



社会福祉法人 三重健寿会  
特別養護老人ホーム 往還

ホームページアドレス  
<http://care-net.biz/24/oukan>

第56号

発行日：平成24年7月7日

〒510-8103

三重県三重郡朝日町

大字柿字熊之田564番地

FAX (059) 377-6001

電話 (059) 377-6011

## 往還通信



### 往還風景

### 川越中学校職場体験

川越中学校3名の生徒さんが職場体験にやってきました。車椅子に乗ったり、利用者様と話をしたり、介護のお手伝いをしました。ケアマネジャー、管理栄養士、看護師、介護士の話聞いてメモをとり、質問をして理解を深めました。将来の夢に向かって一歩ずつがんばってください。



### 7月のクラブ活動

7月5日(木) 書道クラブ

7月26日(木) お花クラブ

### 詩吟

7月17日(火) 詩吟

### ディサービス

### ディサービスにおける創作活動

得意な腕を発揮して皆さんそれぞれにすてきな作品を仕上げてくださいました。



### 射的

鬼の顔をめがけてペットボトルのキャップを飛ばしました。

口の中にいっぱい入れて!



### 開所記念特別食

6月14日(昼食)

往還6周年記念の特別食として多彩な食事を魚国さんより、提供していただきました。品数多く、お腹がいっぱいになりました。

### おしながき



御寿司  
バラの花寿司  
稲荷寿司  
海老のしば漬揚げ  
穴子とオクラの東寺揚げ  
生湯葉のお造り  
無花果の胡麻豆腐と  
夏野菜の冷鉢  
順才豆乳碗  
あじさい羹

### トピックス

### 七福神

### 入所者様作品



時間をかけて、ちぎり絵が完成しました。たくさんの福がきます様に!

往還開所6周年を6月16日に迎える事が出来ました事を心より感謝申し上げます。「食べたい物を食べ、出したい時に出し、寝たいときに寝る」ある程度の生活リズムは必要ですが、往還は暮らしの場です。その生活の中でも、施設として出来る事、出来ない事があり、ご家族のご要望に全てお応えすることが難しい場合もあります。

病院受診をご希望であれば、ご家族が入居者様と一緒に受診をしていただく、入居者様が家とのつながりを感じ、ご家族も今の状態を受け止める機会として、ご自宅に帰るのも良いかと思えます。

また、お買い物や、お食事を共にする時間を作っていたくのも良いのではないのでしょうか。

薬については、服用する事で調子が良くなり、気持ちも安定し穏やかに過ごすことが出来るなら良いですが、人間らしさを損なうのであれば、薬の量を減らし、やめる事も考えなければなりません。

その時に応じてご家族とお話し合いをする機会を作り、利用者様やご家族が共に安心できるように、後悔する事がないように、一番良い方法を一緒に考えていきたいと願っております。

施設長 柿澤 佳世子

梅雨もあけ本格的な陽射しが降り注ぐ7月は、太陽の光を浴びた元気でみずみずしい野菜や良質な脂質を持った魚が市場に出回ります。一方で、熱中症や冷房病などの季節病を引き起こしやすい時期でもあります。夏に旬を迎える栄養価の高い食材をフルに活用し、夏バテや紫外線に負けない体力を作りましょう。体力が落ちると病原菌による食中毒などにも感染しやすくなります。旬の食材はたくさんありますが、今回ご紹介する食材は、とうがん、なす、ゴーヤ(にがうり)、うなぎ、しじみの5品です。太陽と大地と海の恵みをたっぴりと味わいたいです。とうがんは古くから、果肉、種ともに民間薬として、肝臓病や高血圧の利尿剤として重宝されてきました。夏野菜ですが、貯蔵がきき冬にも利用されることから冬瓜(とうがん)の名がつけました。なすは古くから炎症を鎮める民間薬として、重宝され夏野菜の中でも体を冷やす効果の高い野菜です。ゴーヤは沖縄県や九州南部では自家用野菜として栽培されていた歴史があります。独特の苦味成分は胃壁を刺激し消化を高めますが、食べすぎは胃を冷やすので禁物です。うなぎは昔から滋養強壯の食べ物とされ、特に土用のうなぎは夏バテを防ぐとされています。土用の丑の由来は、幕末の学者である平賀源内が夏場に繁盛しないうなぎ屋に頼まれて、看板を書いて張り出したら、大繁盛したというのが始まりだと言われています。丑の日に「う」のつく食材を食べると縁起が良いという語呂あわせから「今日は土用の丑の日」と書かれていたようです。いわゆるキャッチコピーですね。また、夏のしじみは胃腸を整え、夏バテ防止に用いられます。「しじみよー、しじみよー」との掛け声のしじみ売りは江戸の夏の風物詩でもありました。

管理栄養士 山本 緑

歌いながら楽しくリハビリしましょう

6月上旬、9:30~11:00利用者様7名対象にレクリエーションを行いました。手のリハビリをした後、歌に合わせて足のリハビリに移りました。皆さん靴を脱いで頂き♪♪めだかの学校は♪♪で足を静かに上げ下げをする。出来れば座っている椅子よりも高くが理想的ですが、あくまでもお一人おひとりに無理のないよう注意を払う。歌の切れ目で、アキレス腱のマッサージをした。「気持ちいい」と喜ばれた。スキンシップは幾つになっても本能的な快感と思う。終って利用者様からは「足のリハビリはいいね」の声が聞かれた。



レクリエーションケースワーカー 伊藤 美子

クラブ作品紹介

七夕作品

ショート作品

書道クラブ



短冊に願いをこめて!

お花クラブ



花材

カーネーション  
すかし百合  
ニューサイ  
スグリ  
デユモサ

今日から始める  
ワンポイント  
簡単お口のケア  
アドバイス



歯みがき剤の成分

歯みがき剤は、薬事法によって一般的な歯磨き類(化粧品)と薬用歯磨き類(医薬部外品)の2つに分かれます。歯磨き剤には次のような基本成分が含まれています。

- ・研磨剤・・・水酸化アルミニウム、炭酸カルシウムなど。歯の表面は傷つけずに歯垢や汚れを落とす。
- ・潤滑剤・・・グリセリン・ソルビトールなど。歯磨き剤に適切な湿り気などを与える。
- ・発泡剤・・・ラウリル硫酸ナトリウムなど。口の中に歯磨き剤を広げ、汚れを洗浄する。
- ・粘結剤・・・カルボキシメチルセルロース、アルギン酸ナトリウムなど。粉と液体を結合させ、適切な粘りけを出す。
- ・香料・・・メントール、ミント類など。香りや爽快感をつける。
- ・着色料・・・歯磨き剤に色をつける。
- ・保存料・・・パラベン酸、安息香酸ナトリウムなど。歯磨き剤の変質を防ぐ。など

薬用歯磨き類にはこれらにプラスして、薬用効果のある成分が含まれます。

- ・フッ化物・・・むし歯予防や歯の再石灰化を促進する。
- ・デキストラナーゼ・・・歯垢を分解する酵素
- ・トラネキサム酸・・・好炎症効果
- ・塩化リゾチーム・・・消炎効果 など。

歯科衛生士 水谷 敦子