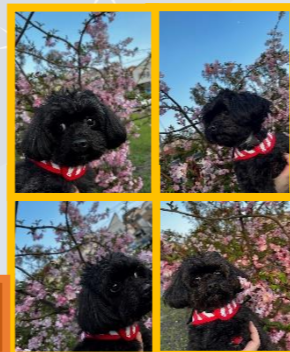


令和5年  
7月号

- もくじ
- ・療養課 (2, 3F)
  - ・リハビリ課
  - ・同心協力 (連載コラム)
  - ・ともろー訪問看護ステーション
  - ・通所リハビリ課
  - ・ツバメのその後
  - ・やよい台仁の献立



職員のわんこ  
ライリーちゃん

## 療養課 (入所 2, 3F)

大きなスクリーンにプロジェクターを使用して、八代亜紀さんや美空ひばりさん等の歌謡コンサートを上映しました。映画館さながらの上映会を、ご利用者様もとても楽しんでくれました。「あめ、あめ、ふれふれ〜♪」を手振りしながら歌われたり、美空ひばりさんの名曲と一緒に口ずさんだりされていました。上映会の後で、ご利用者様から「ひばりちゃんが来てくれたの♡」と嬉しそうに話されている方もいて、良いイベントだったことを実感しました。



## リハビリ課



リハビリ課  
内田主任

多くの方は「リハビリテーション=機能訓練」と思い浮かぶのではないのでしょうか。リハビリテーション (rehabilitation) の語源の由来は、re (再び) +habilis= (適した) から、「再び適した状態になること」から、「一度獲得した能力を再び取り戻す」と解釈できます。

老健でのリハビリテーションは (以下リハビリ)、「生活期リハビリ」です。機能回復・日常生活動作能力の向上を図り、得られた能力を個々の生活の場で発揮・継続していけるよう支援をしています。

やよい台仁では、入所サービスと通所サービスがあり、リハビリ課は双方に関わっています。個々に合わせた目標に向け、他職種、ご家族と連携を図りながら、少しでもご本人らしく、自立した生活が送れるような支援を心がけています。

## 同心協力 (連載コラム)

「夢」は叶わなくていい。叶ってしまったらそれはもう「夢」でなくなるから。これはどこかで読んだ。

「避けられない運命に翻弄され、個人の力では耐えられない理不尽に晒されるはかない人生にあって、せめて夢でも追いかけていけば生きがいがないとつくづく思う」

「一生、何か夢を持ちながら生きていくことが大切ではないか、それによって一日一日が何か意義をもっていくのではなからうかと日頃思っている」

原文通りではないが、私が駆けだしの頃、名医として神のように崇められていた東大名誉教授・沖中重雄博士の著書にある。

私は「夢」をこう捉える。

将来何になりたいと問われ、陸軍大将と答えて頭をなでられた時代があった。末は博士か大臣であったり、一流企業の社長、キャビンアテンダント、飛行機のパイロット、新幹線の運転士、スポーツ選手などなど、こども達はその時代を背景にさまざまな職業に憧れた。

最近の若者の間では、看護師、介護福祉関連、保育士、教師などと肩を並べ地方公務員の人気が高いという。ちなみに医師志望はめっきり減ったらしい。

責任ある立場は嫌。転勤などなく、家族と楽しく過ごす時間があって、そこそこの生活ができればそれで十分。あまりにも夢のない話みたいだが、それが夢という若者が多いと聞く。

夢 (目標でも憧れでもいいが、「努力すれば手が届きそうな望み」という含みを込めてやはり「夢」がいい) は持つべきだ。人生は平坦ではない。むしろ、思いがけないことだらけと云っていい。どちらを向いたらいいか途方に暮れることがある。そんな時の道しるべ、燈台。それが「夢」だ。

かつて目指した方向を思い出したら、もう一度頑張ってみようかなという気持ちが湧いてくる。夢を抱く意味はそこにこそある。

夢は持ち続けると、いつかきっと叶う。そう信じれば元気になれる。



著:佐久友朗



## ともろ一訪問看護ステーション弥生台



蝉が鳴くようになり毎日暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。毎日熱中症で搬送されるニュースも聞かれる中、今回は熱中症予防について少しお話ししたいと思います。

### 《熱中症を引き起こす3つの要因》

1. 環境：気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、エアコンのない部屋、急に暑くなった日、熱波の襲来
  2. からだ：高齢者や乳幼児・肥満の方、糖尿病や精神疾患といった持病、低栄養状態、下痢やインフルエンザでの脱水症状、二日酔いや寝不足などの体調不良
  3. 行動：激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況
- ⇒これらの3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります。

汗や皮膚温度で体温が調整できず体温が異常に上がってしまうと身体のバランスが破綻して、体内にどんどん熱が溜まってしまうため熱中症になります。

### 《こんな症状があったら熱中症の危険あり!!》

眩暈や顔のほてり、身体の怠さや吐気、汗のかき方がおかしい、体温が高い、皮膚の異常、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、水分補給出来ていない、筋肉痛や筋肉の痙攣、立ち眩みがある、等

### 《熱中症を予防するには?》

涼しい服装を心掛ける、日陰を利用する、日傘・帽子を利用する、水分や塩分をこまめに補給する、睡眠環境を快適に保つ、丈夫な身体を作るため食事をしっかり摂る、気温と湿度を気にかけてよう、室温28度、湿度60%を超える時は無理せずエアコンなどを利用して適温を保ちましょう。毎日暑い日が続きますが、体調管理をしっかり行い、元気に毎日過ごしましょう!!

## 通所リハビリ課

デイフロアの壁に、ご利用者様が丹精込めて制作した織姫と彦星が七夕に出会うロマンチックな作品を飾っています。



## ツバメのその後

この一ヶ月でいろいろありまして、、、。一度、カラスに巣を半壊されてしまい、今年はまだ無理なのかと諦めていたところ、またツバメが帰ってきてくれました。巣を作り直し、卵を温めているような感じがあり、職員一同ほっとしておりました。そして、7月10日に出勤するとひな鳥が頭を出していました。今年ひな鳥が4羽も生まれたようで、成長が楽しみです。



## やよい台仁の献立

常食		7月献立表					やよい台仁
日	月	火	水	木	金	土	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
酒飯 味噌汁 朝 カレーの野菜炒め 茶の花のツナ和え 牛乳	酒飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 シリアル	酒飯 味噌汁 豆腐チャンプルー 大根の和え物 ヨーグルト	酒飯 味噌汁 卵とし 青豆の和え物 ヨーグルト	酒飯 味噌汁 7月野菜のコンソメ煮 キャベツサラダ シリアル	酒飯 味噌汁 豆腐のくず煮 ほうれん草の生姜和え 牛乳	酒飯 味噌汁 肉団子の煮物 かぼちゃサラダ ヨーグルト	
酒飯 清まし汁 豆の味噌漬 人参サラダ みかん	酒飯 コンソメスープ ポークチャップ シーザーサラダ 餡餅	酒飯 中華スープ 回鍋肉 チンゲン菜の中草焼和え物 洋梨	酒飯 千切りスープ 鮭のバジル焼き 大根サラダ 洋梨	酒飯 夏野菜カレー トマトサラダ マスカットゼリー	酒飯 中華スープ 麻婆豆腐 スッキーニのチーズ炒め 餡餅	酒飯 清まし汁 サワラの野菜あんかけ 三色酢の物 フルーツムース	
煎茶 黒糖まんじゅう	煎茶 今川焼き(クリーム)	煎茶 バームクーヘン	煎茶 エクレア	ほうじ茶 いちごクレープ	ほうじ茶 たいやき	ほうじ茶 チーズ蒸しケーキ	
酒飯 味噌汁 夕 豚肉のオイマヨ炒め なすの煮浸し 白菜の塩昆布和え	酒飯 味噌汁 白身魚の梅醤油焼 春雨ソテー 煮豆(金時豆)	酒飯 清まし汁 サバの味噌煮 カリフラワーの雪のり炒め かに風サラダ	酒飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 まつたれとしいたけのソテー 人参の塩昆布和え	酒飯 味噌汁 五目野菜のオイマヨ炒め ビーフソテー 小松菜の和え物	酒飯 味噌汁 鮭のムニエル 白菜の炒め煮 春雨の辛子和え	酒飯 味噌汁 肉じゃが トマトソースの炒め物 引割納豆	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
酒飯 味噌汁 朝 竹輪の炒り煮 漬漬け 牛乳	酒飯 味噌汁 ビーフソテー 中華サラダ 牛乳	酒飯 味噌汁 大根のコンソメ煮 青豆の和え物 牛乳	酒飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 茶の花の生姜和え ヨーグルト	経団炊 じゃがいもの煮ころかし ほうれん草のドレ和え 牛乳	酒飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ トマトソースの和え 牛乳	酒飯 味噌汁 マカロニソテー 和え シリアル	
酒飯 清まし汁 鶏肉の野菜炒め 茶の花の辛子和え フルーツカクテル	酒飯 味噌汁 五目卵焼 なすのそぼろ炒め 果物(バナナ)	酒飯 味噌汁 サバの岩塩焼 ほうれん草のごま和え 餡餅	酒飯 味噌汁 あんかけ焼きそば えび焼売 パイ	酒飯 味噌汁 鶏肉の和え物 杏仁豆腐 ほうじ茶 塩まんじゅう	酒飯 味噌汁 ほうじの塩焼 なすのしき焼き フルーツヨーグルト 餡餅	酒飯 味噌汁 鶏肉の梅ソース からし醤油和え 餡餅 煎茶 どら焼き	
煎茶 雪の信	煎茶 ドームケーキ(カスタード)	ほうじ茶 ドーナツ	煎茶 ロールケーキ(バナナ)	ほうじ茶 塩まんじゅう	玄米茶 レモンケーキ		
酒飯 中華スープ 夕 白身魚の中華あんかけ れんこんの煮物 チンゲン菜の和え物	酒飯 コンソメスープ 鶏肉のガーリック焼 もやしとニラの炒め物 ドレッシング和え	酒飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め ひじきの炒り煮 漬漬け	酒飯 味噌汁 サワラの照り煮 金平ごぼう マリネ	酒飯 味噌汁 白身魚の七味焼 さつま芋の甘煮 大根のなめだけ和え	酒飯 清まし汁 鶏肉の胡椒炒め いんげんの生姜和え うぐいす豆	酒飯 コンソメスープ 魚のパン粉焼 人参しりしり パンパキンサラダ	
30日	31日						
酒飯 味噌汁 朝 ジャーマンポテト マカロニサラダ ヨーグルト うなぎちらし	酒飯 味噌汁 海老ボールの煮物 玉葱サラダ 牛乳						
酒飯 清まし汁 豆の味噌漬 茶の花のごま味噌和え パイ	酒飯 コンソメスープ コロケ ブロッコリーサラダ ヨーグルト(打子)						
煎茶 ケーキ(ストロベリー)	きなこ饅頭						
酒飯 味噌汁 夕 ホキのムニエル ブロッコリーの炒め物 もやしと梅味の和え	酒飯 味噌汁 肉豆腐 きのこのソテー 春雨の辛子和え						