

越谷なごみの郷だより

# けやきと お菊さん

2019  
VOL.3

11

November



理学療法シリーズ

介護の現場で実用化も！

# ロボットスーツ って何？

理学療法士の大川原です。

今回は最近リハビリ施設で使用し始めているロボットスーツについてご紹介いたします。

脳血管疾患により、四肢に麻痺の症状がある方に実施されています。

そのロボットスーツは HAL® (Hybrid Assistive Limb®) といいます。

身体機能を**改善・補助・拡張・再生**することができる、世界初の装着型サイボーグだと言われています。

人が体を動かそうとすると、その運動意思に従って脳から神経を通じて筋肉に信号が伝わり、その際、微弱な「生体電位信号」が体表に漏れ出てきます。HAL®は、装着者の「生体電位信号」を皮膚に貼ったセンサーで検出し、意思に従った動作を実現します。

今回、下記の画像は歩行練習で使用するロボットスーツです。



メリット

デメリット

- ・効率の良い動き方、身体の使い方をロボットが教えてくれる
- ・動きをモニターなどで確認する事で、修正しやすくなる
- ・トレーニング意欲を高める
- ・装着に時間がかかる
- ・ロボット本体の重量が負担となる

◇歩行の仕組み◇



かなり高額な費用が発生し、介護現場での普及にはまだまだ遠い先になりそうですが、もっと手軽に利用出来るようになれば、利用者さんの ADL の向上に素晴らしい成果が出るかもしれませんね！

事故防止委員会

越谷なごみの郷では、利用者様の安全を守る為に様々な委員会を設置し、施設の代表者が話し合う機会を設け、利用者様の支援に繋がっています。

2019年度 10月末現在

薬関連 (与薬忘れ、誤薬など)	13件
転倒など (転倒、ずりおちなど)	32件
外傷 (ケガ、火傷など)	10件
その他 (物品紛失、物損など)	13件

各事故に対する検証を行っていくと、利用者様の情報不足や職員同士の連携不足が最も多く、職員の介護技術の基本が不足していることが分かりました。今年度中に介護技術研修を開催し、勤めている職員全員が同じ知識を習得し、技術の習得が出来る体制を作ります。

編集後記

編集長  
松久 晋也

健康情報や栄養情報でも取り上げておりましたが、風邪やインフルエンザの発症の季節となりました。すでに周りの職員でもチリホリリ、マスクをした職員を見かけます。風邪などの病気には何よりも免疫力が大切なのは言うまでもありません。特に腸内環境を良くする事や体温を上げる事はとても大切だと言われています。と、言われると何をすればいいの？となるのですが、一番簡単な事は日々の生活習慣の見直しです。①適度な運動②ぐっすり眠る③栄養バランスを大切に④入浴で身体を温める⑤思いっきり笑う事です。一見いつもやってる事ですが、意外と出来ていないのではないのでしょうか？一度自分の生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

## 認知症サポーター養成講座を行いました

地域包括支援センター川柳・大相模

十月十六日（水）に西方小学校四年生を対象に認知症サポーター養成講座を実施しました。団塊の世代がすべて七十五歳以上となる二〇二五年には、認知症の方が七百万人に達するといふ見込みがあります。高齢者が増加する中で、幼いうちから認知症の知識を持つことは必要であり、重要なことです。

当日、四年生の生徒さん、百四十三名と教職員四名が参加してくれました。認知症の事や今まで知らなかった事をたくさん分かったようで、みんな熱心に講座を聞いてくれました。自分のこととして考えていきたいという意見が出ています。十一月は大相模小学校にて四年生を対象に実施します。

### 認知症サポーターとは

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者になっていただけるよう各地で講座を開催しています。

認知症サポーター養成講座は五人以上が集まれば開催可能です。認知症について知識を得たい。

- ・認知症の予防は？
- ・認知症の本人・家族の思いは：等、をお伝えすることが出来ます。

自治会の集まりでの開催も可能ですので、興味がある方は、地域包括支援センターにご連絡ください。よろしくお願ひします。



## 川柳地区文化祭に参加しました

十月二十日（日）に老人福祉センターひのき荘で行われた第四十一回川柳地区文化祭。越谷市リハビリテーション連絡協議会・コスモ訪問看護リハビリステーション・レイクタウンと共同で「健康フェア」開催しました。

血管年齢・骨密度の測定、体力チェックを行い、その後薬剤師・理学療法士による個別の相談、希望者には栄養士による栄養相談を行いました。

皆さん、検査数値に一喜一憂されていました。人生百年といわれる時代、健康寿命を延ばし、いつまでも健康で過ごされる方が少しでも多くなることが望まれます。

来年も実施しますので参加を逃した方、ぜひご参加ください。

### 〈今後の予定〉

#### 令和元年度第2回地域包括支援ネットワーク会議

大相模地区 11月19日（火） 18:30～20:00

大相模地区センター

川柳地区 11月28日（木） 13:30～15:00

ひのき荘

該当の方に案内状を発送済みです。出席をお願いします。



越谷なごみの郷の  
取組みについて

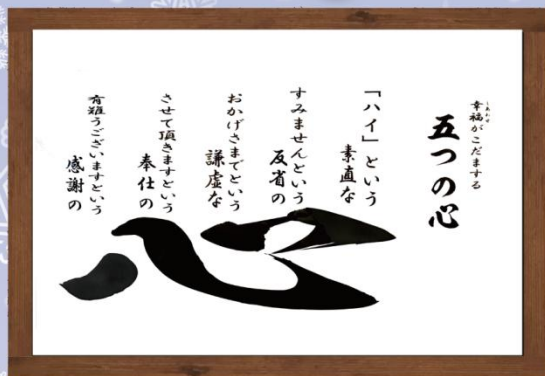
幸福がこだまする

## 五つの心

越谷なごみの郷の館内に3ヶ所、大きく「心」と書かれた額縁が掲げられています。(当法人理事長が推奨する、職員の心構えを記したメッセージです)

## 「幸福(しあわせ)がこだまする五つの心」

- ・「ハイ」という素直な心
- ・「すみません」という反省の心
- ・「おかげさまで」という謙虚な心
- ・「させていただきます」という奉仕の心
- ・「有難うございます」という感謝の心



この「五つの心」は、どこから生まれたのかは分かっていないようですが、よくお寺などでは「日常の五心」ということで紹介をされているようです。

- ・「ハイ」という言葉は返事です。「ハイ」という返事だけで、**自分の存在を相手に伝えられます。**
- ・「すみません」という言葉は謝罪です。「すみません」という言葉が相手から発せられると、**受ける方は冷静になります。**
- ・「おかげさまで」という言葉は相手を立てる言葉です。**自分の力だけでは生きていけない事を理解し、すべてに感謝しようとする心を育みます。**
- ・「させていただきます」という言葉は勇気です。**相手のために尽くす人は応援したくなる人です。**
- ・「有難うございます」という言葉は敬意です。「ありがとう」がきちんとと言える人は、**優しい人、笑顔の絶えない人なのです。**

これらの5心は私たちの幸せな生き方につながるのです。

特に私たちは入居者さんや利用者さんの生活を支える介護職という立場にあります。人としての当たり前の事が出来ていなければ、人の生活を支える事は出来ないと考えています。いくら技術が優れていようとも、心が全てを決める。このような気持ちの部分がとても大切ですので、何か悩んだ時や苦しい時に初心に立ち返れるようにと館内に掲出しています。ぜひ越谷なごみの郷へ来所された時は探してみてください。



## 虐待防止研修

高齢者の虐待が社会問題になっている今、私たちがなごみの郷でも高齢者虐待が起きないように研修を行っています。

- ☆研修名 ☆「意識改革研修」
- ☆実施日 ☆令和元年 10月18日～31日
- ☆対象者 ☆全職員
- ☆目的 ☆①気づけない、気づいていたが発信できていなかった意識から、アンテナを立てて発信出来る意識へ改革
- ②虐待を未然に防げるチーム作り



合言葉は **心ファースト♡!**

## 健康情報

## インフルエンザの感染と予防

## インフルエンザとは？・・・

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

## どんな症状？

風邪と比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。またその症状は急激に出てきて、全身に倦怠感が現れるのも特徴の一つです。潜伏期間は1～4日で多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方は、肺炎を併発したり、疾患の重篤化を招く場合があります。

## かかってしまった時の対処法

インフルエンザと疑われる時は、安易に風邪と判断せずに早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。発症後48時間以内に抗ウイルス薬の服用・吸引をすれば症状が軽減され、早く治ることが期待できます。早めに治療する事は自分の身体を守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味においても重要です。

・安静にして休養を取る。特に睡眠が重要

◇対処法◇ ・部屋の温度や湿度を適切に保つ。(気温 18～20℃、湿度 50～60%程度)

・水分を十分に補給する(お茶、ジュース、スープ類など)

## 感染を拡大させないために対策をとりましょう！

インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管等気道に吸入する事で感染します。感染の多くはこの「飛沫感染」によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により、鼻や口等の粘膜や傷口などを通して感染する「接触感染」もあります。

病に負けるな！

## 最強の免疫力アップ鍋



病から身を守るためには、何よりも免疫力を高める事です！

## 最強免疫力アップ鍋

材料(4人分)



## 作り方

1. 水に昆布だしとキノコ類を入れ火にかける
2. 沸騰したら鶏ひき肉肉団子を入れ、火が通ったら残りの具材を入れる
3. クコの実をちらして完成

水	1,000cc	人参(細切り)	60g
昆布顆粒だし	8g	玉ねぎ(くし切り)	200g
塩	適量	油揚げ	2枚
エリンギ	2本	レンコン(半月切り)	100g
生椎茸	4個	キャベツ(一口大)	500g
シメジ	100g	豆苗	200g
エノキ	100g	ニラ	200g
鶏ひき肉	200g	クコの実	適量
肉団子	12個		

## 【つけダレ】

トマトケチャップ	大さじ2	オリーブオイル	大さじ2
味噌	大さじ2		

※電子レンジで加熱したケチャップに味噌とオリーブオイル混ぜる

## 山の名前が変わる

浦田 光雄

オーストラリアにある世界遺産「ウルル」が、今年の十月二十五日夜以降、永久に登山禁止になったとマスコミは報じています。赤い一枚岩の山で標高は八六八m、ツアーで行かれた方がおられるかもしれませんが。

元もと、ウルルは原住民アボリジニの聖地です。一八七三年に英人探検家が内陸に入って珍しい赤い岩山を発見？し、当時の南オーストラリア植民地首相、ヘンリー・エアーズの姓を、この岩の名と変えたのです。その後百年も経った一九七六年、アボリジニの権利を守る法律ができ、長年に亘る運動の成果もあって、元のウルルという原住民の呼び名に変わり、一九八五年、岩山も住民に返還され、今回やっと観光地から聖地へと本来の姿に戻れたのです。

同じようなことがアメリカでもありました。北米最高の山はアラスカのデナリ（六一九四m）です。アラスカは昔、帝政ロシアの領地でした。クリミア戦争などで財政難に陥ったロシアは、一八六七年に七百二十万ドル（今の相場では一億ドル？）でアメリカに売り渡しました。

アラスカの原住民はデナリ（偉大なるもの）と呼んでいましたが、なんとアメリカ人は一八九七年に大統領マッキンリーの名をこの山の名と決めてしまったのです。一九七五年に本来の名に戻そうと、アラスカ州政府などが運動を始め、ようやく四年前の二〇一五年に至ってオバマ大統領が公式名称を「デナリ」と決めました。

やはりイギリスの植民地であったニュージールランドの最高峰（三二七四m）のクック山も、原住民マオリ族の呼称「アオラキ」を取り入れ、「アオラキ（マウント・クック）」と変わりました。「クック」とは、十八世紀の英国艦長で、当時西洋には未知だった太平洋の島々を探検

し、至る所にその名を遺した男です。

世界一の最高峰エベレストも個人名です。インドがイギリスの植民地であった時代、インド測量局長であった彼に対し後任者が贈った名称です。前述のように、欧米人が現地名を無視して身内？の名前を山の名前としたのと同じやり方です。しかし、このケースは上記の例とは微妙に異なるので、少し考えてみましょう。

エベレスト氏は局長時代、山や川などの地名には現地人が使っている呼称を用いるとしていました。おかげでヒマラヤやカラコルムの高山は現地名がほぼ残っています。

一八五六年、P15という記号を付していた山が世界最高であることが知れると、事情が変わりました。氏の後任者は現地名が分からなからと理由つけて、山名をエベレストにするよう提案します。本人は反対していましたが。

後任者は反対論を押し切り、王立地理学会などの賛同を得るなど外堀を埋めて、本人の反対をも押し切ったようです。

しかし、エベレストから僅か三キロしか離れていないローツエ（八五一六m）を始めとする周囲の八千メートル峰にはすべて現地名が付されています。なぜ最高峰だけ現地名が分からなかったのでしょうか。いや、ヒマラヤとカラコルムにしか存在しない八千メートル峰で個人名が付されているのはエベレストのみです。ネパールでの名称はサガルマータ（大空の頭）ですし、向こう側チベットではチョモランマ（世界の花なる女神の意）と呼んでいます。

二十一世紀の現在、原住民の権利や文化を尊重保護する時代になってきました。果たしてイギリスは、先の諸国に倣い、同じような行動をとるでしょうか。見所です。

なごみアルバム (祭り特集)



鈴木看護師による似顔絵コーナー



今年も屋台は大人気でした



華麗なステップ！  
パンペーラの皆さん



今年もたくさん練習しました  
「ヨサコイキッズ」の皆さん



川柳こども組太鼓の皆さん



雨のため、館内で踊って下さいました！  
がまっこ連の皆さん



エフミュージックの綺麗なハーモニー



和太鼓メンバーです！



第 14 回なごみ和太鼓祭り



「第 14 回なごみ和太鼓祭り」にご協力下さいました、川柳地区センター様、川柳スポレク様、各地区来賓の皆様、個人ボランティア様、地域住民の皆様、他運営に際しお手伝いして下さいました方々、誠に有り難うございました。

当日は朝より小雨模様で、午後には晴れの予定でしたが、決行いたしました。降ったり止んだり、また気温が下がっていたこともあり終盤で中断となってしまいました。楽しみにしていただいた方には誠に申し訳ありませんでした。

小雨が降る中でも、傘をさして、また雨具を着用して舞台でのイベントを楽しんでいただき、感謝申し上げます。なごみの郷設立 20 周年という記念の年での開催でしたが、「雨降って地固まる」という言葉もありますので、これをプラスと捉え、この先の 30 周年、40 周年へとつながるよう職員一同励んで参りたいと思います。

第 14 回なごみ和太鼓祭り実行委員長  
松久 晋也

なごみアルバム（祭り特集）



光陽中学美術部の皆さんの作品です！



川柳スポレクの皆さん！  
毎年美味しい焼き鳥ありがとうございます！！

小雨降る中、生徒さんの最終仕上げの最中です



恒例になりました職員有志による炊き出し！