼ができます。

こちらは、処方箋点眼薬専用で 容器をしっかり固定できるので、1回で無駄なく点眼できます。

また、眼球の感染予防にも有効です。



ニューらくらく点眼



ニューらくらく点眼Ⅲ

小雀町って どんなところ?その④ モノレールドリームランド線編



左の写真は、国道1号線の原宿交差点に2002年2月に営業を終えるまで設置されていた『横浜ドリームランド』の看板です。夜は案内の矢印が点滅し、かなり目立っていたので見覚えのあるという方も少なくないと思います。私も昭和40年代に小学生だった頃、父の運転する車で帰省先からの帰り道、この看板を見て「ああ、家まで帰ってきた」と感じたことを今でも覚えています。

さて、今回は『横浜ドリームランド』と小雀町の関係のお話です。1964年に開業した『横浜ドリームランド』がアクセスの目玉として当時の国鉄『大船駅』と『ドリームランド駅』を結んで1966年に開業した『モノレールドリームランド線』は小雀町内にも路線が走り、単線であるモノレール線の列車同士の擦れ違いの為の『小雀信号所』が設置されていました。ドリームランド線は藤沢市内を走る小田急江ノ島線の六会駅（現『六会日大前駅』）さらには『長後駅』まで延伸する計画があったそうで、その際には『小雀信号所』も駅として格上げできるように完成時よりホームも設置されていました。残念ながらドリームランド線の営業は1966年5月2日から、翌1967年の9月24日に軌道のコンクリート等の亀裂が発見され運休となるまでの短かい期間でした。東京オリンピックの2年後の、まさに高度成長期の真っ最中である昭和41年に開業したこの路線、計画通り進んでいたら、小雀町も今とは違う風景が広がっていたのかもしれないね。



開業当時の小雀信号所

ただいるだけで

相田みつを

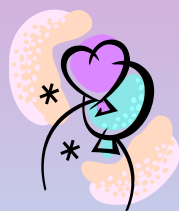
あなたがただそこに ただいるだけで

その場の空気が あかるくなる

あなたがただそこに ただいるだけで

みんなのところが やすらぐ

そんなあなたにわたしもなりたい



相田みつを

1924年栃木県足利市生まれ。

本名・相田 光男、詩人・書家。平易な詩を独特の書体で書いた作品で知られる。「書の詩人」、「いのちの詩人」とも称される。

『にんげんだもの』1984年 文化出版局（のち角川文庫）

『おかげさん』1987年ダイヤモンド社、他

