

平成28年

# みなみの実の夏号

the end of summer  
No.42



## 夏祭りを終えて

夏祭り実行委員

平成28年7月23日に、今年も南ケアセンター夏祭りが行われました。この夏祭り、当施設の御利用者の方々はもちろんボランティアの方々、家族会の方々、事前準備に協力いただいた様々な方々、当日御来設頂いた方々、そして職員も含めると約500人前後の方が関わっていると思われまます。もしかすると、もっともっと多いかもしれませぬ。今年にはスポーツの祭典オリンピックの年。南ケアも負けじと盛り上げたいと思い、テーマを『オリンピック』としました。皆さん楽しんで頂けましたでしょうか？

最後にになりましたが、ボランティアの皆さま、家族会の皆さまを始め、ご協力いただきましてすべての方に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございます。

十数人の実行委員で一致団結し準備を進めてきましたが結果500人を超える方の大きなご協力のお陰で大成功出来たと思います。そして、当日はたくさん笑顔を見ることが出来大変嬉しく思います。

実際、実行委員をしてみると楽しい事もたくさんありますが、通常の業務に加えての準備は正直大変でした。でも、委員



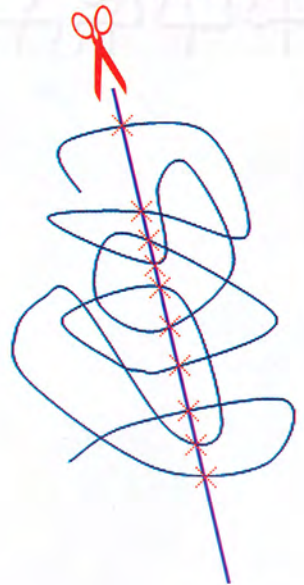
4ページにも夏祭り特集があります。





(回答は7ページです)

みなさん、まだまだ暑いですね～(汗)  
 毎日アイスが食べたいと思っています。自分の周りだけ常に涼しかったらいいのにとっています。早く冬が来ればいいのにとっています。  
 こんな事を思うのも暑さのせいです!!  
 え～い!こうなったら、頭の体操始めちゃえ～  
 さあ、準備はいいかな?みんなで一緒に Let's try!!



①左図のようにロープがからまっています。からまったロープを横からはさみで切っていました。×印のところがかつたところです。いったい、ロープは何本に切りはなされたでしょうか???  
 (ヒント: からまったロープも、ほどくと1本の線です)

②合計が同じになるように8つの部分に分けてください。  
 (ヒント: 全部を足して8等分してみよう)

9	5	7	6	2
1	3	5	8	4
8	7		3	2
5	2	8	6	4
4	5	6	1	9



③上から見たら円、横から見たら三角形、真正面から見たら正方形。この物体はどんな形でしょう?

④下のイラストを漢字で表すと?  
 (・・・躪る・・・跪く・・・雑魚寝・・・嘆息・・・地団駄を踏む・・・欠伸・・・)





# クローズアップ 南+

クローズアップ南は、南ケアの各部署で行われている取り組みや工夫に焦点を当て、皆さんにご紹介するコーナーです。

## デイケア

口腔ケアの習慣化。健康はお口の中から。  
目指すは、実施率 100%。



すべてのご利用者にお声かけをし、病気の予防、また、生活リハビリとして歯磨き・うがいをして頂いています。

実施率

4月

71%



7月

88%

## 老健4階

外出で気分転換。  
みなさん、もっとフロアから外に出ましょう!!!



いつもの生活場所から離れて、散歩やお出かけ、ドライブ。すべてのご利用者をお連れ出来るように工夫しています。普段の何気ない散歩でも外で花を見たり、1階で鳥や亀をみたり・・・。いつもとは違った会話をしたり、素敵な笑顔を見ることが出来ます。



6/15

# 家族会

CAFE

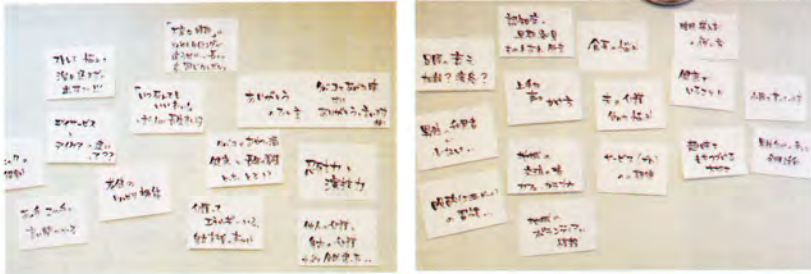
# 座談会

家族会のカフェ座談会を行いました。ご用意したコーヒーや紅茶を飲みながら介護の悩みなど話し合いました。



# みなみへ ホット ライン

南ケアの旬な話題をお届け



7/9

# チャリティー南風ミニテア 家族会

♪天ぷら&そうめん♪



管理栄養士と介護主任が中心となり、家族会の協力も得て『熊本地震のチャリティーイベント』として企画しました。お気持ちだけ募金して頂き、頂きものの野菜やそうめんを調理し、振る舞いました。皆さん、揚げたての天ぷらを食し、大変喜ばれていました。



6/20  
&  
7/20

# 職員研修

## 腰痛予防



施設内での職員向け勉強会です。講師をお呼びし腰痛予防について身体を使って勉強しました。



ボランティアさんにお越しいただき、マルチカバーの作成をしました。布に絵具で水の波紋を描き、金魚を浮かべました。とても夏らしい作品に仕上がりました。

# 7/5 ものづくり教室南風



# 行列のできる 介護相談所

N(へい) えーつと…あのく、テレビに出てる、あの人…  
誰のことですか？  
F(へい) だから…あの人…名前が出てこん…  
S(へい) どんなテレビ？  
N(へい) 時代劇だ…あのく…  
K(へい) いったい誰のことなの？父さん？  
N(へい) この紋所が目…と言ったら悪者が『ははあく』  
と土下座し出すあのんだ  
K(へい) あく、水戸黄門のことね  
F(へい) そう、そう、水戸黄門！  
N(へい) もく、やですよ、お父さん！物忘れですか。最近多い  
ですよ。この前も約束忘れるし。お医者さんでも行  
きますか？  
N(へい) 何を言うとする！ばかもん！  
T(ちゃん) おじいちゃんどこか悪いんでちゆか  
S(へい) もしかしたら認知症かも！  
N(へい) に…に認知症！ばかもーん！  
K(へい) 父さん！今は約525万人、35年後は約1千万人が  
認知症になるそうだよ！  
S(へい) お前は勉強せんくせに、そういうのは詳しいな！  
N(へい) 父さん、一度健康診断のつもりで、病院に行つて来た  
ら？  
M(へい) ……  
N(へい) そういえば、この間、同僚のA君が、認知症の話して  
ました。自分の親が物忘れが多い事を自覚して脳  
神経外科病院の物忘れ外来にいつてきたそうです  
よ。そしたら、『軽度認知機能障害』と言われたそう  
です。  
N(へい) なんだね？それは？Mすお君までわしを病院に行  
かせようと思つてるのか？  
M(へい) ち、違いますよ！お義父さんのは単なる物忘れで  
すよ！お義父さん、いっばいどうですか？  
S(へい) がんこ者なんだからあく。ねえ、Tちゃん！  
T(ちゃん) おじいちゃん、お医者さん行くですか？怖いでしゅ  
か？僕も一緒に行つてあげましゅね。  
N(へい) ……Tちゃん…(涙)  
N(へい) ……翌日、Nへいは物忘れ外来に行くことに…

物を覚える力や物事を理解・判断する力等が悪くなり、この衰えが急速に進み認知症になる。正常と認知症の境界にあたる症状が『軽度認知機能障害』と呼ばれている。

## Q、認知症と軽度認知機能障害はどこが違う？

軽度認知機能障害は、人に何回か迷惑をかける程度で、認知症は、生活に支障が出る程度。軽度認知機能障害の詳しい原因は、まだ明らかされていない。軽度認知機能障害に見られる状態は、歩幅が狭く、ふらつきやすい。足腰が悪くないのに横断歩道を渡り切れない、歩行リズムが悪い等がある言われています。

## Q、不安に思ったらどこに行けばいい？

近隣の「物忘れ外来」や「精神科」「神経科」「神経内科」など。

## Q、本人がなかなか認めず、病院に行きたがらない場合はどうすれば？

「認知症初期集中支援チーム」というのが市町にはあって、専門スタッフが自宅に伺い、医療や介護サービスと繋げてくれます。お住いの地域包括支援センターが相談窓口となります。

今回は、『運転免許証の返納』についてです。



40歳を期に仕事を辞め、新潟の妙高村に移り住んだことがあります。ただ、ひたすらスキーを滑る為。

当時は今みたいにエクストリームと言った言葉がなく、ただ雪の上を滑るのがスキー・スノーボード。飛んだり回ったりするのは邪道と言われる時代でした。中でも10メートル程度の壁を越えたり、長いレールを滑ったりする人はあまりいませんでした。そんな中私はこの目の前の物体たちを見ると見過ごすことは出来ず無茶をして滑り、そして征服した時の満足感と言ったものすごくたまらないものがありました。

もちろん、すべてのギアがすんなり出来る訳がありません。失敗して肩や胸を打つのは日常茶飯事。スネを打つ

信じられないほど腫れたこともあります。ぐるぐる回って頭から落ち、ヘルメットを割ったこともあります。この時何が「元の世界へ戻らなければ!みんなが待っている」と思ったのです。

冬の間中、滑ることに没頭し、悩むこともほとんど無くゆつくりとした時間を過ごす人間毎日が楽しくて一日中笑顔でいれたと思います。ちよつこり恋もし、刺激もあり、このままこの生活が続けばいいのに...と思ったものです(恋は雪が溶けたら消えました)。楽しい時間とは長くは続かないもので、雪が消えかかる頃、滑走中に飛んで回って落下し、鎖骨を脱臼、腕が上がりなくなり、この夢のような生活に終止符を打つことに...そして、石川へ戻ってきたという訳です。

人生の中で一日中笑って過ごせる日が何日あるかわかりません。自分の人生の中では間違いなくこの時期に集中

は間違いなくこの雪の時期に集中していました。趣味を通じて知り合った人々も今では私の財産です。

ああ冬々!ああ雪の顔が早く見たいです。今年は封印していたコースへの滑走もしたいし、公園のすべり台からも滑ってみたい(絶対に怒られる)。何か普通に滑ることを拒む自分がいいます。完全防備で変なところを滑るシュレックを見たら、どうか声をかけてください(指さして笑顔で)。

たつぷりの雪をかけてあげますから(笑)



今回は

グループホームの谷村 容子さんです。お楽しみに!

## 編集後記

夏の風物詩と言えば海水浴、花火、風鈴、スイカなど色々ありますが、夏祭りにはどういいう意味があるか知っていますか?昔から夏は台風や日照り、疫病などの災害が起りやすい時期であったため、半年の無事を「祝い」災いが起きないように「鎮める」ということで「鎮魂」の意味があるそうです。そしてこの鎮魂の儀礼は華やかに盛大に行うことでより大きな力が得られるということです。南ヶアセンタでも先月夏祭りが行われました。盛大に楽しむことができたでしょうか?まだまだ暑い日が続きます。しっかり体調を整えて暑さを乗り切りましょう。

(R・N)

■ 金沢南ケアセンター・金沢南クリニック・金沢南総合在宅ケアセンターグループホームつばき・れんげ

(住所) 石川県野々市市蓮花寺町1番地1  
(tel)076-294-3737 (fax)076-294-3797

■ 金沢南ケアハウス・金沢南訪問介護ステーション

(住所) 石川県野々市市蓮花寺町1番地1  
(tel)076-227-5866 (fax)076-227-5867

■ 金沢南デイサービス

(住所) 石川県野々市市蓮花寺町79番地1  
(tel)076-227-5777 (fax)076-227-5778

■ 関連事業

健康と福祉の店 グリーン ケア メッセ南店  
(tel)076-294-3193 (fax)076-294-3193