

第 229号

発行日：2018年10月1日

発行人：神 立 秀 明

〒950-2172 新潟市西区内野上新町11810番地3

TEL 代表(025)264-5000

FAX(025)261-4430

在宅ケアセンターゆうばえ内



夕映えの会

住民の声

地域でささえあう

いつまでも自分の足で歩き

食事を美味しく

いただくために



運動普及推進委員
食生活改善推進委員
イスDeエアロビ代表
小林 三 春
(新中浜)

新中浜団地で暮らして37年ほどになります。学校開放がまだ無料だった頃、一人目を出産した後に体操サークル・「フライデーサークル」に誘われました。今思うと、これが私の体操・運動との出会いで、その後の私の人生に大きな比重を占めていきました。

サークルとは別に、個人的にはエアロビクスを続けてきました。エアロビクスは有酸素運動です。全身の関節を活発に動かして行う運動ですが、疲労困ぱいに至るようなものはありません。テンポはゆっくりでも、音楽に合わせて体の動きを止めないことが最も大事な点です。

ひよんなことから学校でのサーク

ルの指導をというお話をいただきました。自分で楽しむことと人に教えることは別物。自分へのご褒美だと思つて一念発起、日本フィットネス公認インストラクターの資格を取りました。今は西コミセンでエアロビクス教室を主宰していますが、私自身が地域の皆様から育てていただいたと感謝しています。

虚弱・病後・体調不良など高齢期になると全身運動といつても中々大変という方もいると思います。そういう方には、イスに座つておこなうエアロビクスがあることを知りまして。早速、その資格も取り教室で行つていきます。イスが補助となつて、安全にしかも楽しく効果的なエアロビクスができます。

50代の頃、地域の運動指導をしていく方々と何かつながりを持ちたいと思ひ新潟市の運動普及推進委員(ボランティア)となりました。ロコモ体操講習会のお手伝いやウォーキングの計画立案などで地域の参加者の皆さんとご一緒する機会がありました。

よくお見受けするのは、決まった時間と距離を日課の如くウォーキングするという方です。私は「頑張りすぎないで」とお声かけをしています。健康づくりのほうは、かえって膝を悪くしたという方を何人も見えてきたからです。

週3日程度と回数は少なくても、

速歩を入れたインターバル歩行は大変効果的です。また歩く姿勢や動作はとても大事です。「ご自分らしく歩く」が基本ですが、一度「ウォーキング教室」に参加してみることは有益です。

かくいう私も実は、運動器具を買つては三日坊主の繰り返しでした。一人で、器具で健康づくりをできる方はそんなに多くはないと思えます。ですから、お仲間どうし、連れだつての健康づくりは大事な視点だと考えます。

私は今、広通江自治会が実施する「地域の茶の間」健康体操教室に参加させていただいています。本番の体操に入るまで、参加者の皆さんどうしが楽しそうに「近況報告」をなさつていきます。私はそういう光景を見ながら、「ああ健康づくりって、これだな」と得心しています(笑)。

健康づくりというところ、運動器具や汗・つらいというイメージです。でも長年連れ添ってきた体、その一部の手指や足など、愛おしんで優しくさすつてあげることが大事なケアです。私は「毎日お疲れ様ね」と声かけて手足をさすつていきます(笑)。

もう一つのおすすすめは、深呼吸です。思いついた時に思いつき深呼吸吸しましょう。酸素をいっぱい取り込んだ深い呼吸は、それ自身が健康の源だと思えます。

夕映えの会が取り組む 生活支援サービスの概況

昨年同期比三割増



(担当) 神立 秀明
070-4314-3980

生活支援サービスの利用件数が増えています。その中で、一番喜んでいて・楽しんでるのは「ワンちゃん」です。家族で手の回らないときの犬の散歩依頼がありました。ボランティア探しは苦労しましたが適任者を発見！（最近、愛犬をなくした方）ワンちゃんもボランティアも仲良く散歩です。

独居者の支援も増えています。デイサービスに行かれる前の準備や食器の片付けなど。そして、お掃除の依頼も。ほんのささやかな支援ですが、在宅で、一人で生活するには欠かせない支援

「ありがとうございます。すまないね」と感謝の言葉と共に始まった生活支援サービス。お陰様で19年目になりました。

「ありがとうございます。すまないね」と感謝の言葉と共に始まった生活支援サービス。お陰様で19年目になりました。

介護保険制度の内容が、年と共に私たちが望むサービスから離れていっているように心配です。生活支援は今後もいつそう増えていくように思います。お気軽にご相談ください。

介護保険制度の内容が、年と共に私たちが望むサービスから離れていっているように心配です。生活支援は今後もいつそう増えていくように思います。お気軽にご相談ください。

夕映えの会 秋のお知らせ

地域でボランティア はじめてみませんか

「地域デビュー応援講座」募集中

日時 10月12日(金)
13時30分～15時30分
ところ 内野まちづくりセンター
3階研修室
参加費 無料
定員 50名(若干の余裕あり)

夕映えの会 日帰り旅行

日時 11月17日(土)
ところ 秋葉温泉『花水』
東新津駅近く
参加費 3,000円(お食事・お風呂込)
集合 9時30分
ゆうえい会駐車場



お問い合わせはいずれも
高木まで(090-1386-4552)

「健やかシニア」してきます！

第55回 菜園ときどき版画とパソコン教室 たまにカラオケ！

本多 昭治(五十嵐中島5丁目)



建設関係の職場で経理を専門にやりました。退職してさでど考えたものかと

家庭菜園の4文字がふと頭に浮かびました。平成12年、第二の人生を送るべく、小さな菜園に立ちました。そこは全11区画、灌水装置は地主さんの配慮で設備されていました。

15m×20m、角地の菜園を6区画に分けいろいろな作物をロテーションしています。砂丘地ですので、スイカ、ネギ、ダイコンはよく育ちます。またジャガイモ、ナス、キュウリなどの夏野菜も灌水施設があるために上手く出来ます。タマネギやソラマメなどは冬越しして春に収穫しますが、冬の防寒・防風対策をすれば十分に収穫を堪能できます。

はじめの頃は、「無農薬・有機栽培」などと力んでみましたが、細君は虫食いだらけの野菜を好まず、私は熟年離婚の危機を回避すべく、あっさり減農薬に宗旨替えをしました。最近余ったものを西内野食堂に提供させていたでいます。



新潟市の農業サポーター制度に応募したのは菜園を持つてもなくの頃でした。賃金なし、通勤費なし、食事なしという全くのボランティアです。素人のお手伝いですが良い事はたくさんあります。プロの技を見ても野菜の育て方のコツを教える、らう、余り苗を分けていただく、収穫物のお裾分けは十分過ぎるほどいただく。こうしてみると、ボランティアには余りあるものです。

人と話すことが一番の認知症予防とばかりに、公民館で「木の会」という版画サークルに入っています。カレンダー・年賀状・暑中見舞などを作って会員同士で交換しあったり、公民館の文化祭にも出品します。でも例会は版画の「描く・彫る・刷る」は脇に置き、ただの世間話に終始していることが多いです(笑)。

菜園の作物はひと朝毎に姿を変え、私を喜ばせてくれます。そんな時は、自治会館でのカラオケにも熱が入るといふものです(笑)。





☆新シリーズ☆ 認知症予防と まちづくり

坂井輪診療所長 安達 哲夫

第3回 『三大認知症をつかむ』

さていよいよ病気としての認知症についてお話をすすめましょう。円グラフで示したものが、認知症の種類です。

一番多い認知症がアルツハイマー型認知症、次がレビー小体型認知症、そして脳血管性認知症、前頭側頭型認知症が続きます。

脳は、多くの栄養と酸素を必要とする器官です。その栄養と酸素は、動脈を流れる血液によって運ばれますが、この動脈が詰まったり破れたりすることによって脳への血流量が減ると、脳の神経細胞に障害が起き半身のしびれや麻痺、言語障害といった症状が現れます。これがいわゆる「脳卒中」という病気です。「脳卒中」の中でも、脳の血管が閉塞することで脳への血流量が減って、細胞が障害された場合は「脳梗塞」、脳の血管が破れて脳内で出血することで細胞が障害された場合は「脳出血」という病名になります。

こうした脳卒中の後遺症として物忘れが出たり、とんちかんな行動を取ったり、急に怒り出したり、いろいろな後遺症を持つ方がいます。これが脳血管性認知症です。脳血管性認知症の原因は、動脈硬化です。脳血管性認知症は脳卒中を発症した時に後遺症として出ますが、脳卒中を再発しなければ、大きくは進行しません。逆に2回目、3回目の発作が起きれば、階段状に認知機能は落ちていきます。でも予防さえすれば進まないのが脳血管性認知症なのです。怖いのは、あとの

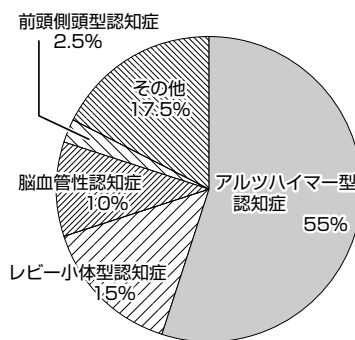
3つなのです。

アルツハイマー型認知症、次がレビー小体型認知症、そして前頭側頭型認知症は、脳の神経細胞が壊れていって認知症になるというものです。厄介なのは進行を止められない

ことです。進行を遅くすることは若干可能なようですが、止めることはできません。だからこの3つの認知症を「3大認知症」といいます。

大脳皮質にレビー小体（ α シヌクレインというたんぱく質が変性沈着したもの）というゴミが溜まってくると認知症になります。これがレビー小体型認知症です。SPECT検査で後頭葉の血流低下、糖取り込み低下が特徴的です。後頭葉は視覚をつかさどる部位です。人間は目で物を見ますね。でも目で見たものが何なのかを理解する働きが後頭葉なのです。「天井板の木目がへびに見える」とか「誰もいないはずなのに赤い服を着た女の子が3人並んでいる」或いは「目の前のものが動いて見える」とか、幻覚症状があらわれるのです。さらに睡眠障害を引き起こしてハッキリした寝言を言い始めるとか、布団から立ち上がって話しはじめるといったケースもあります。このような症状が病初期に現れます。

このレビー小体型認知症は幻覚とか睡眠異常が特徴です。人によっては何でもない普通の人に見える時さえあるこれがレビー小体型認知症です。



大屋さんの
ご飯ですよ〜！



ゆうえい会
管理栄養士
大屋 綾佳

【鮭としめじのバター醤油】

今回は、秋香る鮭としめじのレシピをご紹介します。秋が旬なのは、「香りまつたけ、味しめじ」と称される天然の「ほんしめじ」です。バター醤油にはわさびがよく合います。

（2人分）

- ・ 鮭 2切れ
- ・ しめじ 1パック
- ☆お酒・しょうゆ・みりん・砂糖 各大さじ1
- ・ バター 10〜15g
- ・ わさび お好みで



〈作り方〉

- ① 鮭の骨を取り、1切れを3等分に切ります。
- ② フライパンに油をひいて、中火で皮目からこんがり焼きます。
- ③ 鮭の両面が焼けたら、しめじを入れ2分くらい焼きます。
- ④ ☆の調味料を一気に入れて、弱火にしてバターをのせ、蓋をしてバターを溶かします。
- ⑤ バターが溶けたら蓋をとり、再び中火にしてフライパンを揺すりながらタレを絡めます。
- ⑥ お皿に盛ってフライパンに残ったタレをかけ、お好みでわさびを添えて完成！

2018 10 事業所からの お知らせ

◆デイサービス

●白倉様のフェルト講習は毎週木曜日と土曜日です。

利用者様がその日の活動を選択しています。

■お抹茶の会

とき 10月2日(火)

■紙芝居・四季

とき 10月17日(水)

■すみれ会

とき 10月19日(金)

◆小規模多機能・ゆうばえの家

●3分間癒しタイム始めました。

■こぼとの会運動会見学

とき 10月4日(木)

■コミセン文化祭見学

とき 10月13日(土)

◆ショートステイゆうばえの里

●歩行訓練、実施しています。

■お出かけレク・マリソピア

とき 10月9日(火)

10月15日(月)

10月19日(金)

◆ケアハウスゆうばえの里

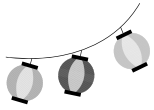
■口腔ケア

とき 10月25日(木)

第14回 ゆうばえ祭り

10月6日(土)

12時より15時まで



地域の皆さまのご来所をお待ちしています。ご一緒に楽しみましょう。

職員募集

グループホーム開設の準備を始めました！地域に密着したグループホームで働いてみませんか？

介護職員（常勤・非常勤）

開設：平成31年5月（予定）

募集：随時

準備：平成31年4月より

開設にむけたトレーニング

相談：採用時期について、ご相談に応じます。

ショートステイゆうばえの里
小規模多機能ホーム
ゆうばえの家も募集中

お問い合わせ

TEL 264-5000

吉田まで

お気軽にお問い合わせ下さい。



人生の先輩たち、ありがとうございます
デイサービス



輪投げ大会ワンシーン
デイサービス

ゆうばえ歌壇

朝夕の日照時間減り始め

秋の気配のそこはかとなる

いつかしら大樹となりしサルスベリ
今を盛りと華やいでいる

秋キキョウススキなでしこオミナヘシ
秋に咲く花はかなげに

今月の投稿者

五十嵐中島三丁目

茜峯様

編集後記

「自分の健康はもろろん家族の健康を守りたい」、地域で暮らす上で切実な願いです。でも自宅での筋トレは中々継続は難しいと、一面登場の小林さん。そして長野県の健康づくり運動のお話をしてくださいました。さっそく編集子も「長寿県・長野の秘密」を読み始めました。海のない県、当然塩蔵ものによる高血圧が、長いこと県民の健康をむしばんでいました。「地域丸ごと健康づくり」、食と運動にかかわる小林さんからそのイメー

ジを教えてくださいました。(M記)

ご寄付お願いします

・古いタオル・シーツ
デイサービス
ショートステイ

ご寄付ありがとうございました。引き続きご寄付をお願いします。

連絡先一覧

ゆうえい会配食事業部

☎ 070-4453-5228

(担当：小島明日枝)

夕映えの会生活支援

☎ 070-4314-3980

(担当：神立秀明)

