



第 2 4 号
平成 1 7 年
1 1 月 発行

機能低下を素直に受容するには……

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 滉

全国には百歳以上の高齢者が二万人以上います。過去二十一年間に百歳老人の数は十五倍にふえました。人間の最大寿命は百二十年だという説がありますが、それも夢ではないでしょう。貝原益軒も「養生訓」の中で「生まれつきの寿命は長い。生まれつき短命という人は少ない。」と述べています。さらに「生まれつき元気で養生せず無理をすれば、与えられた天寿を全うすることはできず、逆に病弱でも養生の術を守れば長生きできるものだ。」と諭しています。

百歳以上の方（百寿歳）で都内在住の五百十人の健康調査をした慶應義塾大学医学部の広瀬信義先生が興味ある報告をしています。この方々は、生活習慣病の一つである二十一世紀の国民病ともいわれる糖尿病の罹患率が著しく低かったということです。多くの合併症を誘発する糖尿病の大半は暴飲暴食、運動不足などの不摂生によって発症するのであるから、養生を怠らなければ、健康長寿への道が拓けるといふことにならぬでしょう。

一般に女性は男性よりも長生きだが、百寿者でも女性の方が男性より長生きである。しかし、女性の百寿者は男性よりも日常生活動作（ADL）や認知機能が低下している人が多いとの事。その理由は骨折の既往歴が関係するとともに、骨粗鬆症になりやすく、骨折のリスクを背負っているからと思える。高齢になってからの骨折は寝たきりの原因になりやすく、又、認知機能の障害をも招きやすい。それでも、逆境にめげず

生き抜く女性はやはり強いといふべきでしょうか。さらに、広瀬先生は付け加えて、百寿者の健康状態を調べると、必ずしも心身ともに健康といふわけではなかったとのこと。にもかかわらず、広瀬先生が聞き取り調査を行うと、「今が幸せ」と答える人が多かったと言っています。人間も百歳を越えるようになると、身体は衰え、日常の生活も不自由になる。そうした現実を受け入れ、その上で家族の温かい介護があるから、ものごとを楽大的に考えることができるのではないかと推測しています。

百寿者は、自らの機能低下を受け入れ、家族も納得したうえで介護している。そういう理想的な家族がすべてというわけではないでしょうが、多くの家庭が、百寿者がいることでまとまり、互いにいたわりあう気持ち芽生えているのではないのでしょうか。健康長寿は、単に病気でないというだけでは達成されない。本人の性格や考え、家族との人間関係も健康で長生きする極めて重要なポイントであります。

職員へのお願いとして、望洋荘に住む長寿者に家族と同様、家族の一員になったつもりで温かい愛情を差し伸べてくださることを切に望みます。

骨粗鬆症の予防

食事

カルシウム…骨粗しょう症予防には800mg/日以上とりましょう。乳製品がお勧めです。ほかの食品より吸収率が大変優れています。

ビタミンD…カルシウムの吸収を助けます。魚や肉の肝臓、バター、卵黄がお勧めです。

その他適量のマグネシウム、たんぱく質も大切です。骨の材料になります。過剰なリン(インスタント食品、清涼飲料水など)、ナトリウム(塩分)摂取には注意してください。カルシウムの排泄を促進します。アルコールの取りすぎ、喫煙もカルシウムの吸収を悪くします。

運動

骨粗鬆症の方には歩行(ウォーキング)がもっとも安全で簡便な運動負荷です。汗ばむくらいの速さで、毎日最低20分くらい歩くのがよいでしょう。

思春期の方などは、骨に力がかかる運動(バスケットボール、バレーボールなど)をすると骨量をよく増加させます。

日光浴

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、日光浴で作られます。日光の紫外線を浴びると、皮膚内のプロビタミンD(コレステロールの一種)という物質がビタミンDに変化します。木漏れ日程度の日差しで十分なので、散歩など外に出る習慣をつけましょう。

「第二回望洋荘秋祭り」

十一月十三日(白)午後二時三〇分より、望洋荘秋祭りを開催致しました。
はじめに望洋荘の眞山にある大山祇神社の祭礼を行い、神主様による御抜いの後、理事長をはじめ豊間区長、森林組合の皆様、理事の皆様のご順に、無病息災を祈願して玉串を奉奠しました。

秋祭りでは、フラダンス・白本舞踊・バンド等のボランティアによる余興で会場を盛り上げていただきました。また一階の廊下に設置された模擬店コーナー(肉まん・あんまん・綿飴、ポップコーン・フランスフルト、焼き鳥、焼きそば、豚汁、ジューズ・ビール)またハザーコーナーもあり、楽しんで頂けたようです。



「湯の岳紅葉観光」 四倉ユニット

十一月十五日(火)午前入居者様に紅葉を見て、季節の変化を感じて頂きたいと湯の岳パノラマに出かけました。



「ハワイアンズにお出掛け」 豊間ユニット

十一月二十五日(金)午後よりハワイアンズに出掛けました。フラダンスショーを見学して買い物をして、当日開催されていた『津らん展』では様々な種類の津らんにつくりさせられました。



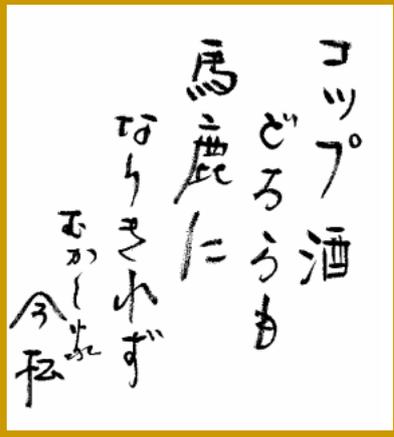
「いわき寄席」出演者の色紙集から

先月号に引き続き、出演者の直筆の色紙を紹介致します。今月で三回目になりますが、師匠それぞれ個性のある文字またイラストがありました、書かれています言葉にも深い意味があります。もし時間があれば調べてみては如何でしょうか？

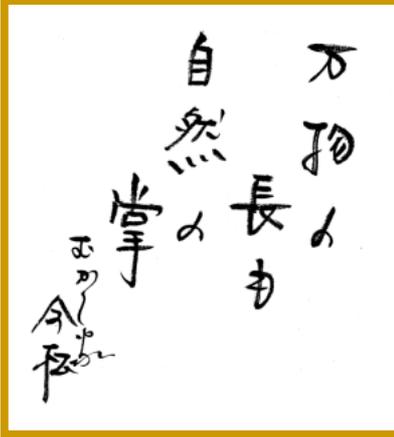
むかし家 今松師匠の作品です。

第三九回いわき寄席 平成八年二月二日

親子酒・開帳の雪隠・言久



むかし家 今松師匠
(第 39 回いわき寄席 H8.2.21)
コップ酒
どちらも馬鹿に
なりきれず



むかし家 今松師匠
(第 39 回いわき寄席 H8.2.21)
万物の長も
自然の掌

古今亭 菊丸師匠の作品です。

第十四回いわき寄席 平成三年一〇月二九日

金萌竹・辰巳の辻占・愛宕山

第四一回いわき寄席 平成八年八月一九日

鱈屋・そば清・酢豆腐



古今亭 菊丸師匠
(第 14 回いわき寄席 H3.10.29)
三代目 古今亭 菊丸

林家 福治師匠の作品です。

第三〇回いわき寄席 平成七年十二月二日

転失気

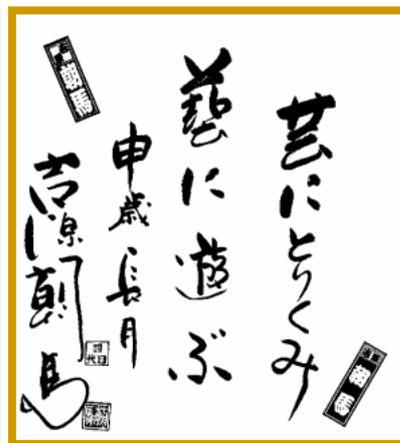


林家 福治師匠
(第 30 回いわき寄席 H7.12.21)
寿 限 無

吉原 朝馬師匠の作品です。

第八八回いわき寄席 平成十六年九月一三日

錦の袈裟・六尺棒・くも駕籠



吉原 朝馬師匠
(第 88 回いわき寄席 H16.9.13)
芸にとりくみ
藝に遊ぶ



吉原 朝馬師匠
(第 88 回いわき寄席 H16.9.13)
笑う人
この世の中を
長く生き

医療法人あさうら会
須田 医院
ホームページのご案内
<http://www.iwaki.or.jp/~suda/>

“笑い”と健康にて、
平成 12 年 11 月 20 日開催
「第 65 回記念 いわき寄席」
より「第 95 回 いわき寄席」
までの生の落語が一部ご覧
なれます。その他に、次回の
いわき寄席のご案内など随
時掲載しておりますので、是
非一度須田医院のホームペ
ージにアクセスして見て下
さい。

介護老人福祉施設 『望洋荘』
職員紹介 & コメント集



介護士 大森 健司

私が望洋荘へ入社して五カ月が経ちました。介護の仕事は初めてであり、最初は自分に務まるのか不安でしたが、先輩方からのご指導と、入居者の皆様の笑顔に支えられここまでやって来れたと思います。これからは入居者の皆様がずっと笑顔で過ごせる様に努めて行きます。

そして自分自身も常に笑顔で入居者様に接して行きたいと思えます。



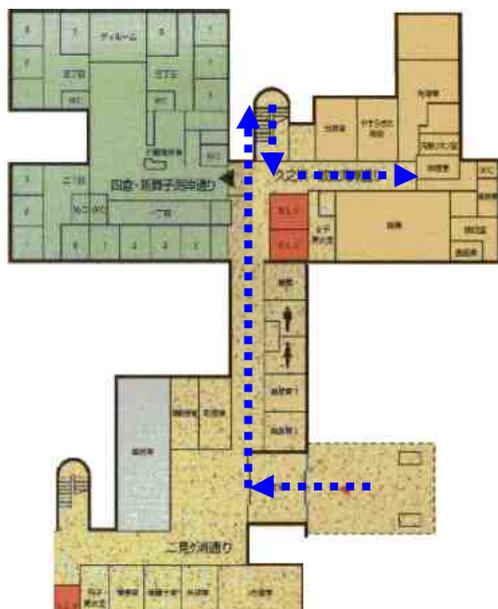
介護士 多田 知生

八月に入社して、三カ月が経ちました。やっと入居者の皆様になんげつ名前を覚えて頂き、色々な話が出来た様になって来ました。しかし初心を忘れずに入居者様ひとりひとりの個人を大切にしてお話ししながら日々学んで行きたいと思えます。まだまだ知識や経験も未熟な私ですが、入居者の皆様やご家族の皆様とよりよい信頼関係を築いて行ける様、頑張りたいと思えますので、ご指導の程よろしくお願いたします。

『望洋荘』に住んでみて 第一〇話

望洋荘の各部門の内部の紹介をします。今月は先月に引き続き、地下一階 欠之浜 波立海岸通りです。今月はその中の厨房室を紹介致します。

厨房室では、毎日、朝食の準備を五時に開始して夕食の片付けは夜八時迄かかります。その勤務を九名職員が早番 中番 遅番の三交代で勤務しています。



厨房室は、正面玄関を入り直ぐ右曲がり奥の七ペーターの前を通って突き当たり階段を地下に下がり左に曲がって突き当たりにあります。厨房室の中には厨房(調理室)の他に厨房事務室、下処理場、野菜など洗浄皮むき切込みまではここで作業します、食品庫、トイレ及び休憩室があります。

当施設の厨房業務は、富士産業株式会社さんに委託し、毎日約九〇人分の食事を調理をして頂いています。早朝、まだ日も昇らない内から早番スタッフは朝食の支度を開始します。厨房からは、毎日食器を片付ける音や包丁で食品を刻む音等が聞こえます。

望洋荘の食生活

朝食：七時三〇分 午前おやつ：十時〇〇分
昼食：十二時〇〇分 午後おやつ：三時〇〇分
夕食：六時〇〇分
合計五回の配膳があり、一日当り一六〇〇キロカロリーとなります。



今月の言葉その (倫理研究所編纂語集から)

人を**変**えるより**ま**ず**自**分

相手が悪い、周囲が理解してくれないなどと文句ばかり言う人がいる。「周りが暗い」と不平を言う前に自分がニコリ笑ってみるといい。鍵は自分だと気づくはず。

編集後記

『望洋荘』便り
平成十七年十一月一日発行
発行所 いわき市 平豊間字合磯三十九番地

社会福祉法人 りんさく福祉会

介護老人福祉施設 望洋荘

電話 (0246) 55 7373
FAX (0246) 55 7255