

# はーもにー

第22号

平成23年4月1日発行

## 日本を救うために

理事長 宮下 正明



私の母は78歳で鬼籍に入  
た。大好きで最も信頼していた  
国立病院で亡くなった。いつも  
心臓病で定期健診を受けてい  
た病院であった。脳に腫瘍がで

きた。病理検査の結果良性と  
言われ、摘出手術を受けた。  
術後、主治医は「脳にごびり  
付いて全部を摘出できなかった  
が、残された寿命を考えれば、  
再発など心配しない。」と答  
えた。術後元気になった。定  
期的にその医師の診察も受  
けた。しかし1年少したって  
母が倒れ、再手術を受けた。  
腫瘍が膨らんでいた。医師は  
「この1年間に一回も脳の検  
査をしなかったのかな」と自  
問自答していた。経験則で手  
術に自信があったのだろう。そ  
れから体力が徐々に落ちていき、  
一度と回復できなかった。人  
は「術後一回も脳の検査をせ  
ずに投薬だけの診察だけだ  
ったので、医師の判断ミス、  
訴えれば勝てる」と言った。  
しかし母親が生き返るわけ  
でもないし、本人もそれを見  
て望んでいないだろうと考  
え、なにも行動をとらなかつ  
た。簡単な手術だからと朝安  
心して出て行って帰らぬ人  
になったとか、今のままで  
10年の生存だが、手術をする  
とその倍以上も寿命が延び  
ると言われ致命的に手術をし  
た人もいる。しかしどの人も  
訴えることはしなかった。医  
者に対する信頼であり、目に見  
えない自制心であった。医師  
はいつの時でも正しいわけ  
でもない、失敗しないわけ  
でもない。誠実に努力して任  
務にあたる医師

には「信頼」で応えるしかない。最近医学生の間で訴訟リ  
スクが大きい産科、小児科、外科等を忌避し、皮膚科、眼  
科や内科を選択する傾向があるとよく言われます。公正  
と正義が重んじられる社会は当然ですが、個人と社会を  
律する道徳規範を無視して、何でも法に訴えようとする  
姿勢はどつなんでしょう。世界の奇跡と称えられた戦後  
の日本の復興は戦前の教育を受けた人たちが成し遂げ  
たものです。「両親の言うことをよく聞く」「先生の言う  
ことを聞く」「約束を守る」「挨拶をする」「ハイと返事  
をする」「ありがとう」と言う「目上の人には敬語を使う」  
「親孝行をする」「嘘をつかない」「盗むことをしない」「弱  
い者いじめをしない」「卑怯なことをしない」「食べ物  
粗末にしない」こんな事当たり前のことでした。しかし  
今はこんな基本的な道徳心を忘れ、自分第一、お金第一  
の義務を忘れた権利第一の訴訟社会になりつつあるの  
は残念なことです。善良で善意を信じるお年寄りを騙し  
てお金を搾取する若者の詐欺事件ほど卑劣で卑怯な者  
はありません。あるいは子どもを言葉巧みに誘拐する事  
件、世の中疑心暗鬼の渦巻きです。加速度的に増え続け  
る高齢者、そして少ない出生数、そんな中で比較的余裕  
のある高齢者がそのもてる資産の1%でも国内で買  
物をするに使うならば日本経済はもっと活性化す  
るといふ議論があります。不安定な社会情勢の中で老後  
に備えて少しでもお金をといたい思いが当然あります。沈  
みゆく日本を救う為に高齢者の人たちに頑張ってもら  
わねばならないことがまだまだ沢山あるように思いま  
す。命ある限り、この美しい生まれ故郷の日本を支える  
努力をお互い続けていきましょ。

# この春 特別養護老人ホーム「ハーモニーエスプランサ」 が生まれました。



わたしたちのこれまでのノウハウと思いを凝縮させ、ご利用者様、ご家族様にとって便利で快適な生活が送れるよう様々な工夫を詰め込みました。

- 全居室車イスに対応した設備を整えています。
- 床は2重床の構造となっており、もし転倒された時の衝撃も和らげられ、冬場の冷たさも軽減されます。
- 特別個室は、今までの個室よりも広く、

全室にトイレ・洗面・ミニキッチン・冷蔵庫置場を備え木調のインテリアとともに、ゆったりとした高級なイメージとなっております。

- 1階には入居者や地域の方が憩えるホールや会議研修室を備えています。また、託児室や防災用備蓄倉庫を備え、これからの時代の社会福祉施設に求められる機能を備えています。
  - 遠方から来られた家族様、入居者様に付き添われるために宿泊される家族様の為に、キッチン、洗面、浴室付の家族宿泊室を設けており、きめ細かなニーズにお応えします。
  - 四季折々の旬の食材を使用した食事を提供させていただいております。
  - 季節を常に感じていただけるよう様々な工夫も凝らしております。
  - 春は近隣に咲く桜の花の通り抜け。夏は施設の「納涼祭」で舞踊や屋台の食事、PLの花火見物。秋は地域の「だんぢり祭り」や施設の「遠足」や「文化祭」で芸術を満喫。冬は施設の「もちつき」や「観梅」、出雲大社への初詣など。地域や施設の行事を通じて四季を存分に楽しんでいただければと思います。
- これら様々なサービスを通じて、みなさまに安心とゆとりを提供して参ります。これからのハーモニーエスプランサにご期待下さい。



# 特別養護老人ホーム ハーモニー

## お正月

(初詣)  
書き初め



今年の初詣は館内に手作りの鳥居を作り、皆で参拝し、おみくじをひいてもらいました。大吉や中吉が当たり、入所者様の笑顔がみられました。また、三が日に書き初めを行い、真剣に今年の目標や願いを書いておられました。

## 家庭菜園

9月の終わりに入所者様と一緒に小松菜やラディッシュの種を植えてベランダで育てました。すくすくと育って1月には沢山収穫でき、小松菜は厨房でお浸しにしてもらいました。少し固かったけど美味しかったです。



毎月1回誕生日会を開き、厨房が用意したケーキを召し上がっていただいています。来年も一緒にお祝いしましょうね。

## 誕生日会



## 作品展示会



パッチワークをしたり、新聞紙で富士山を作ったりと入所者様と一緒に色々な作品を作り、展示会を開きました。



## 敬老会

職員が二人羽織を披露しました。口に入りそうでなかなか食べられない様子を見て、大笑いされていました。今年も笑顔で健康な一年になりますように…



## 地域交流会

地域の小学生・幼稚園の子ども達が遊びに来てくれました。オセロやかるた等のゲームをして遊び、子ども達と楽しいひと時を過ごされました。



## 紅葉狩り



11月16日に紅葉外出に行きました。昼食は秋味覚を堪能し、その後きれいに色づいた落ち葉を拾っておみやげにしました。皆様素晴らしい紅葉を満喫されていました。

## お餅つき



12月27日は、ケアハウス前の駐車場でお餅つきを行いました。非常に寒い一日でしたが、つき上がったお餅を丸めていただきました。その日のおやつはできたてのお餅をぜんざいにして、美味しくいただきました。

## お琴演奏



ポランティアの方々によるお琴の演奏、皆様にとっても好評でした。日本の「和」を感じました。



1月5、7日に堺の出雲大社に初詣に行ってきました。少し肌寒い中でしたが、皆様今年一年の願掛けをされました。今年も元気で楽しく過ごせますように…



## 初詣 (出雲大社)

1月6、7日に、出雲大社へ初詣に行ってきました。小雪が舞う寒い日でしたが、寒さに負けず、皆様丁寧にお参りされました。



## 初詣

2月3日、1年の厄を祓うため、巻き寿司を巻いてかぶりつき、豆まきをしました。毎年のごとくながら、手つきよく巻き寿司を巻かれ、豆まきでは思いっきり鬼に豆をぶつけておられました。(鬼は相当痛かったそうです…)

## 分筋



# ハーモニーデイサービス



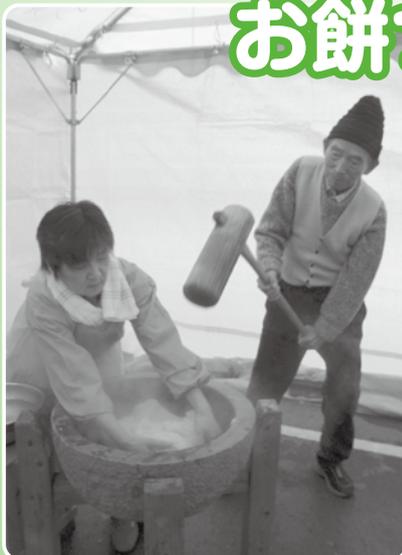
皆様でたこ焼きをたくさん作りました。とてもおいしく出来上がり好評でした。

## 料理レク (たこ焼き作り)

12月



## お餅つき



毎年恒例のお餅つきが行われ、男性の方が力いっぱいにお餅をつかれています。

## 忘年会



お鍋(ちゃんこ鍋)を大勢で囲って召し上がっていただきました。南京玉すだれや歌・踊りのボランティアの方々にも来ていただき、とても喜んでいただきました。



## 節分



昼食に巻き寿司を召し上がっていただき、その後鬼に扮した職員に力いっぱい豆をぶつけて、厄払いをしました。



今年も出雲大社へ初詣に行きました。皆様健康を祈願され、おみくじをひかれました。

## 1月 初詣



# ハーモニーあかさか



あかさか  
ニュースの  
お時間です。

皆様、今年度も  
ハーモニーあかさかを  
宜しくお願いいたします。

最近のあかさかの入居者の皆様は、厳しかった冬も無事に乗り越えられ、ひどい風邪をひかれることもなく過ごされました。現在、スタッフや御近所のボランティアの皆さん、実習生の学生さん達、他のグループホームの皆さんたちと交流され、とても賑やかに過ごされています。

今年度も皆様、元気に明るく過ごしましょう。

そんなあかさかに昨年9月、新しい方が引っ越してこられました！

濱家久代さん（大正15年11月24日生）です。

毎日家事など、職員としては濱家さんにお給料を払わなきゃダメなんじゃないかと思ってしまいうくらい（笑）助けてくださいます!!濱家さん、これからもよろしくお願いします。



# ハーモニー ヘルパーステーション

## 寝つけない夜のための不眠対策

暑すぎても、冷えすぎても、寝つきが悪くなるもの。悩み事や心配事も安眠を妨げます。今日はぐっすり眠りたいという時のための知恵をご紹介します。

### ● 温めて入眠促進 足浴としょうが湯

人は体温が下がる時に眠くなるので、寝る少し前に身体を温めるとよく眠れます。おすすめは、寝る前にお風呂や足浴で温まり、さらにしょうが湯を飲む事。外からと中からのW効果で身体が温まり、心地良い眠りにつけます。しょうが湯によって消化活動が促進されるので、夕食がもたれてなかなか寝つけないという人にもおすすめです。また、寝る時に足を少し高くするのも血液の循環を良くし、身体を温めるので眠りに入りやすくなります。

### ● 心安らかに眠りにつける ホットミルク

牛乳には、心を安らかにする働きがあるカルシウムが含まれるほか、別名『睡眠ホルモン』と呼ばれるメラトニンという成分も。メラトニンには、脈拍や体温、血圧を低下させるなど、睡眠を促す作用があるといわれています。



### ● 香りで眠りを誘う 玉ねぎスライス

寝つけない時は、玉ねぎスライスを皿にのせて枕元に置くと、気持ちがリラックスして心地よい眠りにつけます。玉ねぎを切ると涙が出るのは、玉ねぎに含まれる特有の香り成分・アリシンが目を刺激するからです。このアリシンには、神経を落ち着かせる作用があるといわれています。水にさらすとアリシンが流れ出てしまうので、スライスしたらそのまま使しましょう。

以上ヘルパーステーションからでした。

# 在宅支援だより

## 転ばぬ先の杖の話

歩行補助杖は、足腰が弱くなった時、最初にお世話になる介護用品です。身体の状況や好みに合わせ、様々な形状の物があります。ここでは杖を選ぶ時のポイントをご紹介します。歩行補助杖の種類は次の通りです。

### ①ステッキ

「1本杖」と言われるオーソドックスな杖です。伸縮タイプや折り畳めるタイプなど様々な種類があります。「立った状態で手を下げた時の手首から床迄の長さ」が目安です。

### ②4点杖

ステッキと比べ着地面積が広く安定性が良いです。ただ地面が凹凸した所ではかえって不安定になるので、屋内での使用に留めましょう。

### ③ロフトストラップ

腕輪に腕を通し固定し、握りに加え、腕輪でも体重を支えるタイプです。2点で杖を持つ事ができるので、握力の弱い方手首に力が入りにくい方に適しています。



歩行補助杖(1本杖は除く)は介護保険の「福祉用具貸与」の対象となっています  
要支援1以上の方は、地域包括支援センターや担当のケアマネージャーに相談しましょう。

## ハーモニー診療所

前は高血圧という“病気について”でした。今回は **高血圧の予防について** です。  
高血圧の改善は食事の改善が基本!「量を守る」「栄養のバランスを守る」「塩分控えめを守る」の3本柱です。

### (1)あなたには、あなたの適正なエネルギー範囲があります。

**適正エネルギーの計算** 身長(m)×身長(m)×22×身体活動レベル(kcal)=適正エネルギー(kcal)

#### 身体活動レベル

#### 低い.25~30kcal

- 歩行は1日に1時間程度
- 軽作業やデスクワークが中心の生活
- 事務職の方、小さなお子様のいない主婦の方など

#### 普通.30~35kcal

- 歩行は1日に2時間程度
- 立ち仕事を中心の生活
- 製造業・サービス業に従事されている方、小さなお子様のいる主婦の方など

#### 高い.35kcal~

- 重い肉体的労働が1日に1時間程度
- 農業・魚漁業・建設業に従事されている方など

例えば…身長155cm、活動レベルが普通の人の場合⇒ $1.5 \times 1.5 \times 22 \times 30 = 1585$ kcalとなります。

### (2)計算で算出した1585kcal、約1600kcalのバランスの良い食事をとるには

・ご飯	お茶碗3杯	・肉	50g	・脂質	12g
・芋類	50g	・魚	70g	・調味料	10g
・果実類	100~150g	・豆製品	50g		

1日に必要量は左記のようになります。それを3食に振り分けて食べれば、バランスの良い食事となります。

### (3)減塩の工夫

日本人の1日の塩分摂取量は約11gとやや多く、欧米人は8g/日。目標は6g/日としたいものです。といっても無理に塩分を下げると食欲がそそられず食事も楽しくありません。段階にわけて徐々に慣れていきましょう。「だし」の味をきかしたり、酢・柑橘類の酸味を使うと少ない塩分でも満足できます。また、細かく切るより大きく切る方が少ない塩分で食べやすくなります。食品に含まれる食塩量もチェックしましょう。⇒ナトリウム(g)×2.54=食塩(g)

**高血圧は、予防できる病気です。血圧・食事をきちんと管理して一歩ずつ健康管理していきましょう。**



# 栄養士だより



● 朝ごはんをしっかり食べよう。

## 1日の活動は朝食がカギ！

毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といって食べないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！

### あなたの朝食をチェック！ (○×で答えて下さい)

- 朝、起きたときに食欲がある。
- 朝食は必ずとっている。
- 朝食は決まった時間にとっている。
- 主食はご飯を食べている。
- バランスを考えたメニューを心がけている。
- メニューのバリエーションが豊富である。
- 水分（飲み物）をとっている。
- 会話のある食事を心がけている。
- ゆっくりよくかんで食べる。
- 毎日、お通じがある。



### 判定

- 〈○が0～4〉  
朝食の大切さを見直して。
- 〈○が5～8〉  
栄養のバランスを再チェック。
- 〈○が9～10〉  
ほぼ完璧、  
この調子を続けて。



### 発行/社会福祉法人 野田福祉会

- 特別養護老人ホーム「ハーモニー」  
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田33番地  
TEL 072-239-0011 FAX 072-239-0156
- ケアハウス「ハーモニーコート」  
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田34番地  
TEL 072-230-2300 FAX 072-230-2227
- グループホーム「ハーモニーあかさか」  
〒590-0144 大阪府堺市南区赤坂台3丁9番23棟101号  
TEL 072-290-0027 FAX 072-290-0027
- グループホーム「ハーモニープラザ」  
〒599-8124 大阪府堺市東区南野田35番地  
TEL 072-230-0055 FAX 072-230-5555



URL:<http://www.harmony.or.jp> E-mail:[info@harmony.or.jp](mailto:info@harmony.or.jp)

## 編集後記

今回の広報誌「ハーモニー」  
いかがでしたか？  
これからも皆様に楽しんでい  
ただける紙面づくりを目指して  
いきます。今後ともどうぞよろ  
しくお願いいたします。