

# Tsunagari

人を彩り、暮らしを育む

【つながり】

12  
vol. 12  
2015, July

Tsunagari【つながり】 SPECIAL INTERVIEW

## 岩本恭生さん

100文字エッセー

### 愛する人へ贈る言葉

【カラダの元気ポイント】

「むくみ」はテーピングでケア

【能力アップレッスン】

周囲の記憶をたどって

“思い出す力”をサポート!

【コラム】

プチオープンスター

みその三健(みそ)

お灸のすすめ



メディカル・ケア・サービス株式会社

花材提供:株式会社ユ一花園



発汗により、体内のナトリウムやカリウムなども減少します。水分と一緒に失った成分も補給するなら経口補水液やミネラル入りドリンクを飲用するといいでしょう。

## マメな水分補給で脱水症状を防止！

熱中症は、発汗などで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温が上昇することで生じます。熱中症を防ぐためには、しっかり水分補給をすることが大切。それは、野外で過ごす時だけではありません。高温多湿で気密性の高い室内でも、汗が蒸発しにくく体温調節がうまくできなくなるため、“隠れ脱水”になりやすいのです。大量の発汗がなくても、汗や呼気を通じて水分は失われています。2時間でコップ1杯を目安に水分を補給しましょう。体内の電解質バランスを崩さないように、数回に分けて飲むのがおすすめ。また、汗で失ったミネラルも補給できる経口補水液を飲むのも効果的です。正しい水分補給で、猛暑も元気に乗り切りましょう！

発行/メディカル・ケア・サービス株式会社  
本誌に関するお問い合わせ/メディカル・ケア・サービス株式会社  
上村勇・阿左美弘治  
〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3  
TEL:048-780-2545  
編集長/村林多美子(カルデラ株式会社)  
編集/黒田知子(カルデラ株式会社)  
ライター/串田昌子  
デザイナー/平松美奈子・中垣隆・秦勝則  
表紙撮影/浜口太  
印刷/牟禮印刷株式会社  
広告に関するお問い合わせ/ビジネスプリッジ・ジャパン株式会社  
TEL:03-6369-8123 担当/青羽洋明・齋藤義孝

統括プロデューサー/宝田誠  
©MCS(本掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます)

ウェブでもご覧いただけます。

[www.tsunagari-net.jp](http://www.tsunagari-net.jp)

# Tsunagari

【つながり】 Vol.12 2015 July

- |    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | 健康歳時記<br>熱中症対策  |  |
| 2  | Tsunagari 【つながり】 SPECIAL INTERVIEW<br><b>岩本 恭生さん</b>              |  |
| 4  | 100文字エッセー<br><b>愛する人へ贈る言葉</b>                                     |  |
| 5  | カラダラク旅<br><b>意外な入浴法のうんちく話</b>                                     |  |
| 6  | カラダの元気ポイント<br><b>「むくみ」はテーピングでケア</b>                               |  |
| 9  | 歴史の偉人に学ぶ<br><b>「征韓論」生んだ<br/>西郷のストレス太り病気が変えた<br/>幕末維新</b>          |  |
| 11 | 脳力アップレッスン<br><b>周囲の記憶をたどって、<br/>“思い出す力”をサポート！</b>                 |  |
| 12 | 最新! 全国介護施設情報  |  |
| 15 | 便利グッズの力<br><b>ピチオーブントースター</b>                                     |  |
| 17 | みぞ汁の力<br><b>みその三疊(みぞ)</b>   |  |
| 19 | 本の力<br><b>お灸のすすめ</b>  |  |
| 20 | Tsunagari 【つながり】 インフォメーション<br><b>クロスワードパズル&amp;プレゼント&amp;応募方法</b> |  |

### 表紙の花/ひまわり

ひまわりから元気とパワーをもらったという人は多いかもしれません。それもそのはず、夏の太陽に向かって、生き生きと咲き誇るひまわりの花言葉は「あなたは素晴らしい」。満開のひまわりを見ていると、誰のためでもない、自分だけのために咲いてくれたようで、自然と笑顔になりますね。今回の表紙は、もっと幸せな気分になれるひまわり畑をイメージしています。

花材提供: 株式会社 ユー花園 <http://www.youkaen.com/>

撮影: 浜口太 スタイリング: 工藤準 AD: 村林多美子

投稿コーナー  
100文字  
エッセー vol.4

# 愛する人へ贈る三句葉

言葉では伝えきれない『感謝』と『愛』。

文字にするとと思いがまとめられ、素直に伝えられる」とも。

あなたの気持ちを100文字の言葉に込めて届けてみませんか。

## 母からもらった愛情に恩返ししています

東京都練馬区・Hさん(35歳)

泣き言を言わなかつた  
お母さんのすごさが身にしみます。  
子育てしてみて

親のありがたみが分かりました。

愛情深く育ててくれて

本当にありがとうございます。

お母さんは『いつも悪いね』って  
言っています。

そんなこと言わなくて良いんだよ。

喜びだと思いますよ。

## 思い出の場所で 母を想っています

静岡県藤枝市・Jさん(54歳)

生前、伊良湖岬へ旅行に行つた場所へ  
今年やつと行くことができました。  
万葉の歌碑・慰靈碑があり、  
そこには母が好きだった

『椰子の実』の曲があつた。

ずっと想い続けていた場所へ行き、

母が愛おしくなつた。

母さん、もう2年経ちましたね。

おかげさまで元気です。

ありがとうございます。

100文字  
エッセーを  
募集中!

思いをぎゅっと込め、大切な  
ご家族に伝えてみませんか。

詳細は20ページをご参照ください

編集部より

思い出の場所に行くと、  
当時の楽しかった気持ちが  
よみがえりますね。お

母様と歩き、観光した場所  
では、元気だった頃のお母  
様の笑顔が思い出されたこ  
とでしよう。お母様への今  
でも変わらない愛情を持っ  
ていることが伝わってくる

ステキなエッセーです。あ  
なたが元気で過ごしている  
ことに天国のお母様も喜ん  
でおられることでしょう。



マナーだけじゃなかった

# 意外な入浴法の、うんちく話

温泉に入る前のかけ湯や、出るときの上がり湯などは、温泉を楽しむためのマナー。しかしこれはマナーだけでなく、健康にも関係することだったのです。

## 健康にも美容にも良い 温泉入浴法

温泉は、入って『気持ち良い』と感じるだけでなく、様々な健康効果があります。前回紹介した『温泉を楽しむための正しい入り方』は、実はマナーだけではありません。温泉の入り方一つで、健康にも美容にも良いことが分かっています。

### 知って得する温泉入浴法



#### かけ湯

かけ湯は、温泉に入る前に体の汚れを落とすことがマナーと思われるがちですが、風呂の温度や温泉の刺激に体を慣らし、入浴中の脳卒中や心臓発作を予防するために重要なことなのです。かけ湯は手・足など心臓の遠くから肩に向かって行いましょう。また、かけ湯の後に頭から「かぶり湯」をすると立ちくらみ防止にもなります。



#### 体は手で洗う

温泉には、体汚れをとる効果があるものが多く、そのため、体をゴシゴシとタオルでこすると逆に肌をいためることになります。石鹼を使うときは、ボディソープを手で取りそのまま洗いましょう。体を洗うのはまず入浴してから。かけ湯でカラダを慣らしつつ汚れを流す程度にしてお湯に浸かり、汚れが落ちやすい状態になったところで洗うのが良いでしょう。

【例】42度程度の温泉の場合

- ①かけ湯→②3分程度入浴→③頭を洗う→④3分程度入浴→
- ⑤ボディソープや石鹼を手で泡立てて手で洗う→⑥3分程度入浴→⑦湯口の新鮮な温泉で上がり湯



#### 温泉では『あがり湯』をしない! するなら新鮮な温泉で

温泉から上がるときシャワーをすると、せっかくの温泉成分が流されてしまいます。あがり湯をしたいときは、温泉湯口から出ている新鮮な温泉を使い、体を拭くタオルも温泉につけてから絞ったものを使うといいでしよう。



#### 頭の上にタオル

これはタオルを浴槽につけないためのマナーにも見られますが、のぼせや立ちくらみを予防するのに有効です。これからの季節はのぼせ予防に、冷たい水を染み込ませたタオルで頭全体を覆うように乗せるといいでしよう。逆に冬の露天風呂では、頭の保温のため、お湯についた温かいタオルを乗せましょう。



#### 美肌入浴法

温泉には、『アルカリ性単純泉』『炭酸水素塩泉』『硫酸塩泉』『硫黄泉』など美肌効果があるものも。左の項目『体は手で洗う』の入浴法を基本に、

- 入浴前は化粧を落としてから
- 顔を洗うときも新鮮な温泉で、手でやさしく触る程度に
- 入浴直後に保湿剤

この3つを心がけることで、美肌効果が期待できます。特に温泉から上がると同時に肌の水分は蒸発していくので、入浴後10分以内には塗ることをオススメします。



#### 入浴後の水分補給は入浴前にも!

入浴後に冷たい水や麦茶を飲むのは、乾いたのどを潤すためだけではなく、発汗で粘度が上がった血液が『ドロドロ血』になるのを防ぐためでもあります。『ドロドロ血』を防止するには、入浴後だけではなく、入浴前にも水分を摂ることが大切です。

来の対策法は、実は逆効果!?

足の甲

# テープでケア

むくみを生み出すのは  
静脈から染み出した水分

むくみを改善するなら  
足の甲にアプローチ

**むくみも冷えも解消!**

マッサージをしたり、温めるだけではむくみは改善されません。むくみを発症させるポイントとなるのが『足の甲』。テープを巻くだけの簡単ケアでむくみが防止できるかも!??

足の甲テープで



私たちのカラダの中には、酸素や栄養が豊富な血液が流れる動脈と、二酸化炭素や老廃物などを含む血液を運ぶ静脈の2種類の血管があります。血管壁には細かい穴があり、水分が染み出ています。そして、血管の外に出た水分の一部はリンパ液としてリンパ管に吸収されます。

動脈は心臓によって力強く押し出されますが、重力に逆らつて心臓に戻る静脈には勢いはありません。そのため、流れが滞りやすくなり、血管外に押し出される水分が増えるのです。このままです。つまり、むくみは静脈で起こっているのです。

足がむくむと、だるさや冷えなどの不快感だけでなく、ひど

私たちのカラダの中には、酸素や栄養が豊富な血液が流れる動脈と、二酸化炭素や老廃物などを含む血液を運ぶ静脈の2種類の血管があります。血管壁には細かい穴があり、水分が染み出ています。そして、血管の外に出た水分の一部はリンパ液としてリンパ管に吸収されます。

動脈は心臓によって力強く押し出されますが、重力に逆らつて心臓に戻る静脈には勢いはありません。そのため、流れが滞りやすくなり、血管外に押し出される水分が増えるのです。このまま

直接つないでいる“抜け道血管”は、普段は閉じていて、異常を察知すると開き、カラダを守るために働きます。けれども、その“抜け道血管”が暴走してしまうことがあります。実は静脈の流れを乱す最大の要因は、この暴走にあつたのです。

## ●水を飲むのを控えるは×

水分摂取量が少なければ、循環する血液の量が減り、静脈を流れる血液の勢いがなくなるため、細胞間に水分がたまりやすくなります。

## ●利尿作用のある飲み物を飲むは×

利尿作用のあるコーヒー、アルコールの過剰摂取は、血管内の水分を減少させて、血液が流れる時の血管抵抗を高め、静脈外に染み出る水分を増やすことに。

## ●足を高くして寝るは×

足先を高くすると一時的にラクになるように感じますが、足の甲の抜け道血管も開きやすくなるため、結果的にむくみを助長します。

## ●足湯は×

足の甲が温められることで抜け道血管が開きます。足浴後もすぐには閉じないため、大量の血液が流れ込むことになり、むくみの原因になります。

## ●靴下をはいて寝るは×

常に足の甲を温めていると、抜け道血管も開いた状態が続き、足がむくみます。足の先端の血流は悪くなるため、足先の冷えにもつながります。

## ●マッサージをするは×

リンパ管を傷つけ、かえってダメージを与える危険も。改善にはテクニックも必要なので、素人が安易に行うのはおすすめできません。



〈指導・監修〉サトウ血管外科クリニック  
院長 佐藤 達朗さん

日本胸部外科学会認定医。日本外科学会認定医。日本心臓外科学会所属。日本血管外科学会等所属。信州大学医学部を卒業後、神戸大学や京都大学医学部 心臓血管外科などを経て、武田病院グループで心臓血管外科部長。2008年には京都にサトウ血管外科クリニックを開院。下肢静脈瘤の専門家として半年先まで予約が取れないほど信頼されている。

著書



「足の甲を巻けばむくみは治る!  
冷え・だるさも解消する  
『静脈』のひみつ」

自由国民社 1,404円(税込)

# 従 は

# むくみ



くなれば血栓を生み出すなど、命に関わる危険もあります。早い段階でケアしてあげることが大切。ただし、ふくらはぎがむくんでいても、元凶となっているのは足の甲です。暴走している抜け道血管を閉じなければ意味がありません。むくみの解消には、抜け道血管をしつかり圧迫できる足の甲テープを用いるのが効果的です。約5~7cm幅の弾性包帯などで、下に記した方法でテープを巻きつけてください。むくみが気になる時はもちろん、むくみを予防する意味でも効果的です。根本からケアするなら、むくまないカラダづくりも重要。生活習慣も見直して、むくみを元から断ちましょう。

## 足の甲テープの巻き方

用意するのは5~7cm幅の弾性包帯(巻き付けたまま貼り付けられる自着タイプがベスト)だけ。巻き付けた直後に歩いてみて、足先などに痛みを感じない程度にややきつめに巻くのがポイントです。

### 準備するもの

薄い弾性包帯。それも、自着(テープなしで固定できる)するものがベスト。先生のおすすめは、皮膚には粘着性がないニチバンの「セラオビ」。  
●幅5cmから7cm



### ① テープを巻く前



圧迫する足の甲にあるアーチ状の静脈がある部位を確認。静脈が深部にあって肌の表面からは分かれにくく人や、放射状の静脈に見える人もいるが、その場合も、イラストにあるあたりを圧迫すればOK。

### ② 右足を巻く



まず右足の小指の付けね辺りを出発点に、テープを3~5重に巻いていく。アーチ状の静脈を固定して圧迫するように、ややきつめに巻きつける。

### ③ 左足を巻く



同様に左足の甲もしっかりと3~5重に巻きつけていく。弾性包帯がなければ、タオルやサポーターなどを活用してもよい。

### ④ 完成



巻き終わったら、一度歩いて、足先やテープ部分に痛みがないことを確認。問題がなければ、入浴時以外は、就寝時も巻いたままで過ごすのがおすすめ。



ふくらしている西郷隆盛の横顔

## 歴史の偉人に学ぶ vol.4

今回は、前号の続きをお送りいたします。西郷隆盛はストレス过多で喫煙の習慣もありました。また、西郷周辺の人物も健康良好とはいえず、大久保利通には「持病之下痢」があり、島津久光は脚気(かけ)、薩摩藩家老の小松帶刀も足痛の持病があったといわれています。

# 「征韓論」生んだ西郷のストレス太り 病気が変えた幕末維新

## 「王政復古」は協調派の病気も遠因に

うした各人の体調不良が大きく影響したのが、慶応3年12月（1868年）の王政復古のクーデターと家近教授は説く。徳川慶喜の大政奉還後、幕府側も含めた新体制に移ろうとする政局の流れを、京都にいた西郷、大久保ら薩摩急進派が半ば強引に朝廷を倒幕方針へ転換させてしまったケースだ。幕府と協調を目指す久光は帰国中。脚気からくる腰痛が悪化し藩政にすらタッチできない病状だった。倒幕方針から距離を置くようになっていた小松帶刀も鹿児島県から動けず、協調派の主軸が病気で政治の中心にいなかったことが「西郷らが主導権を握ることを容易にさせた」（家近教授<sup>(\*)1)</sup>）。

さらに明治6年（1873年）の「征韓論」では逆に西郷の健康状態が影響しているという。肥満対策で下剤を常用していた西郷は、加齢もあって時に閣議に出られないほど体調が悪かった。「自分が韓国に赴いて殺害されるのをきっかけに開戦する」という無謀に見える西郷の論理は今でも近代史学の議論の対象になっている。家近教授は「健康悪化が死の誘惑につながったのではないか」と推測する。

「江戸時代は特に胃腸病などの多かった時代」と酒井名誉教授<sup>(\*)2)</sup>は指摘する。白米食の普及につれ脚気も多く、古くは貞觀4年（862年）から記録されているインフルエンザも世界的な流行期と同調して度々江戸を襲った。

一坂太郎・山口福祉文化大学特任教授は幕末の高杉晋作も度々風邪で休んだという。「同僚が風邪で休んだことをどう思っているか気にしている日記も残っている」（一坂氏）。上海視察に渡航した際も現地で風邪に悩まされた。

### 幕末の主な出来事

嘉永6年(1853)	ペリー来航
7年	日米和親条約
安政5年	井伊直弼、幕府大老に就任 日米修好通商条約を調印 13代将軍徳川家定死去、家茂が14代將軍に 安政の大獄始まる 島津久光、薩摩藩の「國父」に
万延元年	桜田門外の変
文久2年	西郷、久光の命で遠島
3年	新撰組創設 高杉晋作、奇兵隊結成
元治元年	禁門の変で長州敗北 英國など4カ国艦隊、長州を砲撃 高杉晋作が挙兵、長州世論を反幕府に
慶応2年	薩長同盟成立 第2次長州征討、幕府軍敗北 家茂死去、慶喜が15代将軍に 孝明天皇崩御
3年	坂本龍馬「船中八策」を起草 将軍慶喜、大政奉還を上奏 龍馬、暗殺される 王政復古のクーデター
4年(1868)	鳥羽・伏見の戦い 西郷、新政府の東征大総督府參謀に 五箇条の御誓文 江戸城無血開城、東京と改称 「明治」に改元

※1 大阪経済大学経済学部教授

※2 日本医史学会10代理事長(2013年退任)、順天堂大学名誉教授

次号は『坂本龍馬の暗殺、風邪で刺客の接近容易に』を紹介します。

(電子整理部 松本治人)  
日経電子版 2012年2月25日付

# 周囲の記憶をたどって、“思い出す力”をサポート！

何かを思い出す時は、その記憶に関連する他の情報にまで思いをめぐらすことが大切。  
“思い出す力”が鍛えられるだけでなく、思い出が鮮明になることで人生も豊かに彩られます。

## 脳力をアップするトレーニング問題

連合記憶を利用して脳力を高めるために  
複数の単語から連想したり、  
年表をもとに昔の記憶を思い出す問題に挑戦しましょう。

### 問題① 次のヒントから連想されるものは何？

奈良県・明日香村／藤原京／石室／切手／青龍／白虎／玄武  
飛鳥美人／極彩色の壁画



### 問題② 年表の空欄を埋めましょう。

昭和46年 4月 天皇・皇后、広島の原爆慰靈碑を初訪問

5月 大阪で第1回「春一番コンサート」

8月 ドル・ル・・・・・・  
=ニクソン大統領がドル防衛策発表

10月 名横綱、大鵬引退

12月 スミソニアン体制合意。  
1ドル360円時代が終わる

### 問題③ 年表の空欄を埋めましょう。

昭和36年 2月 上野動物園にマカロニペンギン初来園

4月 NHK朝の連続テレビ小説『娘と私』放送

8月 気象用語に「不快指数」登場

10月 ロングラン公演の記録を作った森光子の

「記」初演

11月 カーネギーホールでボブ・ディランがデビュー公演

12月 秋田県で偽千円札発見

**関連する記憶が忘れた記憶を呼び覚ます**

若い頃に流行っていた音楽を聴いた時、「あの時、私はこんなことをしていた」と、当時の懐かしい記憶がよみがえってきたなんて経験はありませんか？ 実は、記憶は他のたくさんの記憶とつながっています。そのため、思い出したい内容が上手く思い出せなくなつても、それにまつわる別の記憶を思い出すことで、芋づる式に忘れていたこ

とまで思い出せることが珍しくはありません。このつながった記憶を、『連合記憶』と呼びます。『思い出す力』を鍛えるなら、連合記憶を利用するとよいでしょう。

例えば、昔の写真に写つてある人の名前が思い出せない場合は、どこで会った人で、どんな仕事をしていたのかなど、『この人』に関する記憶に思いをめぐらせてみるのです。さらに、その時、自分が何をしていたのかまで記憶をたどつてみましょう。すると、

だんだん記憶が鮮明になり、名前も思い出しやすくなります。また、鮮明になつた思い出が、人生を豊かにもしてくれます。

今回は、連合記憶を利用してトレーニングが行える問題を紹介します。問題を解きながら、その当時の自分についても思いをめぐらせてみてください。

### 次号予告

自分の力で思い出すことが重要



### 脳を鍛える大人の記憶ドリル

“脳トレ”ブームを生み出した東北大学の川島隆太教授による、脳を活性化させて、若々しく健康的な脳を維持するためのドリルです。今回のテーマは、新しい記憶を短期的に保存する“短期記憶”的力を鍛えるトレーニング。逆ピラミッド計算や、世界の名言の音読、見写し書き、記憶書きを、1日1ページずつ行うことで、脳の基礎体力が高められます。少しずつ難易度がアップしていくので、やる気を刺激し、自分のペースで楽しみながら鍛えることができます。

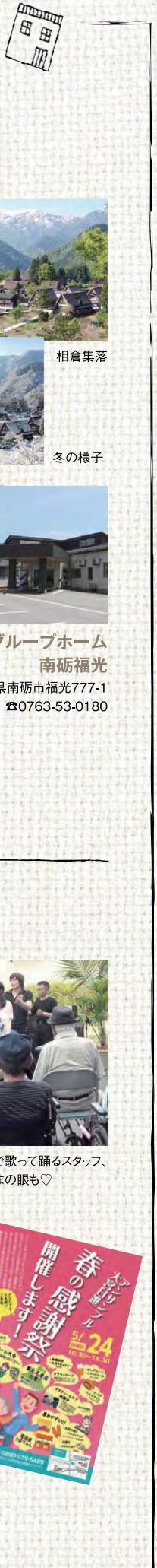
くもん出版 1,080円(税込)

### 指導・監修 川島 隆太さん

医学博士。東北大学加齢医学研究所所長。同大学にて教授も兼任。「物忘れがなくなる! 脳力」復活トレーニング(宝島社)など、著書多数。「東北大学未来科学技術共同研究センター川島隆太教授監修 脳を鍛える大人のDSトレーニング」(任天堂)などのゲームソフトの監修も。



# 最新！全国介護施設情報



## （世界遺産のある町、南砺で暮らす、南砺で働く）

愛の家グループホーム南砺福光の目の前には田んぼが広がり、四季折々の景色が私たちの目を楽しませてくれます。

平成7年にユネスコ世界遺産に登録された「五箇山合掌造り集落」をはじめ、豊かな自然、各地域で伝えられてきた文化が色づく、富山県の南西部(金沢市と隣接しています)に位置する南砺市。この地域の一番の特長は「暮らしを楽しむことができる環境」にあります。

市役所が中心となって取り組む暮らしやすいまちづくりは、南砺市の特色の一つです。「南砺で暮らしません課」という部署が存在しているのもそのひとつ。市役所庁舎から飛び出て住民が買い物に訪れるスーパー・マーケットの一角に事務所を構えるこの課は、婚活支援係と定住・空き家対策係があり、それぞれの役割を担っています。

移住定住のための支援も充実しており、南砺で暮らしません課を中心として、暮らしやすい南砺市づくりが進んでいます。

都会の喧騒はない、とても穏やかな生活でありながら、四季折々の自然や文化に決して飽きることはありません。世界遺産のある町、南砺で暮らしてみませんか？ そして南砺で働いてみませんか？



世界遺産 五箇山合掌造り集落



自分にあった田舎暮らし、ご相談ください。南砺で暮らしません課

愛の家グループホーム  
南砺福光

富山県南砺市福光777-1  
☎0763-53-0180



人材開発課／  
ケアスタッフ  
實松 美有さん

南砺市の魅力を発信し一緒に働く人を増やすため、東京を出て富山県南砺市で半年間暮らします。ホームのみなさまに支えていただきながら、毎日楽しく過ごしています！

## （地域と楽しむ、春の感謝祭）

『ここ何の建物なの？』『マンションかと思ってた』地域の方からの声に「こなんんじゃダメ」「もっと施設を知ってもらおう」と始まったアンサンブル大宮日進の「お祭り」も、今回で2回目となりました。おいしいと評判の団子屋さん、安くて新鮮な八百屋さん、いつも御馳走の居酒屋さんなど、地域でご商売をされている方々の協力を得て開催することが出来ています。

今回も大盛況！ 開店40分でトイレットペーパー・ティッシュが売切れ、八百屋さんの前は大行列、ステージではスタッフによる演奏、歌、ダンス、そしてボランティアさんによるフラダンス。ステージ前にはご利用者さま・ご家族さまの笑顔の花、地域と私たちが一体となることが出来る最大のイベントです。動員がまだまだ300名でもいいじゃない！ 次のお祭りもみんなで楽しんで開催します。お近くの方はぜひ、いらしてください。



介護付有料老人ホーム  
アンサンブル大宮日進  
埼玉県さいたま市北区日進町2-1914-1  
☎048-669-6300



開始10分の行列、売り切れ30分前

ステージ上で歌って踊るスタッフ、ご利用者さまの眼も♡



春の感謝祭、告知のチラシです。



副施設長  
我妻 由記子さん

看護師の資格を活かし、医療と介護の共存させ、充実した施設にするため、母となり姉となり日々奮闘中です。



## イマドキの介護施設を知っていますか?

ほんとに  
働いている人が  
紹介する

### （介護は私の天職！ずっとみんなと笑っていたい）

私は42歳の時から20年間、特別養護老人ホームで働いていました。定年を機に一息ついていたところ、主人と散歩中に愛の家を見かけ、まだまだ地域貢献したいという思いで応募、早8年の月日が経ちました。

私が1歳の時母親が死去し、母親に成長する姿を見せる事が出来ず、親不孝をしたと教えられてきました。亡き母からも“私の代わりに世の中の人に孝行するんだよ”と言われている気がしています。なにより、私を育ててくれた祖母、継母に対し恩返しをしたいという思いがあります。そそかしく、あわて者の私ですが、楽天家で明るい性格が取り柄の私です。これからも、体の続く限り自分の天職と思い元気に明るく介護に邁進して参りたいと思っております。



ケアスタッフ 市村 靖子さん



行事のたびに披露する余興が大好きで、演じている自分が一番楽しんでいます。



### 【私が紹介します】流山美原のレジェンド!

ホーム長 山田 修さん

入社から8年、御年70歳ですが現役バリバリの市村さん。時々スタッフの名前を間違えたりしますが、そこはご愛嬌。20代のスタッフと同等、いや、それ以上のキビキビした動きでお仕事に励んでおられます。



愛の家グループホーム  
流山美原

千葉県流山市美原4-218-8  
☎04-7178-3311

### （「はるちゃん」帽子をかぶって参戦!）

先日、大治町で「カラダを動かし、まちを元気に」をテーマにスポーツイベント「チャレンジデー」が開催されました。決められた時間内に、スポーツに参加した人数を競い合うというイベントです。

私たち「愛の家グループホームおおはる」も参加、お揃いのピンクのTシャツでチャレンジいたしました。

大きな声で選手宣誓が行われ10時30分にスタート、日課として実施している体操を陽の光を浴びながら全力で行いました。たくさん汗をかき、みんなで練習してきたことを思いっきり出して、体も心も達成感に満たされました。

イベント開催準備で頑張ってくれたスタッフの皆さん、そしてご利用者さま、ありがとうございました。



かぶっている帽子は  
スタッフの手作り!  
型紙から作った力作です。  
「はるちゃん」といっしょ!



用意も含めて大活躍!  
立松ユニットリーダー



ホーム長の杉本です



愛の家グループホーム

おおはる

愛知県海部郡大治町大字北間島字宮西28  
☎052-449-6013

大治町  
マスコットキャラクター  
「はるちゃん」



# 便利グッズの力



## オープンオムレツ

### 材料(1人分)

- 食パン…1枚
- ミニトマト…8個
- カマンベールチーズ…1/8P  
(普段お使いのものでお好みの量でもOK!)
- [卵液]卵…1個、水…大さじ1

### 作り方

①ミニトマトは半分に、カマンベールチーズは4等分にする。②[卵液]の材料をよく混ぜ合わせる。③グリルプレートに、①を並べ入れて②の卵液をまわしかけ、ソロオープンアヴァンセの上段にセットする。④下段にトーストをセットして加熱する。

※オムレツは10分程度、トーストは3分くらいで焼きあがるのでトーストは先に取り出してください。(2段調理の場合、上面は下面より焼けにくくなるので調理ものは上段をご活用ください)

**2段同時調理が可能**  
**準備の時間を大幅に短縮**

では。そんな方にぜひおすすめしたいのが1人用のコンパクト調理家電。付属のトレイやグリルプレートを使って、簡単だけどおいしい様々な料理ができます。専用のレシピブックも付いているので栄養のバランスを考えた食事づくりが楽しめます。



レコルト ソロオープンアヴァンセ 6,480円(税込)

「今日は家族が外出してひとりで食事」「和食洋食を作り分けたい」など、量は少なくていいけどしっかりしたものを作りたいという時に重宝するコンパクトなオープントースターです。

トーストとおかず、2種類のおかずなど、同時に2品調理ができる  
。 プチオーブントースター

recolte®



ハンドル付きで取り出し簡単なスライド式ラック構造。  
トーストしたてのパンやグリル料理の取り出しに便利です。



※調理例

○セット内容:本体、グリルプレート、トレイ、ラック、スライドラック、レシピブック ○消費電力600W ○定格電圧100V 50/60Hz ○サイズ:本体:(スライドラック取付時)幅26.0×奥行22.0×高さ24.4cm スライドラック:幅26.0×奥行18.5×高さ3.0cm ラック:幅15.5×奥行17.4×高さ0.5cm トレイ:幅14.5×奥行14.5×高さ1.0cm グリルプレート:幅12.3×奥行12.3×高さ2.5cm ○重量 2.11kg ○素材:スチール、ガラス、ガルバリウム鋼板、スチール(フッ素樹脂加工)

- 機能性
- 時短
- 手軽
- 便利
- ラク

PRESENT  
詳しく述べ →P20

# みそ汁の力

## 夏の美容対策にもみそ汁!?

### 美しく健康的な肌づくりをサポート

みその効能は、健康維持だけではありません。夏の紫外線対策にも、みそは役立つのです。

#### みその二礎(みそ)

みその二礎とは、

①調味料の基本である『味の礎』

②健康維持に役立つ『命の礎』

③美容効果、老化防止に役立つ『美の礎』

この3つの礎がみそには含まれているという意味のことわざです。日差しの強い今の季節、気になるのが美肌づくり。そこで今回は、みその『美の礎』に注目してみました。

紫外線を浴びると体内に活性酸素が発生。活性酸素は、シミ

今年の夏は紫外線に負けない美肌づくりに、みそ汁習慣を。をサポートします。

#### とうもろこしとキャベツのみそ汁



##### ポイント

とうもろこしの胚芽部分は、ビタミンB群が豊富。また、粒の皮は不溶性の食物繊維で、便秘改善におすすめ。

とうもろこし



エネルギーになる炭水化物のほか、ミネラル類がバランスよく含まれています。

×

キャベツ



ビタミンUが胃や十二指腸の粘膜を修復・保護し、胃腸の改善に役立ちます。

#### 材料(4人分)

- とうもろこし…1/2本
- キャベツ…適量
- みそ…大さじ3
- だし汁…3と1/2カップ

#### 作り方

①とうもろこしは5mm～1cmの輪切りにする。キャベツは小さめに切る。②鍋にだし汁を入れ、とうもろこしを柔らかくなるまで煮る。③みそを溶き、小さく切ったキャベツを加えてひと煮立ちさせる。

#### 夏野菜のゼリー寄せ冷やしみそ汁仕立て



##### ポイント

かぼちゃに含まれるβ-カロテンやビタミンC、食物繊維などで、肌や髪への美容効果も期待できます。

かぼちゃ



β-カロテンが豊富で、免疫力アップ&抗酸化作用があります。

×

オクラ



独特のねばり成分・ムチンが、夏に弱りがちな胃をサポートします。

#### 材料(4人分)

- かぼちゃ…150g
- オクラ…3～4本
- 【A】だし…1と1/2カップ、塩…ひとつまみ、酒…大さじ1/2、みりん…大さじ1/2
- 【B】粉ゼラチン10g、水…大さじ3、豆みそ…大さじ3強  
だし…3と1/2カップ、しょうが(せん切り)…適量

#### 作り方

①かぼちゃは2～3cm角に切り、電子レンジ(500W)で3～4分、やわらかくなるまで加熱し、冷ます。②オクラは塩をふって軽く揉み、塩茹です。③粉ゼラチンは分量の水に振り入れて、ふやかす。④【A】をひと煮立ちさせ、火から下ろして③を加えて溶かす。氷水をあててとろみがつくまで冷やす。⑤流し函に①、②、④を入れて固める。⑥だし汁をひと煮立ちさせて、みそを溶き入れ、グラグラする寸前に火からおろして冷やす。⑦⑤を切り分けて器に盛り、冷やした⑥を注ぎましょうを添える。

#### 今月のみそ

渋み・苦みを抑え  
飽きのこない  
すっきりとした  
風味のみそに  
仕上げました。



名古屋みそ  
500g 297円(税込)  
盛田株式会社  
<http://moritakk.com/>

# Tsunagari【つながり】Information

## ★今月のプレゼント★

### 1 全国共通おこめ券

440円相当×3枚



### 3名様

使用期限がなく、全国のお米屋さんで販売されています。お米と一緒に購入するだけで、お米1袋で440円相当の券が1枚貰えます。お米が足らない分は現金等を合わせてご利用ください。

### 2 レコルト ソロオーブンアーヴィング

商品の詳細はP15をご参照ください



### 1名様

トーストとおかずが同時に調理できるコンパクトなオーブントースター。毎日の調理にご利用いただけます。

### 3 龍角散のらくらく服薬ゼリー

スティックタイプ



### 10名様

ゼリー状のオブラーートで飲み込みやすい薬を飲みやすくし、介護者の負担も軽減。後味ヌクヌクでモモン味持ち運びに便利なスティックタイプです。

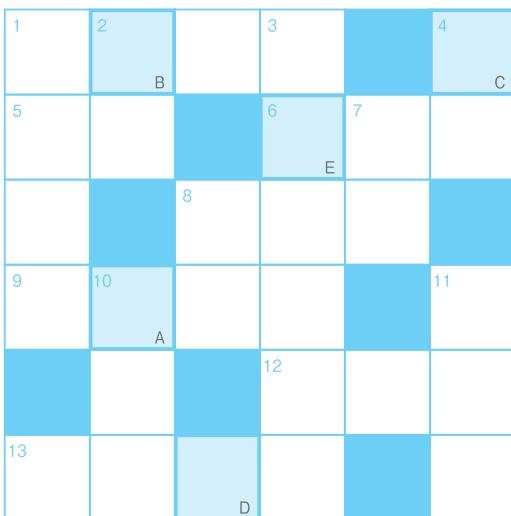
## クロスワードパズル

パズルを解くことは、頭の体操にもなります。

クロスワードパズル正解者の中から抽選で3名様にステキなプレゼントをご用意しています。

### 3名様にあたる!

全国共通図書カード(1,000円分)



### 解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※解答は次号にお伝えします。

### 6月号の答え

A	B	C	D	E
ニ	ワ	カ	ア	メ

## 応募方法 (締め切り: 2015年9月30日消印有効)

### プレゼント

当選者の発表は商品の発送をもって  
かえさせていただきます。

ハガキ表	52円切手を貼ってください。	3300852	ハガキ裏
「12号プレゼント係」	ご希望のプレゼント番号	3300852	あなたの住所、 氏名、年齢を 書いてください。
あなたの住所、 氏名、年齢を 書いてください。	今月号のおもしろかった 記事と理由 (複数回答可)	埼玉県さいたま市大宮区大成町 1-2-1-2-3 メイカル・ケア・サービス株式会社	「つながり編集部行」
「12号プレゼント係」	今後特集して 欲しい記事 (なんでも可)	「100文字でゼリ	「母(義母)宛」、「父(義父)宛」、「息子・娘宛」他、伝えたい人を入れてください。

### エッセー

掲載された方全員(もれた人はごめんなさい)  
1,000円分の全国共通図書カードプレゼント

ハガキ表	52円切手を貼ってください。	3300852	ハガキ裏
「12号プレゼント係」	あなたの住所、 氏名、年齢を 書いてください。	埼玉県さいたま市大宮区大成町 1-2-1-2-3 メイカル・ケア・サービス株式会社	「つながり編集部行」
あなたの住所、 氏名、年齢を 書いてください。	100文字でゼリ	「母(義母)宛」、「父(義父)宛」、「息子・娘宛」他、伝えたい人を入れてください。	ここに100文字エッセーを書いてください。
「12号プレゼント係」	今後特集して 欲しい記事 (なんでも可)	「つながり編集部行」	イラスト得意とされる方はぜひ描いてみくださいね。

### クロスワードパズル

ご応募いただいた方の中から抽選で3名様に  
1,000円分の全国共通図書カードプレゼント

ハガキ表	52円切手を貼ってください。	3300852	ハガキ裏
「12号クロスワードパズル係」	あなたの住所、 氏名、年齢を 書いてください。	埼玉県さいたま市大宮区大成町 1-2-1-2-3 メイカル・ケア・サービス株式会社	クロスワードパズル回答
あなたの住所、 氏名、年齢を 書いてください。	今月号のおもしろかった 記事と理由 (複数回答可)	「つながり編集部行」	今月号のおもしろかった 記事と理由 (複数回答可)
「12号プレゼント係」	今後特集して 欲しい記事 (なんでも可)	「母(義母)宛」、「父(義父)宛」、「息子・娘宛」他、伝えたい人を入れてください。	今後特集して 欲しい記事 (なんでも可)

ご応募はメールでも受け付けています [tsunagari@mcsig.co.jp](mailto:tsunagari@mcsig.co.jp) (締め切り: 2015年9月30日まで)

Tsunagari【つながり】Net 冊子の情報プラス、趣味娛樂、健康、カルチャーの情報満載!

[www.tsunagari-net.jp](http://www.tsunagari-net.jp)

## Tsunagari【つながり】vol.13 予告

- 健康歳時記 ..... 夏は食中毒に注意!
- カラダの元気ポイント ... 「筋肉」を鍛えて衰えを食い止める!
- 脳力アップレッスン ... 自分の力で思い出すことが重要

■個人情報について ご応募いただいたお客様に関する個人情報は、以下の2つの目的で利用させていただきます。  
①プレゼント応募: プレゼントの抽選および発送。  
②エッセー応募: 誌面製作: ②メイカル・ケア・サービス株式会社による、個人を特定しない統計的情報。  
お客様の個人情報をお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)。お客様の個人情報をメイカル・ケア・サービス株式会社にて、厳重に管理させていただきます。

# 本 の 力



③池田書店

池田書店 1,296円(税込)

## 編者:お灸普及の会

「お灸の魅力をたくさんの人伝えたいという思いから、『お灸普及の会』チームを立ち上げ、様々な方に協力いただきました。お灸を確実に体験し、心地よさ、楽しさ、奥深さを実感し、日々お灸を続けています。ちょっと不調が出たときのセルフケアに、日々のリラックスタイムのお供に、お灸が少しでも生活に役立ちますように。」

■協力いただいた方々(敬称略)

[せりえ鍼灸室]小井土義彦・辻内敬子 <http://www.serie89.com>

[せんねん灸 お灸ルーム]<http://sennennq.co.jp>

※ヨモギの葉のある絨毛を精製したもの。

お灸が日本で始まったのは、飛鳥時代。中国から伝わり、日本の文化や気候に合わせて『日本流』に改良され進化してきました。日本人の体は、外には湿気が多く、内には水分が多い状態にあり、冷えやすい体质です。この環境や体质に『びたり』とはまったくのが、小さな刺激なのに体をじっくり温められるお灸だったのです。お灸はそうやって1ヵ所に熱を与える事で、効率よく全身に熱をめぐらせて、体の中から不調の改善につなげてくれます。

健やかに、快適に過ごしませんか。

お灸を生活に取り入れ、毎日を

ゆつくり、リラックス  
お灸は自宅でできる  
自然療法

お灸は体の不調を感じた時  
ゆつくりと改善してくれる自然療法です。  
元気で過ごしたい方の健康維持に役立つ1冊。

古くから親しまれてきた『お灸』。その効果はもちろん、基礎知識や症状別に詳しくお灸のツボが解説されています。ちょっと怖いなと思っている人にも安心な、始めてみたくなるグッズも紹介されています。毎日の健康維持に読んでみてはいかがでしょう。

お灸は『もぐさの熱』を与えて体のツボを刺激する治療法。ツボにお灸で熱を与え、血の流れをスムーズに整えて、体の様々な冷えポイントに熱を届けます。そしてお灸を続けることで、体はだんだん『冷えにくい体质』に向かい、免疫力や代謝アップが期待できるのです。

お灸は痛みやだるさの症状が現れたときの強い見方ですが、それだけではありません。まだ自分でも気づいていない『未病』を改善することもできます。日々の生活中で『不調の種』は気づかないうちに芽を出し、ゆつくりと成長するので、体調の変化に気づきにくいもの。なんとなくお灸をしたら、予想以上に気持ち良かつたと感じたなら、す

## お灸がもたらす 体のいい変化

## 体調不良になる前に お灸で防ぐ

**書評ポイント**  
免疫力・代謝  
アップが  
期待できるお灸。  
「元気で過ごしたい」と思う人の  
健康バイブルです。