

越谷なごみの郷だより

けやきと お菊さん

2019
VOL.1

4

April



『なごみ和太鼓祭り』 毎年 10 月第 1 週目の日曜開催決定！

『第 14 回なごみ和太鼓祭り』

2019 年 10 月 6 日 (日)

場所：越谷なごみの郷 駐車場

毎年川柳・根郷地区の秋のイベントとして、皆様方に楽しんでいただいている『なごみ和太鼓祭り』の日程が、**今年から毎年十月第一週目の日曜日に開催する事が決まりました。**

職員有志で結成された和太鼓隊の演奏や、地域の子供会と一緒に披露するよさこいソーラン節、ボランティア団体による唄や踊り等、皆様に楽しんでいただけるお祭りになっております。

今年は、越谷なごみの郷が設立してちょうど二十周年という節目の年でもあります。

さらにパワーアップしたお祭りにすべく準備を進めておりますので、どうぞご期待下さい。



オレンジカフェ Nego Cafe

場所：地域密着型介護老人福祉施設

越谷なごみの郷 3F ラウンジ (つばさ薬局様隣りの建物)

どなたでもご参加いただけます (予約不要)



当日は、『しらこぼとパン工房』の出張販売があります！



地域の皆さんと一緒に、お茶を飲みながらふれあう機会を持ってみませんか！



一緒に Nego Cafe を運営してくれるボランティアさんを募集しています。お茶の片付けなど、来られた方のサポートをお願いします。
担当：はしもと / ふじい

次回は 5 月 8 日 (水)
の開催です！

Nego Cafe

毎月第 1 水曜日

10:00~12:00

参加費無料

お問合せ

048-987-0753

OPEN



ちょっとかぼれ話し

今回は特別ゲスト(上段真ん中)に見守られながら、収穫を行いました(笑)

なごみの郷の建物の真ん中あたりに中庭があるのはご存知でしょうか？ここには約二十本の竹林がありこの時期にはひよっこりと筍が顔を出します。

今号が平成最後の発行となります。
五月より『令和』という年号に改元されるという事でとても大きなニュースになりました。

本来天皇が崩御され、改元して新しい天皇に変わるというのが本来の姿。平成への改元の際には日本中が悲しみに包まれていたので、それほど元号が変わった事を考える余裕もなかったように記憶しています。

今回は事前に発表したことから、何か一大イベントのような取り扱いで、それに商機を見いだしたお店などが関連商品を出す等お祭りムード満載でした。何はともあれ、平和な世の中であって欲しいと願うばかりです。

今号から少しだけ記事を増やして「読み物」的な形態にしてみました。たくさんの方々に読んでいただいているというプレッシャーの中で、こういう形が一番良いのかを試行錯誤しながら、皆さんに楽しみにしていただける「けやきとお菊さん」にしていきたく思います。

編集後記
編集長
松久 晋也

健康情報

4月には新しい環境での生活をスタートされた方も多いはず！そんな時に見られる「五月病」。ここでは主な症状などをご紹介します！！

五月病…



五月の連休後に、学校や会社に行きたくない、何となく体調が悪い、授業や仕事に集中出来ないなどの状態を総称して『五月病』と呼びます。これは、連休明けに起こるのが多い事からこの名称がつけられました。初期症状としては、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどがあります。これをきっかけにして、徐々に体調が悪くなり、欠勤や欠席が続く事があります。

『五月病？』セルフチェックリスト

- ①人と会う事や、外出するのが億劫になる
- ②些細な音や言動でイライラする
- ③何をしても落ち着かない
- ④いつも気持ちが晴れない、憂鬱だ
- ⑤朝起きられない、遅刻が増えた
- ⑥眠れない、熟睡感がない
- ⑦睡眠時間に関わらず、疲れが取れない
- ⑧食欲が無い、食べられない
- ⑨集中力がなくなり、ミスが増えた
- ⑩おしゃれや入浴等、外見を整える行為が面倒になった



五月病の主な原因は、四月からの新しい環境の変化に対するストレスの蓄積です。頑張りすぎて、上手にストレスをコントロール出来なかったのです。ストレスは、自己成長のきっかけにもなります。ですが、上手に対処できないまましていると、心と身体の重圧となり、心と身体に変調をきたすのです。特に性格的に几帳面でまじめ、責任感があるといった方がなりやすいというデータもあります。

あなたはいくつ当てはまりましたか？当てはまる数が多い程、五月病として症状が重い事になります。該当する項目が、全体の半数以上ある方は、生活を整えることを意識しましょう。

予防のポイント



ポイント 1

趣味を続けよう！

それまでに続けてきた趣味がある場合は、継続する事をおすすめします。何でも構いません。好きな事をしてストレスを発散しましょう。

ポイント 2

運動をしよう！

精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられるといわれています。「体が重い」という感覚が何日も続くようならば、体を動かしてみましょう。

ポイント 3

体のリズムを整えよう！

不規則な生活は、人間が本来持っている体内リズムを乱すため、肉体の健康のみならず、心の健康を害しやすくなります。

ポイント 4

同じ境遇の仲間を探そう！

程度の差はあれ、周りには同じようなストレスを抱えてる人がたくさんいるので、それを共有して、ストレスを発散しましょう。悩みや愚痴でOK！

五月病を疑った場合は、まずはかかりつけの病院に相談してみましょう。それでも不調の原因が分からなかった場合は、五月病のような精神的な病気の可能性があります。症状が2週間以上続くようであれば、精神科や心療内科での診察を検討してみてください。

新入社員紹介



PROFILE

前平 木ノ葉 (まえひら このは)
 平成 13 年 3 月生まれ。埼玉県出身。
 特技：料理、バドミントン



どうして介護の世界に進もうと思ったのですか？
 経験が出来、自分が大人になっただけに、**今後の前平さんの目標を教えてください**

最初は介護の世界に進もうとは全く思っていなかったのですが、就職活動の時期になり、自分なりにこれからの事をいろいろと考える機会が増えました。ちょうど姉が介護士をやっています、その姿をあらためて見てみると、とても大変そうな姿の中にも、楽しそうなおもてなしの笑顔が多くあつたので、私も介護士を目指したいなと思いました。入社してからは、先輩からいろいろと教わることが多く、大変なこともありますが、やりがいもたくさんあります。これからも頑張りたいと思います。

入社式や入社研修を受けてみた率直な感想は？
 入社式という一生に一度しかない貴重な機会だったので、とても緊張していましたが、先輩からいろいろと教わることが多く、大変なこともありますが、やりがいもたくさんあります。これからも頑張りたいと思います。

他の仲間にもいろいろな経験があるので、私も頑張りたいと思います。これからも頑張りたいと思います。

新入社員研修



四月一日(月)、大起エンゼルグループ合同の入社式が開催され、私たち社会福祉法人エンゼル福祉会に4名の新しい仲間が入社されました。



「出来る事を全力で取組む事」「考えて行動する」「職業人としての姿勢」これらを獲得するため、研修を通して、複数のプログラムを行いました。出来る事を探し、全力で取組む姿勢があり、同期八名はそれぞれが個性豊かでした。お互いの弱点を補い協調する姿勢、仲間との絆も深め、これから各自のステージで活躍することを期待しています。

越谷なごみの郷
 研修担当 小倉 辰郎

職員インタビュー

ここでは、越谷なごみの郷で活躍する若手職員 2 名のインタビューをご紹介します！

PROFILE

須藤 大偉 (すどう だい) 平成 6 年 8 月
生まれ。埼玉県出身。平成 27 年 4 月入社。
現在特養 D ユニットリーダーとして活躍。



一人暮らしで外食が
続いていた私におか
ずを作ってくれたり、
職場の皆さんは面倒
見が良く、親身にな

職場の雰囲気とか仲間はいいですか？

「いつか先輩のよう
な「須藤さん成長し
たね」とも言われ、
更に嬉しさ倍増！
私にとって、「成長」
がやりがいになって
います。

どうしてこの世界に入られたのですか？
自分の進路について悩みに悩んで、介護を選択しました。
この仕事のやりがいは何ですか？
介護を志すと決めた時、正直両親に引き止められましたが、今は後悔する事なく胸を張って介護士を名乗っています！
後悔は全くないといいますが、先輩や上司の方からの刺激を受けています！
「自分には難しいな」という気持ちがありがたむにつれ、挑戦させてもらう機会が増えました。プレッシャーもありですが、先輩や上司から褒められた時は素直に嬉し
いです！皆さんからは「須藤さん成長したね」とも言われ、更に嬉しさ倍増！私にとって、「成長」がやりがいになっています。

その日頑張った自分
に対してのご褒美としてお菓子を買って食べています。お菓子は一日の疲れを甘さと一緒に溶かして

「**仲間が知らない須藤さんの「実は・・・」を教えてください！**」
実は・・・、仕事帰りにお菓子を買って食べる事が辞められ
ません！笑

仲間が知らない須藤さんの「実は・・・」を教えてください！

仲間が知らない須藤さんの「実は・・・」を教えてください！

法人で合同の研修の機会があり、同じ志の仲間を作る事が出来ました！
仲間が知らない須藤さんの「実は・・・」を教えてください！



PROFILE

藤本 理緒 (ふじもと りお) 平成 8 年 9 月
生まれ。埼玉県出身。平成 27 年 4 月入社。
現在特養 C 館介護職員として活躍。



「**仲間が知らない藤本さんの「実は・・・」を教えてください！**」
実は・・・音楽が大好きです！
色々なジャンルが好きで、休日にはライブに行き、身体全体

職場の雰囲気とか仲間はいいですか？

「**仲間が知らない藤本さんの「実は・・・」を教えてください！**」

くれます！
頻度が増えたらご褒美の
も。皆さんとお菓子を
食べながら仕事での
悩み事や楽しい話を
を沢山していきたい
です！
昨年の「和太鼓祭り」
では最年少で実行委
員長を務めあげ、な
ごみの郷を今後支え
ていく若手の一人と
してとても期待をさ
れている須藤さん。
人当たりも良く、さ
わやかで、入居者さ
んからもとても信頼
されています。昨年
ご結婚もされ、家族
の為に、一生懸命
頑張っておられます。
これからのますます
の活躍を期待してい
きましょう！

「諦めない」事が私の強みになっていま
す。この強みを新し
い仲間へ伝え、仲間
と私自身成長してい
やけてしまふ事もあ
る程です！笑
答えが出ない事も仲
間と一生懸命考える
事が「今、私、仕事
頑張ってる！」とい
う気持ちになります。
入職して三年、施設
の「委員会」のメン
バーとして参加して
います。褥瘡(床ずれ)という身体

自分の強みはどんなところでですか？
介護の知識をつけるため、初任者研修を受講。当時は未経験で戸惑う事がありましたが、今では後輩と呼べる仲間もでき、日々介護に奮闘しています！
壁にぶつかると、周りの仲間が「あー、この言葉や笑顔をたまらなく好きです！」
入居者の皆さんの笑顔や、色んな意見やアドバイスを貰う中で、医療面の知識も増えました。次は、介護福祉士という国家資格を取得したいと考えています。
職場の雰囲気とか仲間はいいですか？
皆さんがとても親切で丁寧な説明してくれ、また、お互いを気にかけてくれる職場です。仲間とは、仕事だけでなく食事や遊びに誘ってくださいます。今は、仕事だけでなく、私生活の悩みも聞いてもらっています。笑

は、さらに知識を増やしたいとの事で、自分自身の成長と後輩職員の指導に期待が高まるばかりです。みんなで応援していきましょう。

「**仲間が知らない藤本さんの「実は・・・」を教えてください！**」

職場の雰囲気とか仲間はいいですか？

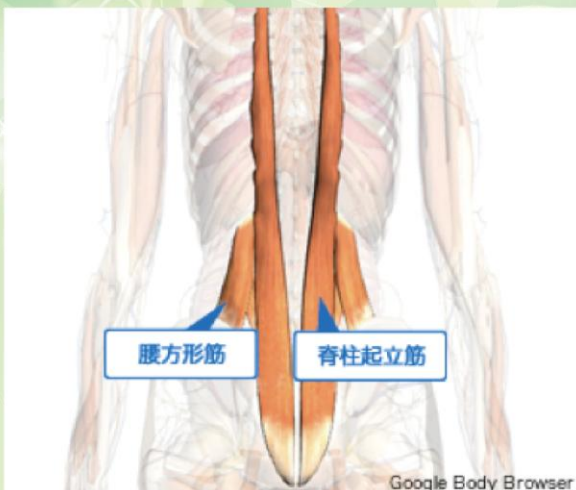
「**仲間が知らない藤本さんの「実は・・・」を教えてください！**」

「**仲間が知らない藤本さんの「実は・・・」を教えてください！**」

で音楽を楽しみ、ストレス発散しています！
特にバンド系に夢中で、夏には友人とフェスに行く計画を立てています。
私と鼻歌を一緒にいかがですか？笑



理学療法便り



症状としては、一般的に筋肉、特に脊椎を支える脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）や、脊椎と骨盤を繋ぐ腰方形筋（ようほうけいきん）など、腰背部の筋肉の緊張があり、同部の圧痛（押すと痛い状況）が認められます。

去年の春に腰痛についてご説明させていただきましたが、今回も腰痛についてお話しさせていただきます。

前回は腰痛の主な原因と腰痛体操の紹介でした。今回は腰痛の原因の中での筋筋膜性腰痛症についてご説明と対処方法をご紹介します。

筋筋膜性腰痛とは腰の筋肉の過剰な緊張や、それに伴う筋膜の損傷により起こる腰痛のことです。筋・筋膜性腰痛症とも表記されます。

長時間の無理な姿勢やスポーツなどによる急激な腰への負荷が主原因であり、骨や関節には異常が見られることは少ないと言われています。

一般的な腰痛の症状のうち八割はこの疾患によるともいわれます。

俗に「ぎっくり腰」と呼ばれるものは、急性の筋筋膜性腰痛症であることがほとんどで、薬剤投与や湿布などにより炎症を収め、その後ストレッチングやリハビリなどを行うことが多いです。

疲労の蓄積により起こる慢性症状の場合は、湿布・マッサージ・入浴・腰痛体操などで血行を改善し、痛みや重苦しさを軽減することができません。

予防・再発防止には、筋肉の過緊張に注意しつつ、腹筋や背筋の強化を図ることが重要です。

ここで代表的なストレッチと筋力トレーニングをご紹介します。

①腰の代表的なストレッチ

体幹の柔軟性アップ



- 1 片脚を開いた状態で腕を伸ばし、体を真横に倒していきます。
- 2 反対側も同様に行います。
- 3 体をひねらないように行います。

②股関節周囲の代表的なストレッチ

もも裏の柔軟性アップ



- 1 立った状態から片脚を前に出し、クロスさせます。
- 2 後ろ脚の膝を曲げないように上体を前へ倒します。

③股関節周囲の代表的なストレッチ

お尻の柔軟性アップ



- 1 脚を組むようにももに足首を乗せます。
- 2 胸を張ったまま椅子に座るイメージで腰を落としていきます。
- 3 組んだ脚とお腹を近づけていきます。

④股関節周囲の代表的なストレッチ

内ももの柔軟性アップ



- 1 両脚を肩幅の2倍に開きます。
- 2 膝とつま先の向きを揃えて45度外側に向けます。
- 3 腰を落としていきます。

⑤股関節周囲の代表的なストレッチ

股関節の柔軟性アップ



- 1 前方に大きく脚を踏み出します。
- 2 踏み出した脚のくるぶしに同じ側の肘をつけます。反対側の手は地面につけて体を支えます。
- 3 左右交互に連続して行います。

⑥腹圧を高める代表的なストレッチ

腹式呼吸の習得



- 1 仰向けになりリラックスします。
- 2 鼻から息を吸い込みお腹を膨らませます。
- 3 お腹を凹ませながら、口からゆっくりと長く息を吐きます。

動く前にストレッチは行うと効果的と言われています。くれぐれもケガには注意して行ってください。

地域情報

地域包括支援センター川柳・大相模では、地域にお住まいの高齢者の生活に対して必要な支援を総合的に行うところです。

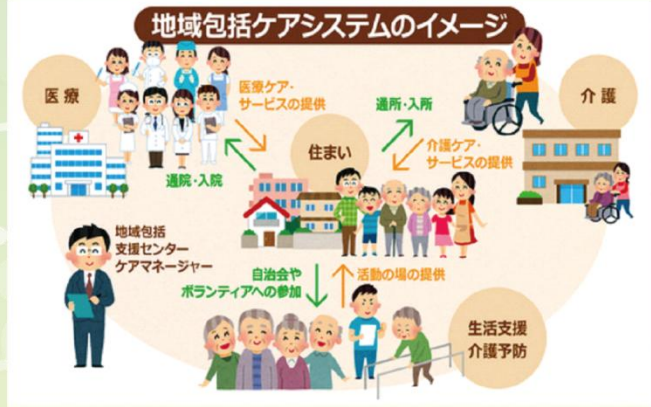
地域包括ネットワーク会議

- 1) 川柳地区
平成 31 年 2 月 18 日 (月)
- 2) 大相模地区
平成 31 年 2 月 26 日 (火)

団塊の世代が七十五歳以上となる二〇二五年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。

今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。

そこで、地域包括支援センター川柳・大相模では、定期的に地域にお住まいの自治会や住民の方々、医療・介護関係者や企業の方々にご参加いただき、地域包括ネットワーク会議を開催し、地域での問題や課題などを皆さんで話し合い、さらに住みやすい地域にしていこうという事を目標にして取り組みを行っています。ここでは、先日行われた二地区の様子をご紹介します。



川柳地区



大相模地区



両地区とも共通して、今後ますます増加していく「認知症」に対して、地域でどのように対応していくかが大きな課題となっていました。

川柳地区では、各町会にある子供会と高齢者の接点が少なく、同じイベントを通して交流を図る機会を増やしていこうという事になりました。

大相模地区は、レイクタウン地域の爆発的な人口増は喜ばしい反面、大相模地区の一員だという認識が無く、地域の共通課題を見いだす事が現時点では難しいという報告もありました。いずれの地区も世代間を越えた交流しやすい仕組みづくりが今後最も重要だという事については共通した結論となっております。

新メンバーの皆さん



◎大宮新センター長
これからも地域の高齢者の皆様が、健やかに過ごせるように職員一同頑張っていきます。積極的に地域に出ていきますので、メンバーを見かけたときにはお気軽にお声をお掛け下さい。

人事異動のお知らせ
鈴木センター長
◇なごみの郷医務課へ異動◇
在籍中は大変お世話になりました。平成十八年にセンターが開設した時から、保健師として十三年間働かせて頂きました。皆さまとの「出会い」と「学び」が「私の財産」です。ここで培ったノウハウを、今後も活かせるよう精進してまいります。今後ともよろしくお願いたします。

新元号と当用漢字

浦田 光雄

今年五月からの元号が「令和」と決まりました。昭和五十四年に定められた『元号選定手続き要領』というルールに則って決まったものです。要領中に「元号は漢字二文字とする」という定めがあります。

日本の元号は、奈良時代に一時期、漢字四文字を使った例外はありますが、それ以外は全て漢字二文字です。その伝統を守ろうという趣旨でしょう。「令」という漢字が元号に採用されたのは、今回が初めてです。命令の令を連想し反対する人もいますが、「令」の文字が二字熟語の下に来るときは、そういう用例が大部分のようです。しかし、上になるときは、出典の「令月」の説明にあるように、「素晴らしい」とか「めでたい」という意味に使われることが殆どです。辞書にも、令名・令嬢・令兄・令夫人・令息など多くの用例が載っています。漢字というものは、成り立ちを考えると実際に使われているイメージとは異なる場合があります。例えば、「幸」という文字は、刑罰用具の手枷(かせ)を示す象形文字です。信じられないでしょう。

「和」については、反対する人がいませんでした。「なごみ」そのものを表す語です。

話は古くなりますが、昭和二十年、日本は戦いに敗れました。その数年前から勝利を確信していた米国は、占領した日本国の改造計画を立てていました。占領後は次々と計画を実行に移しましたが、その中に、漢字を廃止しローマ字にするというものがあつたのです。

政府は、新憲法の施行よりも早く、漢字廃止に着手しました。一挙に全廃したのでは混乱が生ずると考え、全廃までの当面の用に充てるため、

昭和二十二年、「当用漢字」千八百五十字を定め、これ以外の漢字は全て使用を禁じました。生まれた子供にも当用漢字以外の漢字を使った名前は受けなかつたのです。

占領軍は、難しい漢字を使っている日本人の識字率は低いことを調査によって証明し、漢字全廃・ローマ字化を早期に実現しようと、全国規模の読み書き調査を日本に命じたのです。昭和二十三年、統計学の手法を用いて日本人の言語能力について科学的な大規模調査が実施されました。

ところが調査の結果は占領軍の見込みを全く裏切りました。日本人の識字能力は世界的にも高水準であることが立証されたのです。困った占領軍の担当官は、日本側の担当者、柴田武氏(後に東大教授・言語学者)を呼び、調査報告書を書き直してくれと要求しました。占領下の米軍将校の要求を断つたらどうなるか。ところが、柴田氏は「学者として直すわけにはいかない」と勇敢にも突っぱねました。幸いにも米軍の担当官は、元もと文化人類学者だったので。彼は無理押ししませんでした。

学者の良心が漢字を奪われる窮地を救ったのです。以後、漢字廃止の圧力は加わりませんでした。その後、当用漢字は廃止され、新しく制定された常用漢字は、日常使う漢字を制限するものではなく、使用の目安とされました。

もし、あの時、占領軍将校の言う通りデータを改竄(かいざん)してれば、日本語はローマ字化していたでしょう。そうなれば、「令和」という元号ではなく、「REIWA」というローマ字表記か、別の言葉になっていたかもしれません。

令和