

THE FOUNDING  
since 1999  
20  
ANNIVERSARY  
NAGOMI  
TH

越谷なごみの郷だより

# けやきと お菊さん

2019 和太鼓祭り直前号

2019  
VOL.3

9

September

予告

おかげさまで【越谷なごみの郷】は  
20周年！

2019

第14回

10/6 日

12:00~14:00

越谷なごみの郷  
駐車場  
(雨天時館内)

なごみ  
和

太鼓祭



和太鼓  
なごみ

THE FOUNDING  
since 1999  
20  
ANNIVERSARY  
NAGOMI  
TH

# 地域活動

なごみの郷では、地域の一員として地域イベントなどに参加させていただき、交流を図る機会を作っています。



令和元年度の川柳地区の夏祭りが、七月二十七日(土)に川柳地区センターにて開催されました。なごみの郷では、毎年準備の段階から参加させていただき、当日は利用者さんの観覧参加、及び職員によるソーラン節の披露をさせていただきました。

◆事前清掃◆

七月二十日(土)

◆夏祭り◆

七月二十七日(土)

## 事前準備



## お祭当日

当日は台風が近づいている中、開催が危ぶまれる状況でしたが、何とか持ちこたえて、とても楽しいお祭りになりました。関係者の方々誠にありがとうございました。



編集後記

編集長

松久 晋也

お盆も過ぎ、短かった今年の夏もそろそろ終わりを迎えようとしています。皆様にとつてこの夏はいかがでしたか？  
本号は令和になって初めての発行となりました。当初は違和感があり、どうなるのだろうと思つてしまいましたが、不思議な事にやっぱり慣れるものなのです。今回は、和太鼓祭りの特大号ということで、お祭りの宣伝も兼ねてご紹介させていただきました。  
といいますのも、私が実行委員長を兼ねさせていただいている関係もございましたが・・・  
ご挨拶のところでも述べさせていただきましたが、年々来場される方が増え、それを見ると地域の一員になれたのではないかと勝手に思えてしまいます。そう思える程皆さんが精一杯のお祭りを楽しんでくださっている感じが心地良いのです。どうかご期待下さい！

# なごみ和太鼓祭り



越谷なごみの郷では、二〇〇五年から地域の皆様にも、この施設の事をもっと知っていただく、地域の一員としてお役に立ちたいというコンセプトから「なごみ和太鼓祭り」を開催することになり、今年度で第十四回目を迎える事となりました。

毎年十月の第一日 曜日に開催をしており、今年は十月六日の日曜日に開催することとなりました。

当日の屋台では、定番の焼きそばを始め、約十店舗の屋台が並び、安くて美味しい食べ物を提供させていただきます。

ステージでは、近隣で活動されているボランティアの方々による唄や踊り等が披露され、なごみの職員有志が演奏する和太鼓でフィナーレを迎えます。

今年度もなごみの職員一同、準備を進めて皆様のご来場を心よりお待ちしております。

## 昨年の様子



一昨年より、ステージ上の装飾を光陽中学校美術部の生徒さんにご協力をいただいています



約 10 店舗の屋台があり、川柳地区スポレクの皆さんの焼き鳥は毎年大好評です！



子供さん向けに、ゲームコーナー、綿アメ、アイスクリーム屋台もご用意しています



地域の子供会さんや、近隣のボランティア団体さんのステージです！



和太鼓祭りのフィナーレはもちろん和太鼓演奏です！

## 実行委員長



第十四回なごみ和太鼓祭りの実行委員長を務める事になりました松久晋也と申します。

今年度は越谷なごみの郷の設立二十周年と、令和になつて初めての開催という事もあり、例年以上の盛り上がりをするべく準備を進めているところです。

毎年、川柳地区の関係者の方々のご協力とステージを盛り上げて下さる出演者の方々にはこの場をお借りし御礼を申し上げます。

わたくし達は、このお祭りを通じて地域の方々になごみの郷の事をもっと知っていただき、地域の社会資源の一つとして活用下さればと日々考えております。

毎年たくさんのご来場者をお迎えしておりますが、充分なおもてなしも出来ていない事も承知しております。今年度は全員一丸となつて楽しいお祭りに致しますので、ぜひご来場下さい！

# 健康情報

今月号は食中毒についてご紹介します！食中毒は夏場のイメージが強いですが、実は秋から冬にかけてが一番患者数が多いのです。

食中毒は「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症状の総称」と定義されています。多くは、嘔吐、腹痛、下痢などの症状をおこします。多くは、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害のことを食中毒といえます。上記の通り、夏場に多いイメージが強いのですが、実際には冬場に増える年が多く、総じて一年中発生しています。感染力の強いノロウイルスによる食中毒の発生が秋から冬に多い事が数値を押し上げてきているのだと言われています。

ここでは食中毒の種類や原因、予防についてお伝えし、少しでも皆さんが感染しないように出来ればと思います。



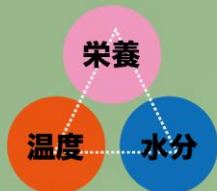
食中毒	細菌性食中毒	感染型	サルモネラ菌、病原大腸菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、エルシニアなど
		毒素型	黄色ブドウ球菌、ポツリヌス菌、セレウス菌（嘔吐型）など
	ウイルス性食中毒		ノロウイルス、A型肝炎ウイルスなど
	寄生虫食中毒		アニサキス、クドア、サルコシスティス、クリプトスポリジウム、サイクロスポラなど



## 細菌性食中毒について

- 【感染型】・・・食品内で**一定菌数以上に増殖**した原因菌を摂取し、腸管内で感染する事によって発症
- 【毒素型】・・・食品内で原因菌が**増殖する際に毒素を産生**し、その毒素を食品と共に摂取する事によって発症

## 細菌が増殖する3条件



3つの条件がそろい「時間」がたつと  
**食中毒発生**

## 食中毒菌が増殖する条件

- 1) 栄養・・・ヒトにとって栄養になる食品は、細菌にとっても栄養源になります
- 2) 水分・・・細菌は水分を利用して増殖します
- 3) 温度・・・ほとんどの細菌は、10～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します

## ウイルス性食中毒について

ウイルス性食中毒の内ほとんどが「ノロウイルス」によるものです。「ノロウイルス」は食中毒と感染症の両方を引き起こすウイルスです。ウイルスに汚染された食品だけでなく、感染したヒトの手指などを介して食品に付着する二次感染が増えています。

## 寄生虫による食中毒について

食品には、いろいろな種類の寄生虫が存在することがあり、中には食べると激しい痛みや嘔吐等の症状を起こすものもあります。近年、寄生虫による食中毒が増加の傾向にあり、特にアニサキスによる食中毒が著しく増加しています。

## 食中毒予防の3原則

1 **つけない**

食品に菌をつけないようにしましょう

2 **増やさない**

迅速な調理・提供と冷却を心掛けましょう

3 **やっつける**

食品は中心部が75℃で1分間以上加熱



食品を取り扱うヒトの最も大切な予防手段は『手洗い』です

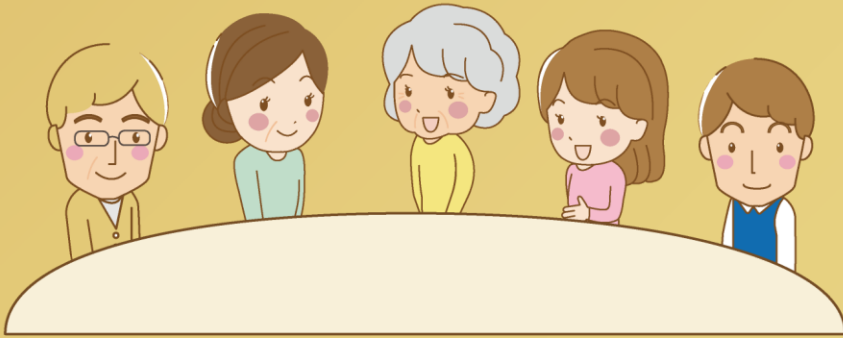
# 施設ケアマネ

# 人生会議 ～宿命から終命まで～

施設ケアマネジャー 井上和枝

今年四月、施設家族会がございました。この時に話題となったのが「終末期ケア」についてです。厚生労働省から謳われているアドバンス・ケア・プランニング。自ら望む人生における最終段階の医療・ケアの事を伝えていきます。「人生会議」という愛称が付けられています。施設家族会で自身の家族と人生会議を長時間かけて毎年話し合っている事を話しました。初めて話した時は「縁起でもない」と家族や親戚から怒られました。が、私としては「誰が決めるのか？亡くなった本人は分からないから良いけど残された遺族が一番困る」とハッキリ主旨を伝え徐々に理解を得て、今年は詳細まで話し合いました。昨年と若干、変更している部分もありますが、毎年同じ気持ちではないので更新している次第です。不謹慎で恐縮ですが、高齢者だけの問題ではないという現実がございます。不慮の事故や病気等で若くしてご逝去されてしまう可能性は誰にでもございます。私も含め、皆様も自ら望んで生まれた訳ではなくこれを宿った命、つまり宿命と言ってもよいでしょう。この宿命から命を運ぶ運命があり命を終える時が終命かと思えます。宿命は選ぶ事は出来ませんが、最期を選ぶ事は出来ます。何かの機

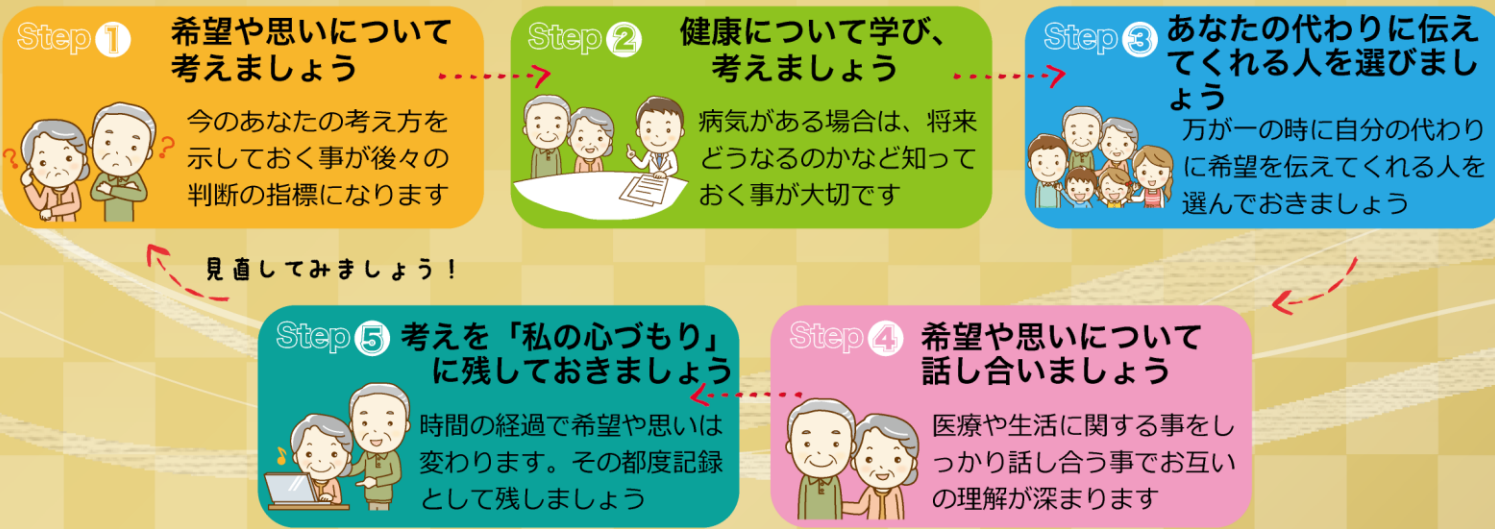
理解を得て、今年には詳細まで話し合いました。昨年と若干、変更している部分もありますが、毎年同じ気持ちではないので更新している次第です。不謹慎で恐縮ですが、高齢者だけの問題ではないという現実がございます。不慮の事故や病気等で若くしてご逝去されてしまう可能性は誰にでもございます。私も含め、皆様も自ら望んで生まれた訳ではなくこれを宿った命、つまり宿命と言ってもよいでしょう。この宿命から命を運ぶ運命があり命を終える時が終命かと思えます。宿命は選ぶ事は出来ませんが、最期を選ぶ事は出来ます。何かの機



近藤裕さんの『自分の死』にそなえるという本の一文をご紹介します。●人間は死ななければならぬ存在である事を知っているにも関わらず、死それ自体が何かを知らず、またいつどのように死ぬかを知らぬ故に、不安を抱く存在である

会に、ご家族同士で話し合ってみてはいかがでしょうか？ またこれは終末期のみならず、災害発生時の家族の行動や決まりを考えておくにも役立つ人生会議かと思えます。●人間は死ななければならぬ存在である事を知っている存在である ●人間は死ななければならぬ存在である事を知っている存在である ●人間は死ななければならぬ存在である事を知っている存在である ●人間は死ななければならぬ存在である事を知っている存在である

## ACP (アドバンス・ケア・プランニング) とは



## コ ラ ム

コンプライアンス？

浦田 光雄

最近しばしばテレビで、企業のトップが記者会見で不祥事について頭を下げる時に発する言葉がある。「コンプライアンスの強化に努めます」とか「コンプライアンスの徹底を図ります」など。役所も同様で「コンプライアンスチームを設置します」と、ある白書に書いてあった。

初めてコンプライアンスというカタカナ語を聞いたときには正確な意味がつかめず、辞書を引いてみた。英和大辞典には、「承諾、(命令などの)遂行、屈従」などあり、日本語大辞典(二〇〇〇年刊)には「承諾、服従、特に医師などの指示を患者が遵守すること」とある。辞書が古いのだろうか。「承諾の強化」？「服従の徹底」？これではさっぱり分からない。新聞を読んだら、括弧書きで「法令順守」と註が付いている。どうやら今は専らそういう意味として使われているらしい。企業用語が一般化したのだろうか。

しかし、日本人がなぜ外国語をカタカナ語に直して使うのだろうか。かつては日本に無い概念が外国から入ってきたとき、日本人はそれに見合う熟語を創造して対応してきた。

明治はそれが顕著な時代である。哲学、科学、演説、会社、保険、人民、共和制など数多い。ちなみに現在の中国の正式名称「中華人民共和国」は「中華」を除けば全て日本製漢語である。漢字は造語力に優れているのである。敗戦後はそういう工夫はせず、全てカタカナ語で対応している。ところが、このカタカナ語は見ただけでは意味が分からない。上述のように辞書を引いても分からない。使われ方が自ずと曖昧になる。のみならず、もともと日本にある語彙までカタカナ語に変えて使う。それがカッコいいと思われるようだ。そういう気

質を植民地根性というらしいが。日本語を学ぶ外国人にとって、最も難しい言葉は、カタカナ語なのである。

それはさておき、ボランティアのように日本にもともと無かった概念はカタカナ語で良い。しかし、「法令遵守」のように昔からある日本語を、なぜわざわざ「コンプライアンス」と倍の字数を使い、カタカナ語に直して盛んに使うのだろうか。「法令をきちんと守ります。徹底します」、こう言えばいいのに。新聞に註を付けさせるようなカタカナ語をしきりに使うお偉方のなんと多いことか。

恐らく、会見場で発言する人々は、心底から法令を守る決意が固くないから自国語では言いづらいのだろうか。経営学などで使われている流行りのカタカナ語を使って、曖昧さを漂わせ、その場を凌いでいるのではなからうか。

カタカナ語は一般的に意味が曖昧になる傾向がある。ところが使いたがる日本人が多い。事例研究で研修生に問題点を挙げさせると、コミュニケーションが悪いとか、チームワークが欠如しているという答えがよく出てくる。一步突っ込んでカタカナ語の具体的な内容を尋ねると、しどろもどろになる。日本語で詰めて考えていない証左である。そういう経験はずいぶんとさせられた。カタカナ語は英語ではない。外国人には通じない。日本人にも正確には通じまい。しかも和製英語と称するカタカナ語までたくさん作られている。

日本国内で日本人と話すときは、日本語で考え、日本語で表現することを、しっかり守りたいものである。



# 理学療法

理学療法士の大川原です。今回はロコモティブシンドロームについてのご説明とその予防方法についてお伝えしたいと思います。

## ◆ロコモティブシン

ドローームとは「運動器の障害のため移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、二〇〇七年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候群」と言われます。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器管のことで、骨

・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されています。◆要介護の原因となるロコモティブシン

## ドローーム

高齢化社会を迎えている日本では、平均寿命は約八〇歳に達し、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる方が増加しています。平成二十五年の介護が必要となった主な原因の「高齢による衰弱」、「骨折

・転倒」、「関節疾患」を運動器の障害としてまとめると全体の三六・一％で、一番多い原因となります。また、要支援一

では五十二・一％、要支援二では四十九・六％と約半分を占めており、運動器の障害をきっかけに日常生活の自立度が下がりがやすすることがわかります。脳血管障害で身体に麻痺などの運動器の障害が生じることも多く、介護の原因に運動器の障害が大きく関与していることが伺えます。

平均寿命が延びている分だけ、運動器の健康を長く保ち続ける必要があります。国民一人一人が運動器の健康維持に対して関心を向け、ロコモティブシンドロームを予防するための運動習慣が推奨されています。

## ロコモティブシンドロームの原因

運動器の障害は、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものがあります。

## 運動器の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊髄症、脊柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなど

## 加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど

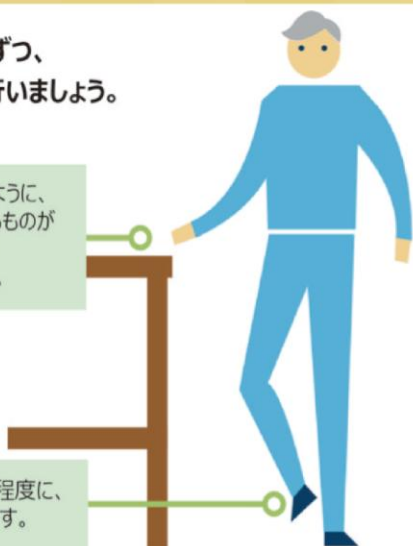
運動器の疾患や、加齢に伴う運動器の機能低下によって、立位・歩行機能やバランス機能、巧緻性、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となっていくます。身体が思うように動かないことで外出するのが億劫となり、家に閉じこもりがちとなると運動の機会が減り、さらに運動器の機能低下が進みます。容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなります。

## ロコモティブシンドロームを予防するには

※左右一分ずつ、一日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ロコモティブシンドロームの予防には、毎日の運動習慣とバランスの良い食生活が要です。「片脚立ち」と「スクワット」が自宅で簡単安全に行うことができ、おすすめです。毎日の生活の中で、階段を使う、一駅分歩いて通勤・買い物に行くなど、運動の要素を積極的にプラスすることもロコモ予防となります。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机を手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

## ロコチェック

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン、1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

	チェック欄
1  片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2  家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3  階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4  家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5  2kg※程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳/バック2個程度	<input type="checkbox"/>
6  15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7  横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

©2018 Japan Locomo Challenge Promotion Committee. All rights reserved.