サンクスカード3900枚 突破

りはびり新聞
地域の健康応援隊

—発行所—
みんなでいきる
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

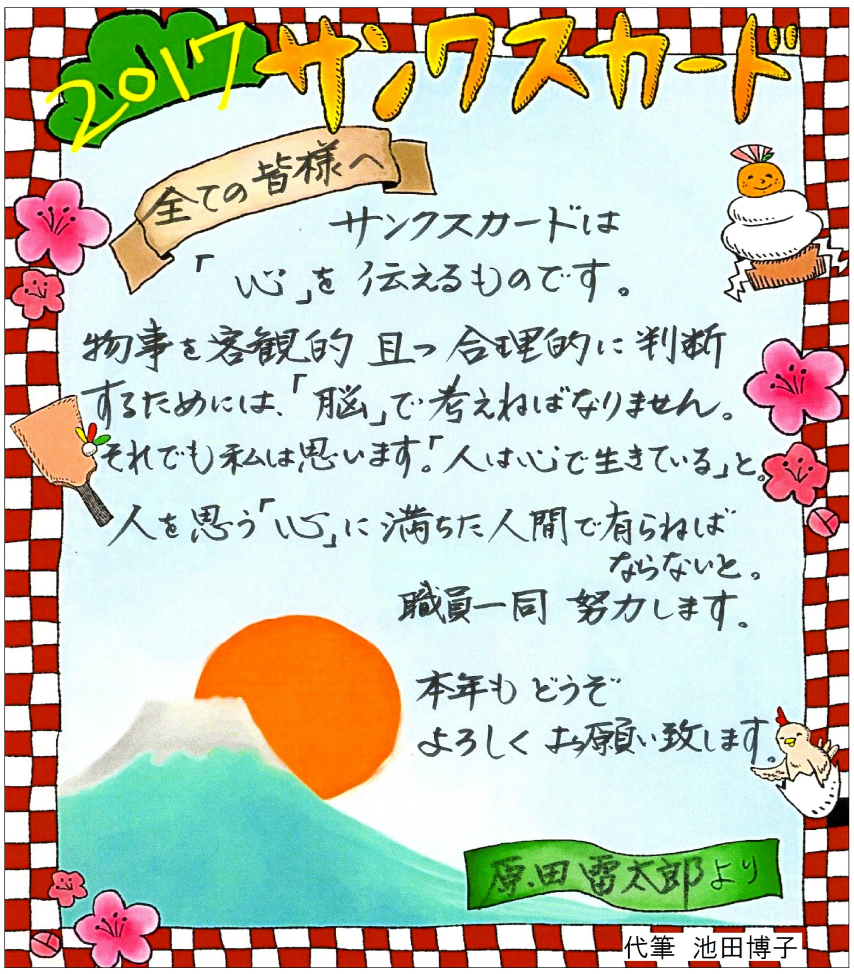
感謝伝えるサンクスカード 一年半で３９００枚超える

12月、サンクス米山で取り組まれてきた感謝を伝え合う「サンクスカード」の総投函枚数が、３９００枚（サンキュー）に到達しました。施設では職員・利用者様・ご家族様も含め、毎日たくさんの感謝のメッセージが、サンクスカードを通して広がっています。

サンクスカードの活動は、約一年半前からリハビリ部を中心に始まり、介護職員や利用者様・ご家族様も含め、徐々に広がっていきました。

利用者様やご家族様から頂くカードには「心穏やかでいられるのは皆様のお陰です。いつもありがとうございます」「施設に入り母が元気になりました。本当にありがとうございます」など、有り難い言葉を頂き、陰様で職員にとっても大変励みになる活動になりました。

サンクスカードの投函が３９００枚を超え、また新しい年を迎えることができた今、皆様方への新年のご挨拶をお正月デザインのサンクスカードでお伝えしたいと思います。



代筆　池田博子

奇跡の３９００枚目

３９００枚目の記念写真（右 小林係長、左 内藤さん）

12月9日（金）、12時の時点で総投函枚数３８９９枚…あと１枚ということろまで迫っていました。３９００枚到達は来週に持ち越しか…と思ったその時！小林介護係長が「今日で内藤さんが最後の勤務だから、今日中にサンクスカードを渡したくて！」と一枚のサンクスカードを持ってきてくれました。その結果、ピッタリ３９００枚！内藤さんに３９００枚目のサンクスカードを渡し、カウントコーナーで記念写真を撮りました（写真）

内藤さんはサンクス米山に10年間勤め た介護士さんで、最後の出勤日となる日に、偶然にも３９００枚目のカードを小林介護係長から受け取ったのでした。

そして最後に小林介護係長から思わぬ一言が…

「実はね…私の誕生日、3月9日なんですよ（笑）」

大変感慨深い、そして思い出に残る３９００枚目記念となりました☆

サンクスカードは全てオリジナル！
季節や花のデザインなど種類も豊富☆

デザインは小関さん

昔の時代へタイムスリップ？ ～吉川保育園と昔遊びで交流楽しむ～

昨年もサンクス米山で恒例になっている吉川保育園との交流イベントを開催しました。イベントでは園児10名を招待し「昔の時代へタイムスリップ」をテーマに、トントン紙相撲、おはじき、お手玉など昔懐かしい遊びをご利用者様や職員と一緒に楽しんで頂きました。イベントでは、子どもが大好きなドラえもんと一緒に、昔へタイムスリップするという設定で、園児も職員もタケコプターを装着し、どこでもドアやガリバートンネルなど園児たちが楽しめる多彩な仕掛けが用意されました。

イベントの企画を担当した渡邉さんは「準備では不安でいっぱいでしたが、当日は利用者様も子どもたちも施設全体に笑顔が溢れました」とイベントを振り返りました。

吉川保育園の保育士さん、園児の皆さん、本当にありがとうございました！また来年も遊びに来てくださいね☆

おはじき、トントン紙相撲などで世代を超えた交流を楽しんだ

東大で「サンクス道」意見交換会

12月6日、東京大学の清水先生（臨床心理士）と「サンクス道」の活動について意見交換会をしました。サンクス道は「感謝を極め自分らしさを磨く道」と定義され、職員がサンクスカードを投函することで感謝する心を育み、自己の成長と職場環境の改善を図る、サンクス米山独自の取り組みです。

清水先生は、様々な悩みを抱えている学生をサポートする「ピアサポートセンター」で勤務されている臨床心理士さんで、サンクス道の取り組みに大変興味を持ってくれました。

意見交換会では認知行動療法や心理学のことなど、沢山の学びと気付きを頂きました。写真は東大赤門前にて。　小山

第３回 みんなのリハビリ相談室

～脳トレで心も体も活性化！～

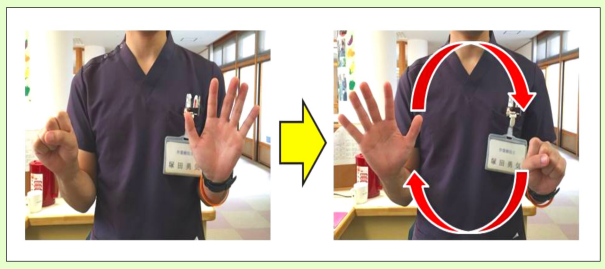
作業療法士　塚田勇気

左右の手や足がそれぞれ異なる動きを行う運動を拮抗運動と言います。脳の前頭葉、特に前頭前野（思考や創造性を担う脳の最高中枢）という部位を活性化する働きがあるといわれています。また、難易度によって脳の活性化する部位が違うとの報告もあるため、徐々に難易度が高いものに挑戦してみましょう！

＜レベル1＞

①片手をグー、もう一方の手をパーにして構える。

②1、2、3・・と掛け声に合わせてグーパーを入れ替える。

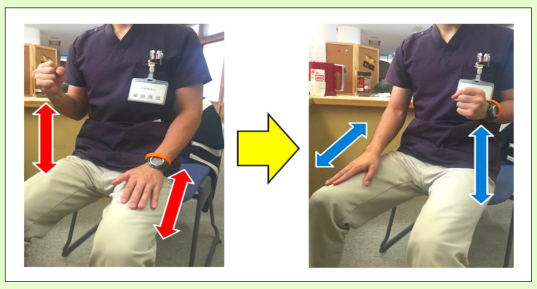


＜レベル2＞

①片方の手はグーでモモの上をたたく。

②もう一方の手はパーでモモの上を前後にさする。

③1、2、3、4・・と掛け声に合わせて　①・②を同時に行い、10回行ったら左右の動きを逆にする。



フレイル予防に６つのポイント

～日本老年医学会が提唱～

フレイルという言葉を聞いたことはありますか？２０１４年に日本老年医学会が提唱したもので、語源は「Frailty（フレイルティー）」弱さ・虚弱という意味で、欧米では20年程前から、医療現場で使われています。

フレイルとは、「加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」のことを言います。健康と病気の中間の状態であり、多くの高齢者がフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るとされています。早期発見し対処することが重要となるため、近年日本でも注目を集めています。

項目	評価基準
体重減少	６ヵ月で2～3ｋｇ以上の体重減少
筋力低下	握力：男性２６ｋｇ以下、女性１８ｋｇ以下
疲労感	ここ２週間わけもなく疲れた様な感じがする
歩行速度	通常歩行速度１．０m／秒以下
身体活動	軽い運動・体操をしていますか？ 定期的な運動をしていますか？ ※２つとも「していない」と回答で該当

＜1～2つ当てはまるとプレフレイル、3つ以上だとフレイル＞

フレイルの評価

フレイルの評価法には様々なものがあります。日本人向けに作られた、フレイルの評価法（表）のうち、１つでも当てはまればプレフレイル予備軍となり、３つ以上でフレイルとなります。フレイルの状態にある方は、ちょっとした風邪を引いただけでも重篤な状態を招きかねません。

身体機能の低下が健常の方に比べ約２倍になるという報告もあります。健常の方には問題にならないようなストレスに弱い状態になり、様々な負の連鎖が起こりやすい状態となるのです。

では、どのように予防や対策をしたら良いのでしょうか。６つのポイントがあります。①たんぱく質、ビタミン、ミネラルを含む食事②ストレッチ、ウォーキングなどの運動③身体の活動量や認知機能を定期的にチェック④感染予防⑤手術の後は栄養やリハビリなど適切なケアを⑥薬の種類が多い人（６種類以上）は主治医と相談

正しく予防・対策を行い、健康寿命を伸ばしいつまでも活き活きとした生活を送りましょう。

理学療法士　渡邉彩

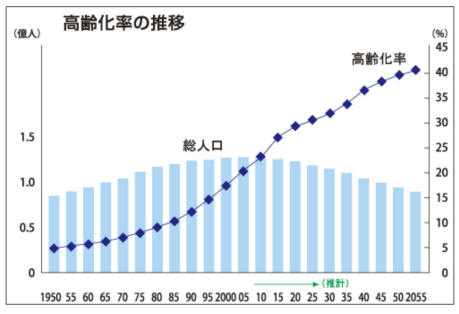
デュアルタスクで認知症予防

全国で認知症を患う人の数は年々増加の一途をたどっており、２０１２年時点で全国に４６２万人、２０２５年には全国で７００万人を超えるとの推計が出ています。団塊の世代も65歳以上の高齢者となり、高齢化社会が進んでいく中で、認知症予防について注目が集まっています。

認知症の予防方法については、生活習慣の改善や運動など様々な方法がありますが、今回はその中からデュアルタスク（二重課題）という方法を紹介します。二重課題の名の通り、２つのことを同時に行うという意味で、歩きながら会話する、テレビを見ながら家事をするなどがこれにあたります。体を動かしながら、頭を使うことで脳の血流量が増加し、認知症予防につながると言われます。特別な道具なしで、すぐに行えるような例を挙げると、ウォーキングしながら計算（百から順に七を引いていく等）や、一人じゃんけん（必ず右手が勝つように、自分の左手と右手でじゃんけんを行う）などがあります。

生活の中で、楽しみながら認知症予防を行っていきましょう。

作業療法士　森山晋平



介護予防には歯が命

歯医者に通うのは大変だし…と、合わない入れ歯を使い続けてはいませんか。歯の不都合は、食事以外にも様々な影響を及ぼします。

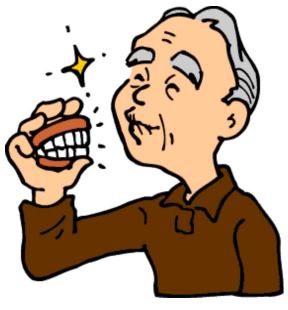
歯の本数を保つことは認知症予防につながると言われています。ある研究で、歯が少なく入れ歯を未使用の人は、歯が多い人より、のちに認知症を発症する確率が２倍近くになったそうです。これは食物を噛みしめる刺激が脳に伝わることで活性化するためではないかと言われています。歯のない人でも、きちんと合った入れ歯で噛みしめることで同じ効果を得られるそうです。

歯と歩行の意外な関係

最近では歯と歩行の関係も指摘されています。入れ歯を修正したら転ばなくなった、杖を使わないで歩けるようになった、という方も多いと言われています。人間は歯を食いしばりバランスをとることで、約５キロある頭を支えながらもスムーズに歩けているのだと考えられています。

いつまでも健康に過ごせるよう、できるだけ早い歯科受診で噛める歯を維持しましょう。

言語聴覚士　小関翔子



おもいで調理クラブ

６月「おもいで調理クラブ」でちまき作りを行いました。メニュー決めの時「田植えが終わった後はちまきをたくさん作って旅のもんに送ったもんです」と思い出を語る方がほとんどでしたので、すぐにちまきに決定しました。

何年も作っていないとは思えないほどの手さばきでメンバー５名、１時間半で50個近く作りました。私も小さい頃、祖母がちまきを作っている傍で、もち米を手で触って遊んでいたのをよく覚えています。私にとって大切な祖母との思い出です。メンバーにとってもちまきにはたくさんの思い出があり、作っている時は思い出話に花が咲きました。料理にはかけがえのない思い出が宿っています。ただ料理をするだけでなく一緒にメニューを考え、作り、食べて、思い出話をする。そのことで忘れかけていた懐かしい思い出が料理とともによみがえります。「おもいで調理クラブ」という名の通り、思い出を共有することも目的の一つです。次はどんな思い出の味に出会えるのか楽しみです。言語聴覚士　横田綾子

懐かしい料理と思い出を味わう

慣れた手つきで50個のちまきを作りました

歯科衛生士が「健口」支援

リハビリ部に新しい仲間が加わりました。歯科衛生士の池田博子さんです。池田さんは入所者様の口腔ケア、義歯のアセスメントなど行い、口腔内を健やかに保つことを支援します。「健康は健口から」と言われるように、お口の中の環境は、全身の健康、また人との交流など社会活動にも影響があると言われています。

「皆様の口腔環境が少しでも良い状態になるようお手伝いさせて頂きます」と意気込みを語る池田さん。サンクス米山では、言語聴覚士も含め３名の口腔ケアの専門家が、利用者様の健康につながる質の高い「健口支援」を目指して行きます。

歯科衛生士
池田博子さん

「りはびり新聞」はサンクス米山リハビリ職員による100％手作り新聞です　＜編集委員＞　小山智彦　塚田勇気　重原依津実　森山晋平　渡邉彩　横田綾子　小関翔子　池田博子