



社会福祉法人エンゼル福祉会  
越谷なごみの郷だより

# けやきと お菊さん

和太鼓祭り特大号



# 健康新聞

歳をとるにつれて、飲み込みづらかったり、むせやすくなったり、食べるのが億劫になったり…高齢になってくると、残存歯が少なくなり、またどうしても筋肉が衰えてくるのに伴い、噛む力が弱くなってきます。ですが、衰えてきた機能は努力次第で、UPできるので、簡単にできる嚥下体操、マッサージをいくつか紹介したいと思います。

# おでこ体操



おでこを手で軽く押し、それを押し返すように、おへその方を見るようにして、首を前屈させる。この状態を数秒維持します。こうすることで、食道の入口を開きやすくし、ムセを少なくします。

## ペットボトル体操



やわらかいペットボトル（い〇はす等）を思いっきり吸ってぺしゃんこにする。それを息で膨らませる。何度か繰り返します。腹式呼吸ができるようになり、唇等の口の周りの筋肉が鍛えられます。

## 食べにくい物

酸っぱい物（柑橘系、酢物）、硬いもの（たこやいか）、パサパサしたもの（パン、クッキー、ゆで卵）、口の中・上あご・のどにくっつきやすい（海苔、若布、ウエハース、薄切り野菜）等があげられます。

# 食べやすくする方法

基本的には、やわらかい・ひとまとまりになりやすい・なめらかの3点が重要です。

いつもの料理に一工夫加えるだけでも、食べやすく、変える事ができます。

例えば、お米の場合いつもより水を多めに入れて炊く、雑炊にする、パンはフレンチトーストにすることで、パサつきを抑えられ、なおかつ美味しく食べる事ができます。お肉は挽肉につなぎを多めに入れてハンバーグにしたり、煮込むことで軟らかくなります。魚は脂肪の多いものを選び、煮付けにしたり、すり身にしてつみれにすることで食べやすくなります。

冬は、インフルエンザやノロウィルスによる感染性の胃腸炎などウィルスや感染症が流行する季節です。乾燥を防ぐ事で、感染を予防する事が出来ます。

**乾燥を防ぎ感染を予防しましょう！**

- ▶ 口の中が熱く感じられたら、冷たい水や氷を口に含み温度を下げる事で乾燥を防止
  - ▶ 冬は暖房で室内が乾燥しやすい為、加湿器を使用（2時間に1回の換気を忘れずに）
  - ▶ 高齢者の方は、口の筋肉が弱まり常に開きがちになる為、マスクを着用し乾燥を予防
  - ▶ コーヒーや紅茶、緑茶などの過剰な摂取は、渴きの原因につながる為控える
  - ▶ 歯磨きの他に、保湿ジェルやスプレー等でお口の中を清潔かつ潤しておく



編後記

編集長

松久晋也

今年度で第十一回目を迎えた「なごみ和太鼓祭り」も、あいにくの雨となってしまいましたが、事故なく無事に終える事ができました。地域の皆様やボランティアの方々のご協力があつてこそです。本当にありがとうございました。

このような大きなイベントを成功させる為に重要なものの、それは「チームワーク」です。個々それぞれが役割を与えられそれを全うする先に成功が待つているのですが、人には完璧というものは存在しません。人はミスをする生き物なのです。それを補完し合うことで、お互いの信頼関係が生まれ、一つの目標を皆で達成しようという気持ちが芽生えるのです。

但し、ごく一部の人だけが頑張るだけでは前に進みません。皆で情報を共有し、お互いの存在や役割を尊重する事がとても重要なのです。

そういった意味においては、手前味噌ではありますが、小倉委員長を中心に、それぞれの担当者が自分の役割を十分に果たしきつ足りない部分を皆でカバーしてきました。来年は重ねる毎に良いチームになってきてますので、「なごみ和太鼓祭り」もどうぞご期待いただければと思います。

# ほう・れん・そ

浦田 光雄

十数年前、初めて「なごみの郷」の会議室に入った時、壁にある張り紙に気付きました。「ほう・れん・そ」と書いてあります。報告・連絡・相談のそれぞれの上半分を取り、身近な野菜の「ほうれん草」を連想させ、三要素の重大性を認識させようといつ配慮だなと思いました。

もう五十年前の話です。勤めていた所で、新しく昇任した若手課長を集めての研修がありました。グループ討議形式です。テーマは、確か「組織の効率を上げる」というようなものだったと記憶しています。

ほぼ三十代の若手は盛んに発言し議論が沸騰しました。一人ひとりが順番に自分の意見を述べ、他のメンバーが意見を出していくます。討議がだいぶ進んだ頃、ある人がこう言いました。

「組織の各自が自分のなすべき」とをきちんとやれば、それでよいのではないか」とするとたちまち異論が噴出しました。「自分の仕事だけやってそれで足りるはずがない。他の部門との連絡はどうするんだ」

「我々は中間管理職だ。上司への報告をしつかりしておかなければ」「自分の仕事をやる前に、関連部門と協議しなければならない場合がある。自分の仕事だけやれば、それでいいというわけがない」

周りの連中がここぞとばかり、総攻撃をかけました。いずれの批判も尤（もっと）もなものばかりです。四面楚歌（しめんそか）の中、批判された彼が言いました。

「今、皆さんのが発言した、連絡調整とか、協議相談とか、報告などの仕事は、皆さんにとつては『自分のなすべき仕事』の中に入つていないのか。自分の仕事の外にあるプラスアルファの仕事とお考えなのか。私は当然入つているものと思つていたのですが」

居丈高（いたけだか）になつていていたメンバーは一瞬黙つてしましました。「そう言えばその通りなんだううが」と小声でつぶやく人もいました。盲点を突かれ、座がちょっとと白けたようです。

組織というものは、大きくなればなるほど、また古くなればなるほど、硬直化していきます。小さい場合は、また新しく発足した時は、お互いが顔見知りで、情報も共有し協力して業務を進めるのですが、時を経て次第に肥大化していくと、業務分掌に定められた範囲の仕事だけ終えれば、「自分の仕事はしつかりできた」と思い込みがちです。

むしろ、大きくなるほど、それに比例して「ほう・れん・そ」の重要性が増すのですが、実際は逆方向に向かう例が多いようです。組織にどっぷりと浸かってしまうと、「自分の仕事」というものを内向きに小さく捉（とら）えてしまいます。大きく古い組織になると、若手の新任課長ですら、そういう考え方囚（とら）われてしまつていています。それを指摘された格好になつた彼らは、反論の術（すべ）が見当たらなかつたわけです。

# 地域活動



今月号では、地元川柳地区の恒例行事「川柳地区文化祭」に参加をさせていただきましたので、その模様をレポート致します！



あいにくの雨模様でしたが、10月15日（日）に「第39回川柳地区文化祭」が、老人福祉センターひのき荘にて盛大に開催されました！

越谷なごみの郷では昨年から、地域の方々に施設での活動をもっと知ってもらう、また利用者さんが、日々製作している作品などを観ていただこうということから参加させていただくこととなりました。

展示品には、パッチワークのバッグ、水墨画、折り紙季節毎の手作りポスターなどです。いずれも利用者さん方がこのお祭りの為に、一生懸命作ったものであり製作に数ヶ月かかったものもありました。皆さん、「ここに展示される事がとてもやりがいになる！」と笑顔で製作に励んでらっしゃった事がとても印象深かったです。



皆さんの努力もあって、当日はたくさんの方がブースに来てください、「凄いね～」「持って帰りたい！」などの嬉しい言葉をかけて下さり、これからも継続して参加させていただきたいと思った一日でした。

展示の他に、なごみ和太鼓祭りで披露する「和太鼓」を一足早く地域の皆さん前で披露しました。

たくさんの方に拍手をいただき、大成功です！

これからも、越谷なごみの郷をもっと知っていただけるよう地域に貢献できる活動に取組んでいきたいと思っております。



# 理学療法シリーズ

4月号では、「運動療法」8月号では「筋力トレーニング」について専門家の見地からご説明いただきました。筋力トレーニングでは、どんな年齢からでも始める事ができ、なおかつ効果が期待出来る運動だという事でした。皆さまのお役に立てましたでしょうか？

今月度は「ストレッチ」について学んでいきましょう！

ストレッチとは・・・？

体のある筋肉を良好な状態にする目的で、その筋肉を引っ張って伸ばす事。

筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするという心身のコンディション作りにもつながるなど、様々な効果がある。



## ストレッチを行う際の注意点



呼吸を止めない



勢いをつけない



同じ姿勢で10秒間維持する



筋肉を伸ばした部分が少し痛みを感じるくらいの位置で維持する

この4つに注意して  
行いましょう！

<p><b>頸 前後</b></p>	<p>①あごの下に両手を当て、あごを押し出して首（前側）の筋肉を伸ばす ②頭の後ろで両手を組み、頭を下に押して首（後ろ）の筋肉を伸ばす</p>	<p><b>前腕前面</b></p>	<p>①正座の状態から指先を体の方に向けて手のひらを床に着ける ②手のひらが床から浮かないようにし、肘を伸ばしたまま体重を後ろに掛ける 前腕屈筋（前腕の内側）、手首を伸ばすことができる</p>
<p><b>頸 左右</b></p>	<p>①片手を頭の側面（手の反対側）に当てる ②ゆっくりと横に引き、首の横の筋肉を伸ばす。手を入れ替えて反対側も行う 伸びしている方の肩が上がらないように</p>	<p><b>前腕後面</b></p>	<p>①正座の状態から指先を体の方に向けて手の甲を床に着ける ②手の甲が床から浮かないようにし、肘を伸ばしたまま体重を後ろに掛ける 前腕伸筋（前腕の外側）、手首を伸ばすことができる</p>
<p><b>上腕後面</b></p>	<p>①胸の前で腕を横に伸ばし、もう一方の手で抱え込む ②抱え込んだ腕を手前に引く 肩の後面から上腕を伸ばすことができる</p>	<p><b>腸 腰 筋</b></p>	<p>①両足を開いてひざを曲げて立ち手をひざに置く ②左右交互に肩を前に押し出すようにする 腰を伸ばすことができる</p>
<p><b>肩→背中</b></p>	<p>①両腕を上げて頭の後ろで肘をつかむ ②頭を下げないようにして肘を下に押していく 上腕三頭筋、広背筋などに効果有り</p>	<p><b>ハムストリッフグ</b></p>	<p>①片脚を椅子の上に乗せて立つ ②両手を軸脚の付け根に添え、背中を伸ばしたまま上体を前へ倒していく 脚の裏側を伸ばすことができる</p>
<p><b>背中</b></p>	<p>①両ひざをくっつけて立つ ②手を組み、手のひらを外に向けて、肩を伸ばすように肘を前方へ伸ばす 広背筋・僧帽筋に効果有り</p>	<p><b>下腿三頭筋</b></p>	<p>①片脚を前に曲げ、もう一方の足を後ろへ伸ばす ②足裏を床につけたまま、腕を曲げて壁の方に重心を移動させる ふくらはぎやアキレス腱を伸ばすことができる</p>

# 和太鼓祭りアルバム



今年も振る舞いました！  
山形の「芋煮」  
寒い日でしたので、とても  
好評でした

あんパン！  
とっても美味し  
かったです



何食べようかしら？



今年も大人気の「焼きそば」  
今日の夕食分も買いましょう～



新登場！  
「あんかけ  
焼きそば」  
おススメです！



フランクフルト&じゃがバター  
ボリューム満点



ゲーム屋台  
景品取れたかな  
あ？



わた飴  
子供達に大人気！



## 越谷なごみの郷 公式ホームページのお知らせ

越谷なごみの郷では、施設の案内、サービス内容、利用料金、採用情報など、施設の全てが分かる公式ホームページがあります。職員のブログも随時掲載中！ぜひご覧下さい！！

越谷なごみの郷

検索

