

介護老人保健施設

# ほのぼの苑

だより

発行所  
〒018-1401  
南秋田郡昭和町大久保字街道下92-1

医療法人 正和会  
介護老人保健施設  
ほのぼの苑

TEL (018) 877-7115  
FAX (018) 877-7481

ホームページ  
<http://www.seiwakai-akita-no1.or.jp>

編集責任者 加藤稔樹  
発行責任者 小玉敏央

歓迎 ようこそ  
中通小学校合唱部のみなさん



## 中通小学校 合唱部

十月三十日(土)に秋田市の中通小学校合唱部 児童十八名がボランティアとして来苑しました。会場には、入苑者だけではなく、通苑者やグループホームの方もつめかけ、当初は会場の広さに対して、多くの観客だったので緊張気味でしたが、徐々に会場の雰囲気慣れ、きれいな歌声で皆さんを魅了してくれました。児童のみなさんは、この日のために入苑者の方から喜んでもらえる曲を練習していたそうですが、特に童謡や東海林太郎氏の曲では、昔を懐かしんで思わず涙を流す方もいらっしゃいました。合唱終了後には、児童の代表者から入苑者に対するメッセージカードの贈呈がありました。入苑者代表挨拶では、涙を流して感謝の言葉を述べられ、会場内の方はもちろんのこと、児童からも、もらい泣きする姿が見られました。

三時のおやつの中には、介助を手伝いながら入苑者との交流を図っています。会場の各所で児童と入苑者の方が笑顔で交流する姿が印象的でした。

当苑では今後も入苑者のQOL向上のため、ボランティアの方を積極的に受入れていきたいと考えておりますので、お知り合いの方がいらっしゃいましたらご連絡をお願いします。

### 女声合唱団「美ばーちえ」

それは、澄みきった秋空の日に・・・  
十月二十四日（日）、秋田市を拠点とする女声合唱団「美ばーちえ」の皆さんがご来苑下さいました。

その日は「ほのぼの苑 十月 お誕生会」当日。「美ばーちえ」の皆さんからの、歌のプレゼントです。「花の街」に始まり、「泉のほとり」く「赤とんぼ」、そして、「ふるさと」へと続きます。昔を懐かしみ、いっしょに口ずさむ入苑者の方々、涙ぐむ入苑者の方々・・・遠い日の記憶が蘇ります。

次に「美ばーちえ」の皆さんは、十一月二十六（金）に開催される合唱コンサート（アトリオン音楽ホールにて）でも歌うという「種子（たね）」をご披露して下さいました。まるで、幻想的な夢の入口に誘うかのようなピアノの音色・・・物語を語りかけるかのような美しい歌声・・・いろいろな想いが駆けめぐり、聴く人すべての感情を揺り動かします。そして、物語の終わり・・・場内は、ピアノの音色が消えても夢の続きを見ているような、そんな雰囲気になりました。「悲しいことや苦しいこと、辛いことがいっぱいあるけれど、ひとり一人が小さ

な種子を持って、それを蒔ける人であるのなら、みんなが幸せになるのではないか」。美ばーちえの皆さんの想いが込められています。

歌は最後となり、十月生まれの誕生者の皆さんへ「ハッピーバースデー・トゥー・ユー」がプレゼントされ、入苑者の方々と共に大合唱となりました。

それは、澄みきった秋空の日に・・・女声合唱団「美ばーちえ」の皆さんがあたえて下さったのは、たくさんの大きな感動でした。

「美ばーちえ」の皆さん、素敵な贈りものを、誠に有り難うございました。



### 新生デイケアのご紹介

「○○さん、おはようございます。」「行って参ります。」

通苑者の朝のお迎えは、この挨拶から始まります。登録者数百四十名、一日の平均利用者約三十二名、雨の日も、雪の日も、あの大型台風が接近した日も、楽しみに待っていてくれる通苑者がいる限り、我がデイケア送迎隊は、五城目町から天王町、はたまた秋田市下新城まで伺っております。この度、十月より、管理者 細谷以下、全職員十名で新体制のデイケアが動き始めました。その中の新しい試みとして、家族宿泊室の通苑者への開放、リハビリ設備移動によるデイケア室の拡張を行いました。さらにはレイアウト変更として、丸テーブル・ソファアの増設と位置の見直し、自立困難な方のためのベッドの増設などに取り組みました。

少しずつではありますが、通苑者の皆さんが安心して過ごせる環境作りを目指しています。そして夕方、無事に自宅へ送り届けて「ただいま帰りました。」「○○さん、またね。」

時にはご家族の方から労いの言葉

を頂いたりしながら、デイケアの一日は終わります。



新たに追加された和室にて足を延ばして座ることが出来ます



車椅子用の円卓も大きく、十分な高さがあり使い易くなっています。



ベッドの設置数を増やし、介護度が高い方でもより多く対応可能に

# 今月のほおろオ

「今月のほおろオ」とは介護する上でのアドバイスや知識を、本人はもちろんのこと、ご家族の方にもお知らせするコーナーです。

## 骨粗鬆症を防ぐ食事について

管理栄養士 佐々木 智子

### ①はじめに

今回は骨粗鬆症を防ぐ食事についてお話します。骨粗鬆症とは、骨密度が減少し、骨の内部分部がスカスカになる状態をいいます。骨粗鬆症になると些細なことでも容易に骨折などの大ケガにつながりやすくなります。

### ②食事のポイント

骨粗鬆症を予防する食事とはカルシウムを多く摂取するのほもちろんのこと、エネルギーをはじめ、各栄養素は必要所要量を満たす必要がありますので、バランスが取れて、はじめて健全な骨が出来ます。

### ③カルシウム

成人の場合、カルシウムの所要量は「男性：700mg/日、女性：600mg/日」、閉経後の女性では「1,000～1,200mg/日」、また高齢者も吸収率の低下を考慮して「850～1,000mg/日」以上の摂取が望ましいとされています。カルシウム摂取のために吸収効率の良い牛乳・乳製品を積極的に摂取し、活用しましょう。

☆カルシウムを豊富に含む食品↓牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズ・スキムミルク等）、乾

機ひじき、干しエビ、大豆製品（きな粉・豆腐等）、緑黄色野菜（小松菜・春菊等）

牛乳 220mg/200g	桜えび(干干し) 200mg/10g
プレーンヨーグルト 120mg/100g	小松菜 170mg/100g
スキムミルク 330mg/30g	木綿豆腐 180mg/150g

### ④ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収効率を高めます。また、日光浴で紫外線に当たると皮膚でビタミンDが作られるため一日一時間程度の日光浴がお勧めです。

☆ビタミンDを豊富に含む食品↓魚類（かつお、いわし・さんま・さば等）、レバー、きのこ、バター、卵黄など



### ⑤ビタミンK

ビタミンKは骨増加作用が認められているため、積極的に摂取しましょう。

☆ビタミンKを豊富に含む食品↓緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草等）、納豆など

### ⑥たんぱく質

たんぱく質の過剰摂取は尿中へのカルシウム排泄を促進してしまうので適量を心がけましょう。

### ⑦マグネシウム

骨の形成にはマグネシウムが必要です。

☆マグネシウムを豊富に含む食品↓海藻類、ごま、抹茶など

### ⑧リン・食物繊維

リン・食物繊維も必要な栄養素ですが、過剰に摂るとカルシウムの吸収を悪くします。

☆リンを豊富に含む食品↓炭酸飲料、インスタント食品、ファーストフード食品など

※これらの食品は摂りすぎないように注意しましょう。

### ⑨食塩（塩分）・アルコール

塩分の過剰摂取はカルシウムの利用効果を悪くします。一日10g以下にしましょう。アルコールは過剰に摂りすぎると骨粗鬆症を促進させてしまうので注意が必要となります。

以上のご注意は一般的なものです。疾病によっては摂取する事により悪化する場合がありますので、持病をお持ちの方は医師あるいは栄養士に御相談下さい。

### ⑩おわりに

骨粗鬆症とは毎日の食事をほんの少し工夫することで効果が得られる病気です。「食」という分野から少しでも骨粗鬆症など様々な病気を防ぐ事が出来たら幸いです。また同時にこのような食事状況の中でも楽しみを持ってもらえるような食事を提供していきたいと考えています。

次回は食事介助の基礎知識についてお話いたします。お楽しみに。

## 11月の誕生会・行事ご案内

11月の誕生会は28日に行います。前回好評でした、北嶋さんによるマジックショーとほのぼのど自慢を予定しております。

ご家族の方々のたくさんのご参加を、職員一同心よりお待ちしております。

11月行事担当職員一同

## ほのぼ農園だより

10月22日 医療法人 正和会グループ学術交流会が行われ、ほのぼの苑からは介護 七尾が「ほのぼ農園」を題材とした「たわに実れ！ほのぼ農園～楽しみがでぎだなあ!!～」を発表しました。結果は12題中の見事第1位となり、ほのぼの苑全職員で喜びに浸りました。



ボランティア・慰問・寄贈（平成16年10月）



ほのぼの掲示板

面会時のお願い

インフルエンザ予防接種を希望された入苑者のみなさんと職員全員に行いましたが、冬期間はインフルエンザ・風邪の流行が予想されます。入苑者の方々の感染防止と快適な苑内生活を送っていただくため、風邪症状がひどい方は面会をご遠慮くださるようお願いよろしくお願い致します。なお、洗濯物等を入苑者の方に届ける必要がある場合、事務にてお預かりし、ご本人や看護・介護職員へ取次ぎます。



幸福

寒くなり、各家庭ではストーブを毎晩つけ始めている。昔はマキ、石炭など手間のかかるストーブであったが、今はスイッチ一つで簡単、安全に石油ストーブは私たちが暖かくしてくれる。人間にとって快適な環境になつてきているのだが、季節の変わり目に体調を崩してしまう人が多くなった様に思う。今の季節は咳込んだり、熱を上げる職員、入苑者が増える。環境が人に優しくなりすぎたことで、ちょっとした刺激にも敏感に反応してしまう。人間の方がどんどん抵抗力、体方面が衰えてきてしまっている様に思う。我が家の子供達も、この季節は、体調を崩し、病院にかかることが多い。医療機関にかかり易くなり、抗生剤等で早く良くなるのは助かるが、もつと体力をつけて、風邪を寄せ付けない身体になつてほしいと思う。休日の子供達の様子をみると、朝からテレビ、ゲームボーイ、マンガなどと家の中でゴロゴロしている。これではいけないと思うが、私自身休みは、同じ様な過ごし方をしていることから、子供達だけを責めるわけにもいかない。ゴロゴロしながら、体力をつけられる方法はないだろうか。そんな都合の良いことはあるはずもないのだが……。

編集後記

今回新たに、ほのぼの苑のホームページへ朝礼スピーチ賞の受賞作品を掲載いたしました。ほのぼの苑だより第四号で掲載してから、スペースの都合上誌面には、載せられませんでした。今回公表することが出来ました。

今後もほのぼの苑だよりとホームページの相互の力を使い、皆様にほのぼの苑のことをお知らせしていこうと考えております。