

もえぎ

花村 亜子 さん書

7

Vol338
2020/7.15



医療法人社団萌気会
在宅療養支援診療所 (二日町)
在宅療養支援有床診療所 (浦佐)



新潟県十日町市松之山 美人林

- 2P…これまでの経験から納得できるコロナ対策を!
- 3P…しょうたき萌気たもんの郷
- 4P…漫画 黒岩卓夫一代記
- 5P…薬膳の会
- 6P…STAY HOME
- 7P…萌気元気アップ教室
- 8P…萌気園訪問看護ステーション「ゆいま〜る」



戸田ヨシさん

106歳のお誕生日に大好きな黒岩卓夫先生とツーショット
(コム・ソフィ&ナース利用者)



7月26日(日) びしゃもた茶房
10時〜12時



これまでの経験から 納得できるコロナ対策を！

医療法人社団萌気会 理事長 黒岩卓夫

コロナについて書く再度の役割がやってきた。前回は3カ月前の4月号だが、そこでは『同級生養老孟司君はインタビュ記事で、新型コロナでも生き物の一種で、人間と共存する以外ないと述べていた。それに対して「それはわかるけど、医療の現場にいますと、ワクチンや特効薬を早くなんとかしてほしい」とぼやいている』と書いた。

コロナについて書く再度、叫んでいた。人間同士が、どちらも自分が正義として相手を沢山殺した者が勝つのが戦争だ。ウイルス相手の戦争呼ばわりは、妄想か幻想にすぎない。結論も自分の家に閉じこもっておれというおそまつな「政策」になつてしまった。

コロナを研究しようとするれば、財源を握る国から「実行化につながる出口は何か」と言われじつくり研究する余裕はなかった。そしてSARSも忘れたままになつてしまった。
(朝日新聞2020・5・21 科学欄)

振り返ってみても、少々未来を考えても、私のつぶやきの通りに今もなつていると思つた。そこで少しだけ切り口を変えてみたい。

さて国のやることは何だつたのか。新型コロナは全く予期せぬ新しいことではなかった。すでにSARS(重症急性呼吸器症候群)、エボラ出血熱などで警鐘を鳴らす専門家はいた。日本の専門家の言い分は、コロナウイルスの風邪は日常的にあるが、重症化しないので、相手にしなかった。しかしSARSは別で、ワクチンをつくっておけば今回に役立ったかもしれない。

おまけに、国の政策は人口呼吸器や専門的な防具、マスクの備蓄はない。感染症の病床はない。PCRのような検査装備もないと、ないないづくしだった。

国の役割

第1に国の長たる者たち、西欧の何人かは、あわてふためいて、戦争だと絶

対して「それはわかるけど、医療の現場にいますと、ワクチンや特効薬を早くなんとかしてほしい」とぼやいている』と書いた。

日本では、国の対応準備は西欧諸国よりましなものはないが、人種的な要因か、感染者数・死者数が意外に少なかったのはラッキーだった。

県の役割

しかし本来は、防具やPCRも必要だが、基本的政策は地域でできること、しなければならぬことは地方にまかせる。日本では医療は都道府県が責任を持つており、知事の能力にかかっている。知事が県民の直接選挙で選ばれる所以だ。国は権限と専門家を押さえてあしる、こうしろと日常生活の規制まで一律にやろうとする。

休校などその最たるものだ。市町村レベルになれば、もつとよいアイデアや実行力が出せたであろう。国がやってきたことはどうか。1人10万円は都市部ではまだ届いていない。アベノマスク(260億円)がどうだ。

今では不要になつてから出てくるものの代名詞として「アベノマスク」と呼ばれるようになった。

最後に、今後魚沼にもコロナの感染者が出てくると思う。理由はどうあれ、絶対**に偏見・差別はしない**ようにしたい。第2波、第3波覚悟で、一方若い人の感染は重症化していかないなど、冷静に受け止めよう。日本人は結核やハンセン氏病で痛い経験をしている。ウイルスだからダメといわないようにしよう。



介護職員
山本 明子

しょうたき萌気

たもんの郷

多くの言葉を聞き逃さない
そんな事業所でありたい

ご利用いただく利用者さん、ご家族様の話をよく聞き、可能な限り
住み慣れた地域、家での生活のお手伝いをします。

いつも頼って頂ける地域に根差した事業所を目指しています。

- 9:00 ● **送迎到着**
いつもの職員がお出迎え、美味しいお茶でホット一息。
- 9:30 ● **健康チェック**
「体の塩梅はどうですか?」と、一人ひとりの表情や顔色を見ながら
体温・血圧を測り、健康観察を行います。
- 10:00 ● **入浴**
個別浴槽での一対一での入浴を提供します。
ご本人のペースで入浴を楽しんでいただけます。
- 11:30 ● **嚥下体操**
美味しく口からご飯を食べるための準備体操です。
口だけでなく、首周りの体操から発音、飲み込みの強化も行います。
- 12:00 ● **昼食**
心のこもった想いやりのある食事が生活に潤いを与えます。
「ひと手間かけて、日々工夫」をコンセプトに手作りの食事を提供します。
- 14:00 ● **レクリエーション**
体操やカラオケなど、皆様が楽しんでいただけるようゲームや
旬のイベント、行事を行います。
- 15:00 ● **おやつ**
日によって、手作りおやつやケーキ作りなどをお楽しみいただきます。
- 15:45 ● **送迎車出発**
泊まりの利用者の方々には、夕食までご自由に過ごしていただいています。



施設見学、宿泊体験も可能です。ご不明な点がございましたら遠慮なくお尋ねください。

同時に、一緒に働いていただける職員もお待ちしています。

6月1日に開所した浦佐地区初の小規模多機能居宅介護施設です。

自分自身がいきいきと働くことで、利用者さんに笑顔で接することができる。

介護職員が働きやすいということは、利用者さんにとっても大切なことだと考えています。

利用者さん、職員共に笑顔溢れる「たもんの郷」で一緒に働きませんか?

お問い合わせ:たもんの郷 TEL:025-777-5522(担当:飯塚)

第三十九話
東大教養課程
の2年間



理Ⅱは470名（医学部は80名）医学部進学は、志望者で上位40名がX組、第2志望可が40名Y組、Z組は合格しなければ退学になる40名位。そして浪人している人たち、全国からの志望者で受験することになる。
④ 卓夫少年はこのZ組になった。X組から35名位合格すれば、残りは50人位しか枠はない。

第1回

薬膳の会

メニューの一部紹介



- ① シナモンティー
血液循環の改善、精神不安解消など
- ② クミンドレッシングのサラダ
クミンには腸内ガス排出を促し、腹痛や胃痛を改善する作用など
- ③ アーモンド豆花
アンチエイジングや生活習慣病の改善など

薬膳料理とは、季節や体質・体調に合った食材を組み合わせた料理のことを言うそうです。薬膳は食事による養生法。漢方の理論に基づいて、体質や体調に応じた食材を組み合わせた料理を食べることで、自然治癒力を高める効果があるといわれています。

スーパーなどで身近に手に入る食材にも薬のような効果があると考え「薬食同源」が薬膳の基本となるそうです。薬に比べて作用が穏やかなので、美味しく体質改善ができます。ということと、今回萌気会・桐鈴会の職員で薬膳の勉強会を行いました。当初年4回、季節ごとに勉強会を行う計画でしたが、新型コロナウイルスの影響により少し時期を遅らせてのスタートでした。

参加者は、初めて薬膳料理として食べる人も多く、効果を勉強しながら食べ、とても好評でした。次回は「血圧」を考えた食事や「コレステロール」を考えた食事に興味があるなどの意見なども出てきました。

旬の食材にはその季節にふさわしい性質をもつ物が多いと言われています。食は毎日のこと。そこに薬膳の考え方をプラスして、毎日3回、美味しいと思う食事を摂りながら、薬膳の知識を組み合わせて健康な食生活ができるように今後も勉強していきたいと思えます。

浦佐地区エリアマネージャー 葉原 哲也

萌気園グループホーム「ふきのとう」20周年記念

所長・管理者 高村 真美

平成12年6月1日に旧浦佐診療所近接の浦佐富町に開設し、古民家を改修したアットホームな雰囲気なか「終の棲家」として看取りまで行う事の出来る全国でも数少ないグループホームです。

法の改正や施設の老朽化もあり、平成24年4月に現住所市野江に新規建設し移転させていただきました。

ここに至るまでには、歴代職員の労苦はもとより、行政をはじめ多くの方々に大変なご尽力をいただきました。あらためて、深甚なる敬意と感謝を申し上げます。

グループホーム「ふきのとう」は、今年の6月で20周年を迎えることができました。

人生の中で、これまで多くのかけがえのない出会いがありました。生きることの奥深さを教えてくださるお年寄り、いつも暖かな眼差しで見守ってくださるご家族、そして同じ志しを持った仲間たち、夜中でも駆けつけてくださる黒岩卓夫先生、巖志先生。数え上げればきりがありません。人は一人では存在できず、人とのつながりで存在しているという事を切に感じています。支え、支えられ「ふきのとう」も20周年を迎えることができたことに御礼申し上げ、今後も25年、30年と市野江の地で「ふきのとう」が「終の棲家」であり続けられるよう、日々精進いたします。

STAY HOME

自宅で出来る簡単エクササイズ

入梅となり天候が安定しない中、体のだるさや不調を感じていませんか？そんな時は『自律神経のバランスが乱れている』場合があります。

身体をほぐし、呼吸を深く意識してみてください。全身に血を巡らせ、酸素を取り込むことでストレスが緩和され、身体の不調が改善することがあります◎

萌気園通所リハビリセンター浦佐
理学療法士 小沢 萌



1. 身体の前で合掌し両肘をくっつける
⇒肘をみぞおちへ近づけ背中をストレッチ！
肩甲骨の辺りが伸ばされていればOK 🍷
2. 片手は体側につき、反対の手は頭の後ろへ
⇒肘が天井へ引っ張られるようにストレッチ！
脇や背骨が伸ばされていればOK 🍷
反対側も行いましょう
3. 身体の前で両手を組む
⇒左右どちらかに腕を動かし体をひねる！顔はひねった方向と反対へ向ける！
背中や肩甲骨の間が伸ばされていればOK 🍷
反対も行いましょう
4. 両手を後ろへ、腰の位置で組む
⇒組んだ手をグーっと下方向へ引っ張るようにストレッチ！
胸の前、肩、肩甲骨の辺りが伸ばされていればOK 🍷

▽自律神経の乱れの原因

・季節の変わり目・ストレス・不規則な生活・偏った食生活・病気やホルモンバランスの変化

▽自律神経の乱れによる症状

・身体がだるい・眠れない・発汗やほてり・動悸や息切れ・めまい・頭痛・食欲不振・下痢や便秘・イライラや不安・やる気がでない・パニックになりやすい等・・・

***上記に当てはまる方も、当てはまらない方も皆さんでチャレンジしてみてください。**

〈注意点〉

*ストレッチは10秒程度ゆっくり伸ばしてください。反動はつけないようにしましょう。

*伸ばされて気持ちが良いなあという程度で留めましょう。痛みがある場合は直ちに中止してください。

*腰痛や怪我の既往がある方は無理をせず、主治医の先生と相談してください。

(圧迫骨折など腰部に既往がある場合は、禁忌動作が含まれているため避けましょう。)



リハビリセンタープレザンツ ～魚沼マルシェがやってくる～

リハビリセンター浦佐では昨年未好評だった「移動スーパー魚沼マルシェ」さんから年間を通して来所していただくこととなりました。4月、5月は新型コロナウイルスの影響で開催が中止となりましたが、6月24日(水)に念願の第1回目を開催できました!!

ご利用して頂いた利用者さんからは、「普段、なかなか買い物に行けないから買い物できてよかった～」等の声も聞かれ、大盛況となりました(^)

自分のおやつやご家族へのお土産などみなさん真剣な顔で商品を選ばれていました。やっぱり買い物って楽しいですね～!!

次回は9月開催予定です。その頃にはコロナウイルスが収束しているといいなと心から願います。

リハビリセンター浦佐 山田 春樹
移動スーパー魚沼マルシェ 武川 学 様



萌気元気アップ教室

南魚沼市の総合事業のひとつとして取り組んでいる「元気UP教室—ほっとかん—」では、毎週火曜日と金曜日の午前、午後の計4教室が開催されています。

主に集団体操(ストレッチ～筋力アップ運動)、脳トシ体操、口腔体操を取り入れた運動を行っています。



久保田祥子先生



1週間に1度の体操より、毎日お家でできる体操の方が体調管理を行う上で大きな効果があります。クラスでは毎回、簡単でお家でもできるセルフメンテナンス法を紹介しています。

「身体が軽くなった」、「足裏に安定感が出た」など皆さんと互いに感じ合えるのはうれしいです。体操を実践されている方から、「体調が良くなり、以前のような辛さが無いみたい。」とうれしいお話も頂きました。

「継続は力なり」をご参加下さる皆様と実感しております。軽い身体でより充実した日々を送って頂けたら嬉しいです！



久保田吉浩先生



「楽しい」から「続けられる」、「続けた」から「効果が出る」、運動は継続してこそ効果を感じることが出来ます。しかし、継続することは至難の業…そこでカギとなるのが「楽しい」と感じられるかどうかです！

教室では、「楽しい」と感じて頂く為に、自己効力感(自分にもできる!という気持ち)を高め、参加者様同士のコミュニケーションが円滑になるように、また運動しながらも笑いが出るように工夫しています。「来るのが楽しい」「こんなに笑うことはない」など嬉しい言葉を多く頂いています。高齢者の身体特性を考慮した、安全で効果的な運動を提供し、最終的には元気になって卒業できることを目標にみんなで頑張っています！



元気アップ教室 利用者
小幡 道子様

家ではなかなか運動することは出来ないが、週に一回元気アップ教室にきて体を動かしたり、皆さんと楽しい雰囲気の中で過ごす一時がとても有意義です。



小幡さんの亡くなられた音楽教師の娘さんから「こども園」にグランドピアノを寄贈いただきました。ありがとうございます。



戸田ヨシ様 (かんたき萌気コム・ソフィー&ナース) 大正3年6月15日生まれ 106歳

ヨシさん、106歳のお誕生日おめでとうございます。

手作りプリンケーキでお祝いをしました。

ぶっちぎりのコム・ソフィー&ナース最高齢です♪

元気に自分でご飯も食べて、薬もほとんど飲んでいないヨシさん。お風呂も大好きです。

これからも元気にコムソフィー&ナースに来てくださいね。

萌気園訪問看護ステーション ゆいま〜る

新緑が際立つ時期が参りました。寒さより暑さが厳しくなっています。体調を崩さず過ごされることお祈りしております。当法人・萌気園訪問看護ステーション「ゆいま〜る」の空き状況をお伝えします。

是非訪問看護のご用命をお待ちしております。

訪問看護に関して何かご不明な点や導入を検討している方がおられましたら、ご遠慮なくご相談ください。

利用枠の空き状況

	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	×	×	○	×	×
午後	○	×	○	○	△	×	×

萌気園訪問看護ステーション
「ゆいま〜る」



TEL
025-778-1115
担当:川部

○⇒空き あり △⇒ご相談ください ×⇒空き なし
色々なお困りごとに対応させていただきますので、お問い合わせお待ちしております。

ホームページ

リニューアルのお知らせ



今回のリニューアルでは、パソコンの他にスマホやタブレットからも、快適にご利用いただけるスマホ対応のレスポンスサイトにて作成しております。これまでパソコン用のホームページとなっておりますが、時代を考慮しスマホなどのモバイルにも対応いたしました。これまで以上に、閲覧しやすいサイトを目指し内容を充実して参りますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



編集後記

萌気園老人ホーム「すみれ草」 渡邊 麻衣子

梅雨に入り毎日、ムシムシ・ジメジメする季節となりました。

新型コロナウイルス感染症による警戒宣言や移動自粛が解除されたばかりですが、早くも東京都内においては連日2～3桁の感染者が発生しておりま

す。新潟県でも1～2人と出てきております。いつになったら以前のような生活に戻ることができるのでしょうか……。早く終息してくれればと思います。

今後も自身が感染しないようにしたいものです。