

謹賀新年

旧年中は大変お世話になりありがとうございました

本年もよろしくお願ひ申し上げます



越谷なごみの郷だより

けやきとお菊さん

1

2022
vol.1

January





新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

平素より当施設の運営にご尽力いただき、ご利用者の皆様、ご家族の皆様へ心より感謝申し上げます。

未だに新型コロナウィルス感染症が収まる見込みがありませんが、職員一同感染対策を十分に取り組んでいるところです。

昨年度末より、特別養護老人ホームご利用のご家族様の面会を制限付ではございますが再開させていただき、皆様方にはご案内したところですが、新しい新株の流行により1月8日（土）より一旦中断せざるを得ない状況となりました。

中断するまでの面会では、1年半～2年近くご家族にお会い出来ていなかったご利用者様にとっては、短時間ですがとても喜んでおられるのを拝見し、ほっとしていたところでしたので、とても残念な気持ちでいっぱいです。

今回のウイルスは、今のところ重症化しにくいという情報が発信されておりますが、私たち職員一同油断することなく、より一層の感染対策を徹底しこのウイルスと闘い、ご利用者様やご家族が安心してご利用していただけるよう信頼度の高い介護サービスを提供し「より良く　さらに良く」を目指して参ります。

◇略歴◇

大阪府出身、高校卒業後、運送会社で10年間働いた後、平成14年に系列法人㈱大起エンゼルヘルプに入社し、営業職・エリアマネジャーとして従事する。平成25年に社会福祉法人エンゼル福祉会　おたけの郷に転籍し8年間施設長として従事し、令和3年4月に越谷なごみの郷施設長として異動し現在に至る。

新年の話題は干支の話となりますが今年は、寅年ですね。

寅年にも5つの特徴があるのを今回初めて知りました。

2022年は壬寅といって優しい寅を表していて、「家族を大切にして他人にも心を開く」とよい年になるそうです。

また、心を開くとは少々違うかもしれません、職員やご利用者様と話すときは誠実で本気で接していくこうとも思っています。

越谷なごみの郷に2021年4月に異動し、初めての新年を迎えるこの8か月間だけでも職員さんの支援に対する想いをたくさん耳にしてきており、施設長として職員さんの想いをしっかりと受け止め、より良い利用者支援の実現に向けて張り切って仕事をしていこうと考えております。

つきましては今後も皆様からのご指導、ご支援下さいますようお願い申しあげるとともに、誌面上ではございますが新年の決意表明とさせていただきます。

一口メモ

壬寅は、みずのえとらと読みます。

「冬が厳しければ厳しいほど、春の陽気に包まれた発芽は力強く、新しい生命の誕生を予感させてくれるのが「壬寅」の組み合わせとも言われています。

令和4年元旦
越谷なごみの郷 施設長　名原 隆

2022



謹賀新年



郷土料理 ものがたり

どなたにでも生まれ育った故郷はあるものです。
前号から全国各地に古くから受け継がれる郷土料理をご紹介しています
少しでも懐かしさに浸っていただければと思います。

四季の移ろいや伝統がもたらす多彩な食文化

東 北

Episode 2



きりたんぽ鍋（秋田県）

～今や全国区！東北を代表する冬の王様～

秋田県全域で特に新米の出回る秋から冬にかけてよく食べられる郷土料理。きりたんぽ鍋に入れられる「たんぽ餅」は、つぶしたご飯を杉の棒に巻きつけて焼いたもの。切って鍋に入れるため「きりたんぽ」と呼ばれます。秋田県の北部では毎年新米の収穫が終わると、収穫の労をねぎらって「きりたんぽ鍋」を囲む風習があります。鍋に入れられた「きりたんぽ」は野菜や鶏の旨味が凝縮したスープが染み込んで格別の美味しさになります。「きりたんぽ鍋」は米どころの秋田で米を美味しい頂くための知恵から生まれた料理なのです。



牛タン焼き（宮城県）

～仙台といえば牛タン！牛タンといえば仙台！！～

東北随一の歓楽街と言われる国分町にある「太助」が牛タン発祥のお店として有名です。お店の初代店主、佐野啓四郎さんが、洋食店で食べたタンシチューから着想を得て「牛タン焼き」を考案。これが後の仙台牛タンとなり、全国にも広がりました。牛タンには麦飯がつきますが、牛タンと麦飯がセットになっているのは、両方を同時に食べることで栄養バランスが整えられるためです。麦飯には、とても多くの食物繊維が含まれています。また、牛タン自身も、普通の焼肉などと比べても脂肪、カロリーが少なく、とってもヘルシーな食材です。



わんこそば（岩手県）

～挑戦された方も多いのではないでしょうか～

「わんこそば」は一口に小分けされた温かいそばを「わんこ（お椀）」に入れて薬味と一緒に食べる料理で、岩手県盛岡市と花巻市を中心とする郷土料理です。一口に小分けされているので何杯でも食べ続ける事を前提としており、小分けにされたそばは10～15杯程度で一般的なそばの1人前の分量になります。「わんこそば」といえば全国的に知られた料理ですが、郷土料理というより早食いや大食い大会の料理として知名度が高いです。岩手では「全日本わんこそば選手権」なるものが毎年開催されていますが、1996年には時間制限ナシでなんと559杯も食べた記録があります。

海、山、川…と豊かな自然と雄大な大地を有する東北地方には、その土地柄から生まれた食材が豊富にあります。のびのびと肥育された和牛に、三陸沿岸や日本海で獲れる海の幸。新鮮なお米や野菜、フルーツ。もちろん食材だけではなく、寒さの厳しい暮らしから生まれた郷土料理や食材を活かした絶品料理など、食の領域において東北は魅力たっぷりなのです。今やどこでも味わえるようになった東北の名物グルメを、ぜひ現地で味わってみては？

モンゴルで考えたこと

浦田 光雄

二十世紀から二十一世紀に移る頃、モンゴルの大学で日本語を教えていました。モンゴルには飛び級制度があります。小・中・高と飛び級を続けると、十五歳で大学生です。そういう学生は、ほとんど女性で、しかも成績優秀でした。一方、結婚している学生や子供のいる学生もいます。これも女性が多い。毛皮のコートを着た若奥様風の学生もいました。ちなみにモンゴルは寒い国です。国土の平均高度は海拔千五百メートル以上、つまり北アルプスの上高地と同じかそれ以上の高原国で、しかも緯度が北海道より北ですから、首都ウランバートルの年間平均気温が零度です。冬の寒さは格別で、日本で買った最高最低温度計で毎日測りましたが、目盛が零下二十度までしかなく、冬はそれ以下になるので測れません。そういう国ですから毛皮製品はコートのみならず、毛皮の帽子や靴など別に珍しくはないのです。

それはさておき、世界的に見て普通の国には軍隊があります。モンゴルも然りで男子は兵役の義務を果たさなければなりません。しかし大学に通っている間は免除され、卒業すれば二年間の兵役に就く。入学前に兵役を済ませることもできますから、そういう学生もいました。従って、大学生の年齢が十五歳から二十五、六歳位まで幅が広いのです。子供を持つ学生は、誰に子供の面倒を見てもらうか。保育園は十分あり、送迎はお爺ちゃん、お婆ちゃんの役目です。私は大学が借りた五階建てコンクリートのアパートから大学へ歩いて通う途次、保育園の門前で大勢の老人が孫を待っている光景をよく見ました。モンゴルは大家族制で、三世代同居は当たり前、お父さんもお母さんも等しく働いています。家を守り子育てするのは祖父母の役割です。私がいた大学でも女性の先生が多く働いていました。何人かの学生の家に招かれましたが、家に入ると、お爺ちゃんお婆ちゃんが居て、まず二人に抱擁の挨拶をします。これが礼儀です。核家族は見かけませんでした。

ここで考えたいことは教育制度です。日本で飛び級制度は議論されていますが、実現しそうもありません。就職してから、あるいは結婚してから、ましてや子供が生まれてから大学に進む人を、私は聞いたことがありません。六・三・三・四と固定した階段を順に上る以外に、各自の能力やニーズに応じて柔軟に教育を受けることは難しい。さらに女性が社会で活躍するうえで、日本には今なお壁が立ちふさがっています。前号で触れたジェンダーギャップ指数は、一五六カ国中一一〇位の日本に比してモンゴルは六九位とずっと上位です。

モンゴルは国土面積が日本の四倍あるのに人口は僅か三百二十八万人と少ないうえに、ソビエト連邦（現ロシア）の支配から独立し、モンゴル人民共和国からモンゴル国に変わったのは一九九一年で、三十九年しか経っていません。従って国民一人当たりのGDP（国内総生産）は日本の9・8%しかありませんが、貧しいからといって教育制度も劣つては言えないでしょう。

モンゴル以外でも世界各国との比較で考えると、日本の教育はかなりお寒い状況のようです。例えば、教育に対する国家の財政支出はOECD加盟国の比較可能な三十八カ国中で最低です。人口百万人当たりの博士号取得者は、米・英・独・韓国の半分以下になっています。現在は毎年のように日本人からノーベル賞受賞者がいますが、間もなくゼロになると予測されています。二〇一一年にノーベル物理学賞を受けた真鍋淑郎氏は記者会見で「日本の教育をどう改善するか考えてほしい」と述べ、心配しています。真鍋氏は日本では研究が出来ないからと米国に移り国籍も移してしまいました。

しっかり考えるべき時期だと思いました。





認知症について

どなたに伺っても最もなりたくない病気・症状が「認知症」
詳しい発症の原因が分からず、また現在の医学でも完治することはないため
発症してしまうとご本人、ご家族も困惑してしまいます。

認知症について

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。認知症は病名ではなく、まだ病名が決まっていない“症候群”です。つまり医学的には、まだ診断が決められず、原因もはっきりしていない状態のことを表しています。認知症にはいくつかの種類がありますが、主なものとして、アルツハイマー型認知症、脳血管型認知症、レビー小体型認知症が挙げられます。

このうち約60%はアルツハイマー型認知症が原因で、約20%は脳血管型認知症によるものとされています。

認知症の症状について

認知症の症状は、記憶障害を中心とした認知症の方に必ず見られる中核症状と、そこに本人の性格や環境の変化などが加わって起こる周辺症状（行動・心理症状：BPSD）があります。

中核症状・・・脳の神経細胞の破壊によって起こる症状で、代表的な症状は記憶障害です。特に、直前に起きたことも忘れるような症状が顕著です。その一方、古い過去の記憶はよく残りますが、症状の進行とともに、それらも失われることが多いようです。
また、筋道を立てた思考ができなくなる判断力の低下、時間や場所・名前などが分からなくなる見当識障害などがあります。

周辺症状・・・周辺症状（行動・心理症状：BPSD）は、脳の障害により生じる精神症状や行動の異常をいいます。具体的には、妄想、抑うつや不安などの精神症状と、徘徊、興奮、攻撃、暴力などの行動の異常が見られます。周辺症状（行動・心理症状：BPSD）は、脳の障害を背景に、その人の性格や環境、人間関係などが絡み合って起きるもので、そのため、症状は人それぞれ異なり、また接する人や日時によっても大きく変わってきます。

その『物忘れ』！？認知症の始まり

◇物忘れ

言葉や人の名前が出てこない。物のしまい場所を忘れるなどが増えてきます。

しかし、日常生活にはさほど支障がありません。本人は忘れっぽいのを自覚しています。



◇軽度認知障害

好きだった趣味、ドラマや読書が楽しくない、やる気が湧かない、集中力が無くなったり、同じ話をすることが増えたり、直前に食べたものや口座の暗証番号を忘れたなどの症状があると軽度の認知障害が疑われます。

※このまま何も対策しないと70%前後の方が3~4年内に認知症を発症します。



◇認知症（アルツハイマー型）

新しいことが覚えられなくなる、覚えていたことも忘れていく、今まで出来ていた事が出来なくなる、理解力や判断力も低下していきます。

進行すると妄想・幻覚・徘徊・排泄失敗など、周囲への負担が大きい行動が目立ち始めます。

認知症予防について

認知症の悪化を防ぐためには、『軽度認知障害』の時点でいかに早く対策をとるかにかかっています。また日々の生活を見直して見ることで予防効果が高いとされています。

- ・**食習慣**…よくかんで食べ、塩分、糖質をとり過ぎないようにしましょう。また、ビタミンA、C、E、ビタミンB群、DHA・EPA（魚）、ポリフェノール（赤ワイン、緑茶など）などを摂取するのもおすすめです。
- ・**運動習慣**…1回30分程度、週3回以上の有酸素運動。筋力低下を防ぎ、脳に刺激を与えることができます。
- ・**知的行動習慣**…脳を使って刺激を与えます。ゲームや読書、計算などもいいでしょう。
- ・**コミュニケーション**…人との会話やコミュニケーションを積極的に取ることも脳を活性化させるとされています。
- ・**睡眠習慣**…朝起きたら2時間以内に太陽光を浴びてください。昼寝は30分未満にとどめましょう。

認知症で困った事があれば、保健所や地域包括支援センターがサポートしてくれますので、悩まず、抱えず、すぐにご相談ください！



越谷市ワクチン接種について

1月から新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」が蔓延する兆しを見せて
います。重症化を防ぐために3回目のワクチン接種が前倒しになります。
越谷市でも接種のスケジュールが出ていますので紹介いたします。

下記の情報は、令和4年1月6日時点での越谷市の概要です。変更の可能性がありますので、最新の情報は市のホームページなどでご確認ください

3回目ワクチン接種の対象者

医療従事者、高齢者施設の入所者・従事者 通所サービス事業者の利用者・従事者、入院患者	2回目の接種日から6ヶ月以上
65歳以上の方	2回目の接種日から7ヶ月以上
18歳以上の方	2回目の接種日から8ヶ月以上

3回目接種のスケジュール

- クーポン券発送日：1月14日（金曜日）以降 ※原則、2回目接種日の早い方から順次発送
 - 予約開始日：1月20日（木曜日）午前10時から
 - 接種開始時期：2月1日（火）から（予定）



3回目ワクチン接種会場

サンシティ 5 階特設会場	月曜・火曜・金曜日 13:00~14:30 水曜・木曜日 10:00~11:30/13:00~14:30 土曜日 13:00~14:30/15:30~17:00
老人福祉センターくすのき荘	
個別医療機関（市内 83 ヶ所）	市の HP、予約サイトもしくはコールセンターでご確認ください

3回目接種のワクチンについて

1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田／モデルナ社のワクチンを選択できます。(集団接種会場は武田／モデルナ社ワクチン、個別医療機関は各病院により異なる)

予約方法 (予約にはクーポン券が必須です)

- 越谷市新型コロナワクチン接種センター 【0120-366-269】
受付時間<平日>午前10時～午後7時 <土日祝>午前9時～午後5時
 - 越谷市新型コロナワクチン接種予約サイト (24時間受付可能)

資料参照：越谷市ホームページ

地域包括支援センター蒲生より『認知症サポーター養成講座』

場所：蒲生地区センター・公民館「パコム」3F 多目的ホール

10:00~11:30

参加費：無料 定員：40名（先着順）

申し込み受付：1月24日（月）～

受付：月～土 9:00～18:00 TEL048-985-4700

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、地域で自分ができる範囲の手助けを行うことが役割となります。皆さんも一緒に、認知症への良き理解者となりませんか？



編集長
松久
晋也