



K O K I E N T A Y O R I

高喜苑便り

8月

号

August

第60号

編集・発行 | 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10
電話 099-284-8250(代) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

暑中お見舞い申し上げます。

暑中お見舞い申し上げます。まだまだ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。

施設前に6月に植えたひまわりは、梅雨明けからあとの暑さと日照りで頭を垂れてややお疲れのご様子です。ひまわりの根元に植えた早咲きのコスモスが薄紫やピンク、白の可愛い花を咲かせています。夏の定番朝顔は一生懸命つるを伸ばしているところで花を愛でるには今しばらく時がかかりそうです。

「ヒューマンネットワーク秘恵露庵」主宰の財部マチ子さんは、7月26日付南日本新聞「論点」の中で自分なりの健康づくりの方法として、①食事 ②運動 ③休養 ④語らい ⑤触れ合い ⑥笑い ⑦人の役に立つこと の7つを挙げ、特に健康には「人の役に立つこと」が効果的であると強調されています。

認知症の症状を緩和するのに、家事などの出来ることを見つけ、生活に取り入れると、達成感とともに役に立ったという実感から症状が確実に改善していく事が確認されており、医学的にも他人のために役に立つ行為（他利行為）は、脳内物質の「ドーパミン」の分泌を促し、心地よい質の高い快感を促すといわれ、この心地よさが心身に良い効果をもたらすそうです。

適度な食事や運動、休養を取り、人々とのふれあいの中で楽しく語らい、大いに笑いながら、見返りを求めず人のために役立つ行いをいっぱいするように心掛けることが、心身ともに健康で長生きをする秘訣と言えます。

『昭和』をテーマに夏祭りを開催しました

ケアハウスでは7月22日、5階食堂で『武岡台夏祭り 2014』を開催しました。

今回は、「古き良き時代・昭和」をメインテーマに昭和30～40年代をイメージした夏祭りを企画し、焼き鳥や武岡台風お好み焼きを肴にビールやラムネを飲みながら『昭和』を懐かしんでいただくことにしました。第一部では昨年につき特別ゲストに「マハローズハワイアンクラブ」の皆様をお招きしてハワイアンソングやフラダンスをご披露いただき、「北上夜曲」や「みかんの花咲く丘」、坂元九の「上を向いて歩こう」などを演奏に合わせて入居者様と一緒に歌いました。第二部の演芸大会ではハーモニカや尺八の演奏のほか、細川たかしの「矢切の渡し」、橋幸夫と吉永小百合の「いつでも夢を」、三沢あけみ・和田弘とマヒナスターズの「島のブルース」、「六調」や「はんや節」などの歌や踊りで大いに盛り上がりました。おみやげに昔懐かしい駄菓子の詰め合わせを戴いてお開きにしました。時代が『平成』に変わりはや四半世紀が過ぎましたが、嬉しいことや楽しいこと、悲しい出来事や辛い出来事などそれぞれにいろいろな思い出がいっぱいつまった『昭和』の時代に想いを馳せるひと時をお過ごしただけたでしょうか？

シルバーフラット武岡台 283-6870

アロマセラピーで脳に刺激を

8月に入り、暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？

今回は、先日テレビで紹介された、香りと脳の関係を書いていきたいと思えます。

脳の中の海馬という組織が、記憶に関係していることはご存じだと思います。その海馬を刺激するためには、嗅覚を刺激することが良いという事が、鳥取大学の教授によって発見されました。その教授によると、天然由来のアロマオイルを使用することにより、海馬への刺激がおこり、記憶力の改善が出来たとの事です。

その比率は、昼用にローズマリー2滴、レモン1滴で、夜は、ラベンダー2滴、オレンジ1滴という配合だそうです。昼用は、神経細胞を活性化させ、夜用は、リラックス効果が強いとの事であり、認知症の周辺症状である昼夜逆転も予防できると思えます。

熱帯夜に、寝苦しい日が続いていますが、冷房と共に試してみてもは如何でしょうか？

武岡台デイサービスセンター 283-2880

熱中症にご注意

夏の暑さが本番になってくると、毎年必ず「熱中症に注意」の声が聞かれますね。天気の良い日が続き外出する機会も増えるため、と考える方も多いのではないのでしょうか。しかし、熱中症は室内で静かに過ごしていても起こり得る機能障害の1つなのです。テレビなどで取り上げられることも多いため、症状についてよく分かっているように感じてしまいがちですが、実際は自分では症状に気づきにくく、気づいた時には重度の脱水状態になっている事も多いのです。

<熱中症予防を予防するために>

- ① 睡眠不足や体調が悪い時の外出は控えましょう。
- ② エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。
- ③ 通気性の良い涼しい洋服を着用しましょう。
- ④ こまめに水分補給しましょう。
 - ・寝る前にも水分、枕元にも水分を、入浴はぬるめで短時間
 - *補給する水分についてですが、カフェインが含まれるお茶、コーヒー類は利尿作用があるため不向きです。できればスポーツドリンク等を少しずつ何回かに分けて飲むと良いとされています。
- ⑤ 万が一に備え、緊急時、困ったときの連絡先を確認しておきましょう。

暑さで体調を崩しがちな夏。自分の体調管理に気をつけながら、暑さに負けず元気に過ごしていただきたいと思います。

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

ドラえもんとかケアマネジャーを比較する

今や世代を超えた国民的なキャラクターでもあるドラえもん。いつものび太から悩みの相談を受け、便利な道具で一時的には解決した状態になりますね。

でも・・・どこか解決方法に疑問が・・・そして、のび太は道具の使い方を間違ってしまったたり、調子に乗りすぎてしまったりで、最後には問題がこじれて大騒ぎになりオチがつく。これがドラえもんの鉄板パターン。のび太の自立には繋がらない歯がゆさが、妙に面白いですね。

これを私達の現場に置き換えてみるとどうでしょう？目の前の困りごとや悩み事に対し背景や原因など分析せず、便利な介護保険サービスその他で対処した結果、解決したように見えて実はかえって問題が複雑になっている。それに気付かないご利用者やご家族、そしてケアマネジャー・・・(汗)

ドラえもんは大好きですが、私たちケアマネジャーは自立支援の専門職です。ドラえもんの解決法ではなく、問題の根本に迫れる解決方法をご利用者ご家族と一緒に考えたいと思う今日この頃です。

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737

< 8月の行事予定 >

特別養護老人ホーム

8日	音楽療法	25日	理容
9日	夏祭り・誕生会	28日	美容
11日	理容・美容	29日	音楽療法

シルバーフラット武岡台

6日	音楽倶楽部	21日	施設外活動(ソーメン流し)
8日	映画鑑賞会	25日	買物送迎
//	買物送迎	27日	誕生会
20日	音楽倶楽部		

武岡台デイサービス

7日	歌謡クラブ
8日	フットマッサージ
10日～16日	かき氷
23日	幼稚園ボランティア
25日～30日	カレンダーづくり

グループホーム武岡ハイランド

6日	理髪(A棟)
7日	理髪(B棟)
8日	音楽療法
11日	臨床美術
22日	音楽療法
未定	: 生花

< 7月ボランティア >

3日	伊敷台こすも他 / 太極拳・舞踊 / 武岡台デイ
14日	鹿児島歌謡倶楽部 / 歌 / 武岡台デイ
22日	マハローズハワイアンクラブ / 演奏・フラ / ケアハウス
22日	武岡台高校 / 環境整備 / 武岡台デイ
23日	千香会 / 三味線 / 武岡台デイ
※ 高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 24名	

～ ありがとうございます ～