

“感謝”の桜 満開に

り
は
び
り
新
聞

地域の健康応援隊

—発行所—

みんなでききる
minna-de-ikiru.org

サンクス米山

〒949-3255
新潟県上越市柿崎区上下浜219-5
TEL: 025-536-6622
FAX: 025-536-6625



「ありがとう」大切に…

桜のカードに感謝のメッセージ

サンクス米山では4月、桜の花のカードに感謝のメッセージを書き、1本の桜の木を完成させる「サンクス桜」が満開となり、見ごろを迎えた。サンクス桜は同施設1階のリハビリ街道に展示されており、利用者様の楽しみの一つになっている。

桜のカードは職員だけでなく利用者様やご家族様も書いて下さるようになり、少しずつ広がりを見せている。これまで

集まったカードの数は200枚を超えた。カードは誰でも自由に書くことができ、最初に感謝のメッセージをカードに書

き、専用のサンクスポストに投かんする。その後担当の職員が週に1回集まったカードを桜の木に貼っていくという仕組みだ。



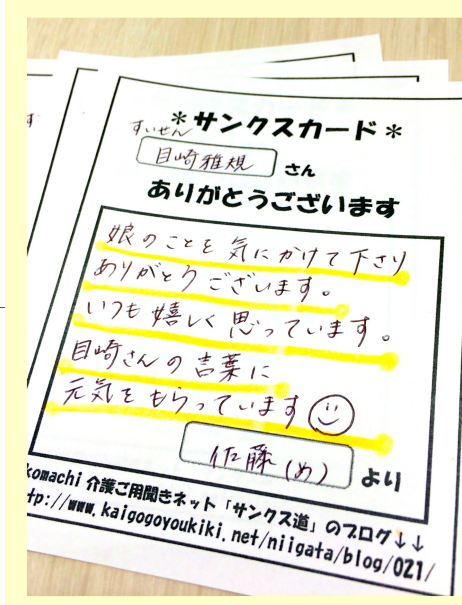
満開になったサンクス桜☆たくさんの感謝のメッセージがよせられた。

考案した作業療法士の小山氏は「感謝をする人もされる人も、また桜を見た人も、みんなが感謝に触れ、温かい気持ちになつてくれれば」と思いを語った。

サンクスカード
1700枚超える

また、サンクス米山では「サンクスカード」という独自のカードを使い、職員や利用者様との間で感謝を伝えあう活動をしている。この活動は昨年5月から始まっており、投稿されたカードは1700枚を超えた。目指す目標は10000枚。サンクス米山では、これからも感謝あふれる施設を目指し、感謝を伝え合う活動を継続していくという。また活動は3月9日(サンクスの日)の上越タイムスにも掲載され注目されつつある。今後も活動に期待がかかる。

実際に使用している「サンクスカード」。職員間や利用者様との間で「ありがとう」の心を伝えあっている。日々のささいなことでも、もらった時はいつも以上に嬉しい。



「サンクスの日」甘酒ふるまう

サンクス米山では3月9日(サンクスの日)に、すべての利用者様へ甘酒と日ごろの感謝を伝えるサンクスカードをプレゼントした。イベントでは施設長や事務長が、巫女さんとして、利用者様一人一人に甘酒を振る舞い、手書きのサンクスカードをプレゼントした。イベントでは施設長や事務長が、巫女さんとして、利用者様一人一人に甘酒を振る舞い、手書きのサンクスカードをプレゼントした。イベントでは施設長や事務長が、巫女さんとして、利用者様一人一人に甘酒を振る舞い、手書きのサンクスカードをプレゼントした。



利用者様に甘酒をふるまう巫女さん。甘酒は管理栄養士が特別に用意した。



一枚一枚、心を込めて書いたサンクスカード

利用者様へ
感謝の心を

サンクスカードは介護職員が心を込めてすべて手書きで書いた。サンクスの日だけで渡されたサンクスカードは、130枚を超え、一年で最も感謝があふれる一日となった。

健康にもよい感謝の力

感謝することは、私たちの健康につながります。心のストレスはいろいろな病気の源だといわれています。温かく感謝する気持ちが、心と体の健康を保ち、ストレスを解消し、心が平穏になります。感謝の言葉は、その人を喜ばせ、相手の存在価値を高めます。人間関係は感謝の心で豊かになります。感謝の心で豊かになると、社会の中で生きる人間にとって、互いに感謝すること、は、幸せな社会生活をするための必要不可欠な要素になるのです。毎日ご飯が食べられること、与えられた役割があること、一日を平穏で終えることが、できること。毎日繰り返される平

サンクス柿崎

ショートステイ40名
デイサービス20名
居宅介護支援事業所



凡なことにも感謝できるような心と感謝の種は、皆さんの感謝の種をくみ出し、健康で幸福を感じ、人生を送りたいものです。小山

サンクス道のブログ始めました Komachi 介護ご用聞きネット

リハビリ部では現在「サンクス道」という活動を行っています。サンクス道とは「感謝の心を極め、自分らしさを磨く道」と定義しており、感謝を伝えるサンクスカードを投稿した枚数に応じて、階級が上がっていく仕組みになっています。「Komachi介護ご用聞きネット」のサイトで取り上げられており、大変好評です！ぜひご覧ください。

アドレスはこちら ⇒ <http://www.kaigogoyoukiki.net/niigata/blog/021/>

認知症予防にはマインド食

脳に健康的な10種類の食品とは

近年、認知症予防に効果的として世界中で注目されている「マインド食」という食事法があります。マインド食とは、地中海式食事法とい

脳に健康的な食品	脳に不健康な食品
緑黄色野菜 その他の野菜 ナッツ 豆 ベリー（ブルーベリー、イチゴ） 全粒粉 オリーブオイル 青魚 鶏肉 ワイン	赤肉（牛肉、豚肉） バター マーガリン チーズ ペストリー（ケーキやタルト等） その他の甘いお菓子 揚げ物 ファストフード

と、高血圧予防に効果的な「ダッシュ」という食事法を組み合わせたものです。具体的には「脳に健康的な10種類の食品」を毎日の食事に取り入れること、そして「脳に不健康な食品」を必ず避けること

「脳に不健康な食品」を必ず避けること（表）。認知症の研究でこのマインド食を取り入れたグループは、アルツハイマー病のリスクが53%減ったという報告もあります。

らに近年では、認知症を呈する疾患として最も多いアルツハイマー病について、糖尿病がその原因の一つだという考えもあります。健康的な食生活を送ることが認知症予防にもつながるのです。

自分なりのマインド食を

しかしこれを厳密に守ることはなかなか難しいものです。そのため、まずはマインド食を継続するために自分なりの工夫をすることが必要になります。例えば、



言語聴覚士 小関翔子

青魚の代わりにツナ缶がおすすめです。青魚に多く含まれる栄養素DHA・EPAはツナ缶にも含まれています。次に小麦粉の一種である「全粒粉」は、摂取しやすい食材として「全粒粉パスタ」を活用することをおす

ノルディックウォーキング

介護予防や生活習慣病予防にも

ノルディックウォーキングとは両手にストックを持ち、つぎながら歩くエクササイズです。普通のウォーキングよりもエネルギー消費が20%高くなる

ります。これから外出しやすい季節となります。日頃から散歩やウォーキングをされる方も、これから始める方も、この機会に自分に合った歩き方を考えてみましょう。

理学療法士 渡辺彩



近年、介護予防や生活習慣病予防の対策として注目を集めています。ポイントは、老若男女問わず気軽に楽しめ、歩行姿勢が良く、関節への負担が大幅に減少し、疲労感を感じにくくなる

福祉用具で快適ライフ

福祉用具とは、高齢者や体の不自由な方の生活の安全や自立を助ける、またはリハビリに使う用具を指します。例えば、移動を助ける車椅子や歩行器、起き上がる・立つ・座るなどの体の動きを助ける電動ベッドや手すり、部屋に置けるポータブルトイレなどがあります。また、福祉用具の中には、自助具というものがあり、食事、着替え、調理、身だしなみ、趣味活動などの様々な場面で使用されます。自助具には市販品だけでなく個人の身体機能や癖に合わせて制作するものもあります。例えば、手の動きを補助する爪切りやハサミ、持ちやすいスプーンや食器、柄の長い洗体ブラシなど、様々な種類のものがあります。

介護保険の認定を受けた方は、少ない自己負担額でレンタルまたは購入できるものもあります。快適な生活のために、福祉用具をぜひ活用下さい。

理学療法士 深井真菜美

筋力アップで転倒を防ごう

～転倒スコアチェック表～		
1	つまずくことがある	
2	手すりにつかまらないう階段を登り降りできない	
3	歩く速度が遅くなってきた	
4	片足で5秒間たっていることができない	
5	1km歩き続けることはできない	
6	タオルが固く絞れない	
7	めまい、ふらつきがある	
8	物忘れがきになる	
9	転ばないか不安になる	
10	毎日薬を5種類以上飲んでいる。	

○が5個以上あれば転倒に注意

「要介護」と認定される原因は様々ですが、そのなかで「骨折・転倒」は全体の約10%を占め、ワースト5に入っています。重症となりやすい骨折は下半身の骨折が多いため、寝たきりの原因となることも多いのです。スコアチェック表で確認して、しっかり筋力をつけて転倒を予防しましょう。

筋力訓練

自宅でも簡単にできる転倒予防の筋力トレーニングを紹介いたします。バランスよく歩くためには、中殿筋（体が横にぶれないように支える筋肉）を鍛えることが重要です。無理せず、ゆっくりと行っていきましょう。

作業療法士 塚田勇気

バランス力のトレーニング



テーブルに手をついて左右交互について左右交互に30秒～1分間上げましょう。

中殿筋のトレーニング



足を開いて左右へ体重をかけて20回を目安に力を入れましょう。バランスを崩して転ばないように、ゆっくり行ってください。