

越谷なごみの郷だより

けやきとお菊さん

2022
vol.2
4

Spring



委員会について

越谷なごみの郷も、2022年4月1日より新年度を迎える事が出来ました。2022年度も変わらず、社訓である「人への想い 生きるを支える」を実現するために日々取り組んで参りたいと思います。

介護施設では、さまざまな委員会の設置が義務付けられており、ご利用者・ご入居者の安全・安心を支えるために、施設内の専門職が定期的に委員会を開催し、施設内での課題や問題解決について話し合いをする機会を設けております。ここでは今期の委員会のご紹介をいたします。

虐待防止委員会 利用者の安全と人権保護の観点から、不適切なケアが発生しないように努める

★は委員長

★大澤 知広	地域密着型特養責任者 介護福祉士	成安 佐知	通所介護生活相談員 介護福祉士
柴崎 了	特養 A 館介護職 介護福祉士	鈴木 七奈	地域包括支援センター川柳 保健師
前平 木ノ葉	特養 B 館介護職 介護福祉士	鹿野谷 瑞恵	住宅介護支援事業所 ケアマネジャー
目黒 ゆかり	特養 C 館責任者 介護福祉士	中山 奈美	看護責任者兼 A 館責任者 看護師
新井 優子	地域密着型特養介護職 介護福祉士	名原 隆	施設長

身体拘束廃止委員会 禁止されている身体拘束が起らないように事例検討などを通じて問題解決に取り組む

★は委員長

★柴崎 了	特養 A 館介護職 介護福祉士	岡田 絹代	特養 C 館介護職 介護福祉士
-------	-----------------	-------	-----------------

※C館目黒責任者以外他委員は虐待防止委員会と同じ

事故防止委員会 事故発生の原因や対策を取りまとめ、再発防止の周知徹底を図る

★は委員長

★滝澤 好美	特養 B 館責任者 介護福祉士	菅谷 佳紀	地域密着型特養介護職
関谷 英行	特養 A 館介護職 介護福祉士	赤坂 朋子	通所介護生活相談員 介護福祉士
延谷 伶渚	特養 B 館介護職 介護福祉士	早川 典孝	特養医務 准看護師
茶木 勝宏	特養 C 館介護職 介護福祉士	名原 隆	施設長
飯高 利幸	地域密着型特養ユニットリーダー 介護福祉士		

褥瘡防止委員会 褥瘡の発生予防の職員教育やご利用者の褥瘡の情報共有を行う

★は委員長

★山田 純子	越谷なごみの郷 管理栄養士	佐藤 きよの	特養医務 看護師
大垣 千尋	特養 A 館介護職 介護福祉士		
島田 みのり	特養 B 館介護職 介護福祉士		
寺島 真澄	特養 C 館介護職 介護福祉士	名原 隆	施設長
吉野 雅子	地域密着型特養ユニットリーダー 介護福祉士		

感染防止委員会 感染症予防を周知・徹底し、施設内での感染症蔓延を防止する

★は委員長

★中山 奈美	看護責任者兼 A 館責任者 看護師	渡部 真紀	通所介護介護職 介護福祉士
桐村 仁美	特養 A 館介護職	山本 優子	住宅介護支援事業所 ケアマネジャー
村上 薫	特養 SS 生活相談員 介護福祉士		
小川 葉子	特養 C 館介護職	名原 隆	施設長
山岸 瑞希	地域密着型特養ユニットリーダー 介護福祉士		

食支援委員会 ご入居者の嚥下機能を維持・向上を図る

★は委員長

★目黒 ゆかり	特養 C 館責任者 介護福祉士	大垣 聰志	特養 C 館介護職
山田 純子	越谷なごみの郷 管理栄養士		
竹内 善一	特養 B 館介護職 介護福祉士		
大曾根 綾香	地域密着型特養ユニットリーダー	名原 隆	施設長
木下 桂子	地域密着型特養 ケアマネジャー		

災害委員会 ご入居者・ご利用者、職員の安心・安全を守るため、防災組織の構築

★は委員長

★松久 晋也	通所介護管理者 防火管理者	坂本 あゆ子	住宅介護支援事業所 ケアマネジャー
片倉 翔太	特養 A 館介護職 介護福祉士		
藤木 聖菜	特養 B 館介護職 介護福祉士		
小笠原 智和	特養 C 館介護職 介護福祉士	名原 隆	施設長
前田 幸子	地域密着型特養介護職 介護福祉士		

この他、職員の健康・安全・労働環境の改善に取組む「安全衛生委員会」があります。(委員長 大澤知広)



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。



治部煮（石川県）

～江戸時代から伝わる金沢市を代表する郷土料理～

武家から庶民に至るまで広く親しまれ、四季折々の食材を用いることで、年間を通じて食べられています。

治部の名前の起源は、文禄の役で豊臣秀吉の兵糧奉公（兵士たちの食事担当）であった岡部治部右衛門がこの料理を考案したことから「治部」となった説鍋でジブジブと煮ることから擬音語が料理名になったという説があります。鴨肉や鶏肉と一緒に加賀特産のすだれ麩や百合根、椎茸などと一緒に煮込んだ料理であり、なごみの郷の昼食でも提供されています。

ます寿司（富山県）

～駅弁ランキング常に上位の超人気弁当で有名～

1717年神通川を遡上するマスと越中米を用いて作った「ますのすし」は、8代将軍吉宗公に献上され、その見事な味を絶賛して以降富山の名物として今日に至ります。

ます寿司は、笹に包まれているのはご存じでしょうか？ 笹で包むこと殺菌効果を生み、いつでも新鮮な状態で食べることができます。

スーパーや百貨店の駅弁特集などではいつも見かけることができ、食べた事がある方も非常に多いのではないでしょうか！

へぎそば（岩手県）

～織物文化から派生してできた布海苔のそば！～

へぎそばとは、米どころ新潟県魚沼地方発祥の、つなぎに布海苔（ふのり）という海藻を使った蕎麦を「へぎ」と言われる器に盛り付けた切り蕎麦です。この「へぎ」、実は「剥ぐ→はぐ→へぐ」のなまりで、木を剥いた板を折敷にしたもののことであり、この「へぎ」に一口ずつ美しく盛って提供されます。関東地方でも食べれるところは多くなってきましたが、越谷では新越谷に1件専門店があります。許可をとってませんので、店名はあえて伏せますが探してみてはいかがでしょうか？喉越しよく、とても美味しいのでぜひご体験ください。



関東に住んでいると信じられないくらい、日照時間が少ない日本海側気候。また降雪と雷が同時に起こる世界的にも非常に珍しい事象がある北陸地方。そんな厳しい気候の中でも特に海産物が有名で、カニ、白エビ、寒ぶりなど全国的に有名な食材の宝庫です。

金沢市をはじめ、観光地としても見どころたくさんの中越谷。北陸新幹線も開通し、ますます身近になりましたので、ちょっと足を運んでみてはいかがでしょうか！



コラム

高齢者の仲間入りをした頃、中学・高校の同期会が開かれました。久しぶりにお互いの様子を尋ねます。「お前、今何してる?」。私は日本語ボランティアと答えました。一人が「それはいくら収入があるんだ」と訊く。何も知らないなと思い返事を考えていると、他の者が「おい、金なんか貰わないよ」と教えたのです。私も「手弁当だ。金は出ることはあっても、入ってくることはない」と答えました。質問した男は腑に落ちない様子でした。生涯、営利企業で金儲けが頭脳を占め日々を過ごしてきた者には理解しがたかったのでしょうか。

当時住んでいた市の外郭団体に国際交流協会があり、日本語ボランティア会が受託という形で、外国人のための日本語教室を運営していました。日本語ボランティアには女性が多く、子育てから手が離れたくらいの年頃です。私は入会して間もなく役員に選ばされました。ある時、女性会員の一人が交通費を会で払ってもらえないかと申し出ました。会場は市役所の会議室を無料で借りています。ボランティアの多くは自宅から電車やバスを使って来ます。私もその一人でした。テキストに使う教科書や絵カードなどの資料は協会で用意するものの、ボランティアに支給する経費は始めから考えていません。申し出た女性に尋ねてみると、御主人から、近所の奥さんはパートで稼いでくるのにお前は使うばかりだと言われたそうです。発言の裏には企業戦士が隠れていきました。

その後、ボランティアに男性が増えてきました。会社などの組織で、部長とでも呼ばれていたのでしょう。教室が始まると同時に机をいくつずつ。教室と言つても会議室の借用です。学習者のレベル毎に机をいくつかの島に並べ直さなければならないので、皆、定刻の十五分ぐらい前に来て作業するのですが、現役時代の肩書きが取れない男性は、並べ終わつた頃を見計らつたかのように悠然と現れます。

教室は学校と同じく学期制をとり、期末に簡単な茶話会を開きます。飲み物・食べ物の買い出しが必要です。元部長さんにも頼みました。「私が!」と顔色が変わり、次の期から現れませんでした。ところが、もっと強者(つわもの)がいました。ボランティアには有償ボランティアという種類がある。自分がやっている日本語教育は報酬を貰つて当然だと主張する紳士が現れたのです。

日本語ボランティア

私は会員向けに、日本語ボランティアとはどういうものかについて意見をまとめました。

日本語ボランティアに求められる資質は次の四点である。

まず、**自発性**。自分から進んでやろうという意志が必要である。ボランティア活動は日本固有ではないようで、ぴったりした日本語は見当たらず、カタカナ語で済ませる。中国語の訳は「自願参加者」という。「**愿**」は「望む、願つ」の意である。

次に、**奉仕の精神**。自分のためではなく他人のため、それも困っている人、助けが必要な人に対してである。日本に来ている外国人、アジア系が多いのだが、言葉が自由に操れないでの、不利を蒙つたり困つたりしている人がかなりいる。そういう人に手を差し伸べるのである。ボランティアの中には、日本語を教えるからバーチャーで外国語を教えてもらおうと考えている人を見かける。これでは取引になつてしまふ。

三番目が、無償性。報酬を得るために職業としてやりたければ、日本語学校の教師に就職すればよい。これは誰でもというわけにはいかない。採用側が求めるだけの能力・経験が欠かせない。既述の紳士などは程遠い人であった。

最後が専門性である。日本人なら誰でも日本語が教えられるという誤解が多い。勉強しないボランティアを見かける。外国人は、彼等にとつて外國語である日本語を学ぶのである。普通の日本人なら、日本語ではこのようないう点までは示せる。が、何故そう言うのかの説明ができない。日本語を外国語として教えるためには、言語の基本と日本語の特性を知つていなければならない。同時に日本語を通して日本の慣習・文化・歴史・伝統などを伝える必要もある。

さらに言えば、余裕がなければボランティアはできない。金を貰わず時間を見つけて他人のために尽くすという行為は、日々生活に追われている人には無理であろう。

このような文を配布しました。ボランティアの反応は、大賛成から反感を示す人まで様々でした。皆さんはどうお考えでしょうか。

浦田 光雄



認知症について

その2

認知症改善には
水分接種が必須！



前号にて認知症の症状や、予防についての特集を行いました。

今回は認知症とも深い繋がりがあり、またこれから暑くなって来るととても大切な水分補給や食事についてお伝えします。

水分編

体内の水分が適量ある

認知症専門の病院や、リハビリテーションなどに初めて来られた方で、普段の生活の聞き取りを行うと、ほぼ100%の方が必要な水分量を接種出来ていないそうです。そして、改善のスピードが速い方は水分を適量接種しており、逆に改善スピードが遅い方は適量の水分摂取をしていない事が多いようです。

水分摂取が上手くできていると・・・

▶ 脳の電気活動が活発になる ▶ 様々な臓器の活動が活発になる

▽ 健康的な生活を送り続ける事ができる ◇ 筋繊維の収縮・伸長がスムーズになる

逆に十分に水分が取れないと、全ての活動が弱くなり、機能が落ち、筋肉が動きにくくなります。

その結果、生活状況に適応した判断・思考・動きができます



認知機能の低下

どのくらい
飲めばいいの？



では、1日どのくらいの水分量が必要なのでしょうか？
水分摂取量は季節や人によって変わりますが、目安として、

1日の水分摂取目安=体重 x30ml



※食事での水分摂取は抜きます。あくまでも水を飲む量です。
主治医より水分制限を指示されている方はご注意ください！

食事編

取り入れることより、
減らすこと



人の生活に欠かせない「食事」について、認知症の体をよくすることについての考え方ですが、「何を取り入れるかより、何を減らすか」ということです。
認知症の方に対して「〇〇が良いから食べよう」とか「△△は炎症を抑えるから良い」という考え方は間違っていないのですが、それよりも先にやることがあります。

まずは、「認知症に悪いものを除去する」必要があります。

可能な限り遠ざけたい食品

1 品種改良された小麦粉

小麦粉自体は本来栄養のバランスもよく、体に良いものなのですが、今世の中に出回っているほとんどが品種改良された小麦粉です。グルテンの含有量が多く、体へのダメージは相当高いようです。

2 サラダ油

サラダ油に含まれるリノール酸が体内に入ると活性酸素を発生させ、体内の酸化が進み細胞の不活性や血管の弾力性が失われてしまいます。遺伝子組み替えの成分が使われていることが多いので注意が必要です。(安全性未確認の為)

3 農薬まみれの野菜

農薬を使用した野菜を食べると、体内に蓄積され内臓機能低下、炎症を引き起こすきっかけになります。ただし全て無農薬の野菜を食べることは難しいので、好きで頻繁に食べる野菜ぐらいは無農薬をえらんだ方が良いかもしれません

いかがでしたでしょうか？日々の暮らしの中で少し取り入れる事で、今よりもさらに症状が安定したり改善したりするかもしれません。一つの参考としてお読みいただけると幸いです。(出典：日本認知症リハビリテーション協会)



災害への備え

ここ最近、大きな地震が頻発しています。数年後には南海トラフ地震が起こると言われており、いつ阪神大震災や東日本大地震のような大きな災害がやって来るかもしれません。ここでは災害に備え、ご家庭で取り組むべき対策を紹介します。



家具の置き方、工夫していますか？

大きな地震の際、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大ケガをされています。また下敷きになってしまったことにより、発見が遅れ命を落とした方もおられます。しっかりと家具を壁に固定したり、出入り口付近を塞がないように、家具の向きや配置を工夫してください。

電気・ガス・水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などを備えておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品を揃える事で、保存期限切れなどを防ぎ無駄がなくなります。

自安は、飲料水3日分（1人1日3ℓ）、非常食3日分、トイレットペーパー、マッチ、懐中電灯、カセットコンロなどもあるといいでしょう。



食料・飲料などの備蓄は十分ですか？



非常用持ち出しバッグの準備できていますか？

自宅が被災したときに、安全な避難場所での生活を送ることになります。あらかじめ非常に時に持ち出しへべきものが入ったリュックサックがあればいいでしょう。

- 食料・飲料水 ■貴重品（通帳、印鑑、現金、保険証など） ■救急用品 ■ヘルメット、軍手
■懐中電灯、ラジオ、電池、携帯充電器 ■衣類、下着、タオル ■携帯トイレ、ティッシュ
ウエットティッシュ、カイロなど

ご家族同士の安否確認方法は決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否が確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡が取れない場合もあります。



災害用伝言ダイヤル 提供：NTT

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

※一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話からご利用できます。

※携帯電話・PHSからも利用できます。

災害用伝言板

携帯電話や PHS からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが情報を閲覧できます



災害用 web 伝言板
<https://www.web171.jp>



編集長
松久
晋也

新年度が始まりました。街中で新しい制服に身を包んだ小学生や中学生を見かけると、懐かしい気持ちになります。

学校で楽しかった思い出の一つに「給食」があります。今、私たちの時代と大きく違うのが、主食が白飯だという事です。私が小学生の頃、ほぼ毎日パンが出され、その内週1回白飯になり、大変嬉しかったことを思い出します。

戦後食糧難の時代に、アメリカから小麦が無償で提供され、それが日本のパン普及に繋がり、給食でもパンが提供されるようになつたそうです。まだ米の価格が高かったのも要因の一つかも知れません。

平成二十一年に、週三回以上の米飯給食が推進されてから、多くの学校が米飯給食に変わり、現在に至つてます。ただ今日本は空前のパンブームです。様々なご当地パンや菓子パンなど見た目にも華やかで美味しいパンが出回っています。

子供たちのためにも、美味しいパンを提供していただき、学生時代の良い思い出の一つなればいいなあと思つてひります。