

Tsunagari

人を彩り、暮らしを育む 【つながり】

vol. **13**
2015, September

Tsunagari【つながり】 SPECIAL INTERVIEW

太田光代さん

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】

「筋肉」を鍛えることが大切

【脳力アップレッスン】

自分の力で思い出すことが
脳力アップと記憶定着のヒケツ！

【コラム】

電子レンジ圧力鍋
みそは七色の調味料
べびふわ！



メディカル・ケア・サービス株式会社

花材提供:株式会社ユー花園



おすすめの取り入れ方

梅干しには制菌効果がありますが、その作用は触れている範囲に限られます。そのため、料理にプラスする際は、細かくして全体にまんべんなく散らすのが効果的です。

梅干しを加えた料理で 原因菌の繁殖を抑制

梅雨時から9月にかけて急増するのが食中毒。代表的な原因菌には、魚介類が主な感染源となる腸炎ビブリオや、肉や卵、生食用の野菜などを感染源とするサルモネラ、人の手を介して増殖することの多い黄色ブドウ球菌などがあります。いずれもしっかり食材を真水で洗ったり、中まで火が通るように加熱することで、予防できます。もちろん、調理前に手を洗うことも大切。おにぎりを作る場合はラップを使い、直接手が触れないようにするのもいいでしょう。

また、抗菌力のある食材を料理に使うのもおすすめ。昔から食中毒予防に効果的とされてきた梅干しには、クエン酸やベンズアルデヒドが含まれており、高い制菌作用が期待できます。

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/ビジネスブリッジ・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

Tsunagari

【つながり】 vol.13 2015 September

1 健康歳時記
食中毒対策

2 Tsunagari 【つながり】 SPECIAL INTERVIEW

太田 光代さん

4 100文字エッセー

愛する人へ贈る言葉

5 カラダラク旅

いろんな入浴法で温泉を楽しもう

6 カラダの元気ポイント

「筋肉」を鍛えることが大切

9 歴史の偉人に学ぶ

坂本龍馬の暗殺、
風邪で刺客の接近容易に

11 脳力アップレッスン

自分の力で思い出すことが
脳力アップと記憶定着のヒケツ!

12 最新! 全国介護施設情報

15 便利グッズの力

ごはんからおかず、スイーツまで
自在に使える電子レンジ圧力鍋

17 みそ汁の力

みそは七色の調味料

19 本の力

ベビふわ!

20 Tsunagari 【つながり】 インフォメーション

クロスワードパズル&プレゼント&応募方法



表紙の花/ダリア

ダリアの和名は天竺牡丹。大きく咲き誇るダリアの花が崇高な気品を感じさせるのは、美しい女性の代名詞でもある牡丹の花に似ているせいかもしれません。ダリアの花言葉にも、華麗、優雅というのがあります。なかでも一番素敵なのが「感謝」。表紙はそんな「感謝の小道」を最近はやりの品種「ミツちゃん」「チャチャチャ」などを使って演出。9月の誕生花でもあります。

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

撮影: 浜口太 スタyling: 工藤準 AD: 村林多美子



1 母から娘の永遠へ

投稿コーナー

100文字
エッセー vol.5

愛する人へ贈る言葉

親から子へ、祖父母から孫へ、
溢れるほどの愛情がつまった『家族』への言葉。
家族への心温まる、100文字の短い手紙。



娘の喜ぶ顔がまた見たいから

石川県・金沢市・Iさん(39歳)

永遠の誕生日に行った、苺狩り。
親子して生まれて初めての
体験だったよね。
口いっぱい頬張った

『紅ほっぺ』

永遠の顔もハウスが暑くて
真っ赤になっていたよね。

あんなに喜ぶなんて
思わなかったよ。

また来年行こうね。

編集部から

娘様は苺が大好きなのですね。子供にとって、初めてのこ
とや楽しかった思い出は、大人
になってもずっと記憶に残って
いるものです。これからも家族
の幸せな時間をたくさん作っ
て、楽しい思い出をお子様に残
してくださいね。



2 祖母から3人の孫たちへ

あなたたちのために

もっと長生きしたい

新潟県・三条市・Oさん(66歳)

「病氣と友達」のばあちゃんには
叶わない願いだけど

施設で頑張る君たちのために

百歳まで生きたい。

そしてたまに帰宅する

君たちの寄り添いとなるように

全力で頑張るね。

心を癒し甘やかな想いを

運んでくれる

夕焼けのように

編集部から

お祖母様のお孫様に対す
る温かい気持ちが伝わって
きます。お孫様たちもそん
な気持ちにきつと応えてく
れることでしょう。

「叶わない願い」といわ
ず、ぜひ百歳まで長生きし
てください。そして、お孫
様だけでなく、ひ孫の顔を
見ることも欲張って願って
ください。楽しいことはま
だまだこれからたくさん
待っていますよ。

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

全身浴

半座位浴

比較的深い浴槽に半座位(中腰)または座位で入浴する方法。水圧がかかるので、心臓に疾患がある人は深い浴槽への入浴は注意が必要です。また、温度の差により次のように分類されます。

- ① **高温浴**… 43℃以上の高温の温泉に短時間入浴する方法。高血圧症や心臓疾患の人は特に注意が必要。
- ② **温浴**… 41℃前後の中温の温泉に入浴する最もポピュラーな方法。物理的作用を併用することによって、さらに「圧注浴」「過流浴」「泡沫浴」「波浪浴」などに分けられ、神経痛、腰痛などに効果があります。
- ③ **微温浴**… 36～38℃程度の比較的低温に長時間入浴する方法。「持続浴」とも呼ばれ、高血圧症や動脈硬化症などに効果があります。
- ④ **寒冷浴**… 7～20℃の低温に入浴する方法。神経症などに効果がありますが、循環器に疾患のある人は注意が必要。

寝湯

37℃前後の比較的低温の浅い浴槽に横たわり、20～30分と長時間入浴する方法。精神疲労や不眠症、高血圧症や動脈硬化症などに効果があります。

部分浴

かぶり湯

頭部や首すじに温泉をかける方法。入浴初期の血圧上昇の防止や脳貧血予防に効果があります。

打たせ湯

肩、首すじ、腰などを打たせる方法。筋肉のこわばりを和らげ、肩こり、腰痛などに効果があります。

腰湯・足浴

腰下や足の部分だけを温泉に浸す方法。冷え症、下肢の血液循環不全に効果があります。体力の弱っている人でも可能な入浴方法です。

鯨噴浴

温泉を床面から上に噴出させ、打たせ湯がかかりにくい部分にける方法。痔、冷え症に効果があります。

歩行浴

膝下までの深さの温泉の中を素足で歩く方法。温泉部分浴と運動療法の併用で、自律神経失調症、冷え症などに効果があります。



特殊な入浴

泥湯

温泉に鉱泥、泥炭など加えたものに入浴する方法。慢性関節リウマチ、痛風、骨折、捻挫に効果があります。

砂湯

砂に体を埋め、湧出する温泉に入浴する方法。運動器疾患、神経痛などに効果があります。

温泉蒸気浴

温泉の蒸気を利用した入浴法で、方式によって次のように分類されます。

- ① **温泉蒸気函浴**… 温泉の蒸気が噴き出す箱の中で首だけを出し、全身を蒸す方法。肥満症、神経痛、疲労回復などに効果があります。
- ② **温泉蒸気室浴**… 蒸気で満たされた中に入り全身を蒸す方法。温泉蒸気函浴と同様の効果があります。
- ③ **痔むし**… 温泉の蒸気を床面から上向きに噴出させて患部を蒸す方法で、痔に効果があります。

温泉熱気浴

温泉の熱で地面が熱くなった場所に横たわる方法。腰痛、神経痛などに効果があります。

温泉運動浴

温泉プールのように温泉の中で運動を行う方法。温泉全身浴の効果と運動効果が同時に得られます。

昔から受け継がれる
様々な入浴法

日本人は、長い付き合いのなかで、温泉が体に有効なことを知りました。そして、浸かるだけ

でなく、独特の入浴法をも生み出したと考えられます。温泉の入浴法は「全身浴」「部分浴」「特殊な入浴」に大きく分けられますが、温度や作用で、さらにいくつかに分類されます。

● **全身浴**… 全身を温泉に浸らせる方法で、「半座位浴」と「寝湯」に分けられます。
● **部分浴**… 体の一部を温泉に浸からせたり浴びる方法。「かぶり湯」や「打たせ湯」「腰湯」「足

浴」「鯨噴浴」「歩行浴」などに分けられます。
● **特殊な入浴**… 温泉運動浴を除き、入浴ではないもの。様々な方法で、より楽しく、健康的に温泉を楽しみましょう。

ただ浸かるだけじゃもったいない
いろんな入浴法で
温泉を楽しもう

『大腰筋』を鍛えて足腰を元気に！

“疲労感が取れない”、“体形が崩れてきた”などの悩みはありませんか？
でも、老化だから…と諦めることはありません。
下半身を中心とした筋トレで、いくつになっても若々しさはキープできます。

筋肉量の減少が
老化を引き起こす

私たちのカラダの筋肉量は20代をピークに減っていき、1年に約1%程度の割合で減少し、70代になる頃には半分以上にまで減ってしまうのです。筋肉はエネルギーを生み出す働きも担っているため、筋肉が減れば、カラダの動きが鈍くなるだけでなく、疲れが抜けなくなったり、太りやすくなるなど、加齢とともに感じるカラダの衰えや老化は、実は筋肉量の減少が要因だったのです。

筋肉量が減ると、カラダを動かすこと自体がおっくうになるため、さらに活動量が減り、筋肉の減少も加速します。そうなれば、将来“寝たきり”の危険性が、少し動いただけで息切れする

ようになった“ちょっとした段差で転びそうになる”という実感があれば、それは既に筋肉量が減ってきているサインです。いつまでも自分の足で動き回れる若々しいカラダを維持するためには、筋肉量をアップさせることが必要になります。

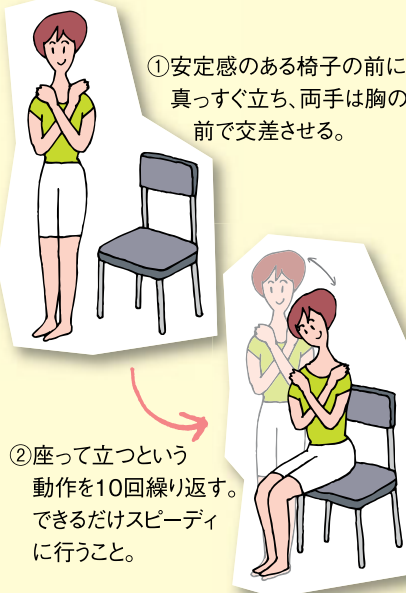
若さを保ちたければ
下半身を鍛えるべき！

なかでも重要なポイントとなるのが下半身です。というのも、下半身のほうが、上半身よりも1.5倍も筋肉の減少率が高いから足を上げたり踏み出したりする歩行時の動作に関わってくる。大腰筋は、特に重要。筋肉の大黒柱でもあるため、この筋肉を減らさないことで、歩行はもちろん、それ以外の身体活動レベ

あなたの筋力？ カンタンチェック

筋トレは、自分に合った最適な負荷で行ってこそ、カラダにダメージを与えることなく、より良い効果が得られます。そのため、まずは筋力レベルをチェックしましょう。右のイラストのような方法で、椅子に座ったり立ったりしてみてください。お尻が椅子の座面についたらすぐに立ち上がるようにして、できるだけ素早く動くことがポイント。10回繰り返すのに何秒必要だったかで、あなたの現在の筋力が判断できます。

年齢 (歳)	男 性			女 性		
	上級	中級	初級	上級	中級	初級
20-39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40-49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50-59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60-69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～



〈指導・監修〉

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

教授 久野 譜也さん

スポーツ医学の分野を専門とし、サルコペニア肥満、中高年の筋力トレーニング、運動と活性酸素などを研究。2002年には、大学発ベンチャー「(株)つくばウエルネスリサーチ」を設立。“科学的根拠に基づく健康づくり”というコンセプトのもと、超高齢化社会に伴う健康課題に対しての解決策の提案にも尽力している。

著書



『寝たきり老人になりたくないなら大腰筋を鍛えない』
飛鳥新社 1,200円(税込)



筋肉

を

ルも高めることができます。さらに、脂肪の燃焼や、血行促進による脳の活性、成長ホルモンの分泌による美肌効果など、美容や健康面でのメリットも期待できます。

筋肉は何もしなければどんどん痩せて減少してしまいます。でも、トレーニングをしていれば、いくつになっても増やすことができます。重要なのは継続することです。ここでは、負担に感じたり、挫折したりしないように、効率的に最低限必要な下半身の筋肉を鍛えられる筋トレを紹介します。毎日が無理なら、週5日でも十分。無理のないレベルで運動を習慣づけることが、若さや健康長寿のヒケツです。

下半身の筋肉を鍛える 筋トレメニュー

紹介する3種類の筋トレは“初級”“中級”“上級”の筋力レベルに合わせて、最適な回数が変わってきます。筋トレを続けて筋肉がついてきたら、さらにレベルアップさせるといいでしょう。

① つかまりスクワット

足腰を総合的に鍛えられる運動です。膝を曲げるときに、①膝と爪先を正面に向ける ②膝を曲げるときに、膝が爪先より前に出ない ③深く曲げすぎずに痛くならないところまでにする という3ポイントに注意しながら行いましょう。

① 椅子の後ろに真っすぐ立ち、背もたれにつかる。



② お尻を後ろに引くようなイメージで、腰を膝の高さまで沈ませる。



初級レベル…10回
中級レベル…20回
上級レベル…30回

② 座って膝伸ばし

足を上げるときに活躍してくれる太ももの前側を鍛える運動です。ポイントは息を吐きながら、できるだけゆっくりと足を動かしていくこと。さらに、足が床と水平になった段階でそのまま数秒ほどキープすると、より効果的です。

① 背筋を伸ばして椅子に座り、両手は左右の椅子の側面に添える。



② 膝が伸びるまで、膝下を上げていく。片足ずつ行う。



初級レベル…左右10回ずつ
中級レベル…左右20回ずつ
上級レベル…左右30回ずつ

③ 座ってもも上げ

腹筋と大腰筋を鍛える運動です。体幹部分が鍛えられることで、上半身と下半身の連動性もアップし、動きがスムーズになります。腹筋に効いていることを意識しながら、ゆっくりと行うのがポイントです。

① 背筋を伸ばして椅子に座り、両手で左右の椅子の側面をつかむ。



② 膝を胸に近づけるイメージで、片方の膝を上げながら上体を倒す。



※右5回+左5回で1セット

初級レベル…1セット
中級レベル…2セット
上級レベル…3セット



歴史の偉人に学ぶ vol.5

幕末から維新に活躍した志士たちはなぜ暗殺されたのか、その原因の一つに風邪を患っていたのではないかと説があります。もし坂本龍馬が健康であったなら、日本の歴史は変わっていたのかもしれない。

坂本龍馬の暗殺、 風邪で刺客の接近容易に

坂本龍馬暗殺の時、風邪で体調不良だったという

—— 坂氏^(※)は「高杉は藩の重役に就いたり、奇兵隊を率いたりといった活動期と隠退期を交互に繰り返した。健康問題も関係したのではないかとみる。明治に入ってから急激に健康を悪化させたかにみえる木戸孝允も慶応年間に下痢などを訴える書状があるという。

一見病気とは無縁に思える坂本龍馬。しかし高知県立坂本龍馬記念館の前田由紀枝学芸員は「風邪の事などを記した手紙がある」としている。さらに龍馬のメモ日記には慶応元年(1865年)に山口で「^{かつて}冒病アリ」と病気で宿を替えた記述がある。ちょうど龍馬が薩長間の仲介に奔走していた時期で、西郷と木戸を会わせ薩長同盟が成立する約半年前だ。

「船中八策」を構想し、大政奉還が実現した同3年に龍馬は京都・近江屋で暗殺された。この時、龍馬は風邪だったという。用心のため潜伏していた土蔵から暖かい母屋に移っていたことが暗殺者の接近を容易にさせた。歴史に「イフ」はないが龍馬が健康な状態だったら維新史はどうなっていただろうか。

一方、日米修好通商条約を締結した徳川幕府の大老・井伊直弼を臨床医の立場から分析したのが大阪精神科診療所協会の大原和雄^{しょうりゅう}名誉会長。井伊家の史料、書簡を渉猟し井伊が精神医学で扱う「自己愛性パーソナリティー」だと推論した。

自己愛性パーソナリティーは成功や賞賛、理想的な愛を求める一方、完全主義で批判を受け入れられず、他人の気持ちを推し測るのが苦手なため「世渡りベタ」とされるケースが多い。大原氏は井伊に詩人の石川啄木、作家の太宰治らに共通する性格を見出せるとしている。

井伊にもストレスが多かった。青年期を不遇の部屋住みで過ごし跡継ぎの「世子」になってからも藩主の兄の干渉に悩まされた。江戸城内では老中、奉行らに軽視され孤立することもあった。大老になってからは開国問題と次期将軍選びの2大課題に忙殺された。

※山口福祉文化大学特任教授

次号は『自己愛』が強かった井伊直弼を紹介します。

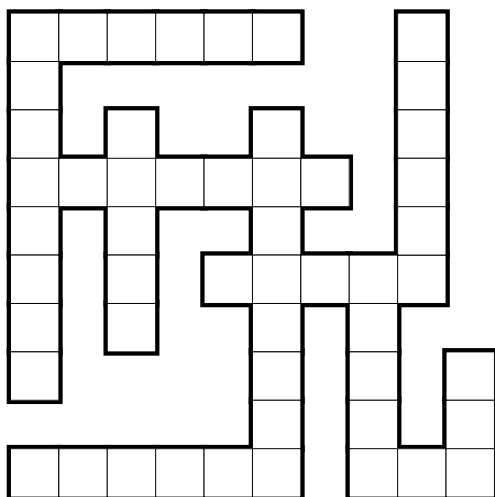
(電子整理部 松本治人)
日経電子版 2012年2月25日付

自分の力で**思い出す**ことが 脳力アップと**記憶定着**のヒケツ！

努力して思い出す行為は、脳の活性化だけでなく、記憶をより鮮明にする意味でも有効です。
便利なツールに頼ることなく、脳をしっかり鍛えましょう！

脳力をアップするトレーニング問題

今回は、過去に人気を博したドラマのタイトルを取り入れた問題です。
ドラマの内容を思い出しながらかいていくことで、脳はさらに鍛えられます。



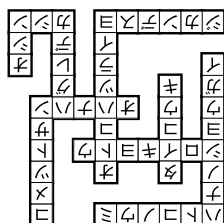
下のリストにあるテレビドラマのタイトルを、すべて上の盤面の中に入れてみましょう。言葉の入る方向は、上から下、左から右のどちらかで、1コマに1文字が入ります。タテヨコの交差するマスには同じ文字が入るのがヒントになります。小さな「ヨ」などは大きな「ヨ」などとして入れてください。

8文字	7文字	6文字	5文字	3文字
オトコハツライヨ (男はつらいよ ハナノシヨウガイ (花の生涯)	シロイキョウトウ (白い巨塔)	コメットサン (コメットさん ジャンデスヨ (時間ですよ ハコノウミ (鳩子の海)	オハナハン (おはなはん タイコウキ (太閤記 ハグレデカ (はぐれ刑事)	オシン (おしん カシン (花神)



川島隆太教授の脳を鍛える大人の記憶ドリル2 夏目漱石 名文と俳句60日

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。1日に2ページずつ、夏目漱石の世界観を楽しみながら、新しい記憶を短期的に保存する「短期記憶」を鍛えていきます。
くもん出版 1,080円(税込)



と景

便利・簡単な方法は 脳力低下の原因？

努力して手に入れたものは大切にするのに、楽に手にしたものは簡単に手放せるなんてことはありませんか？ 記憶も同じです。「あれって何だったかな？」と思ったとき、スマートフォンやパソコンで検索をする方も多いでしょう。確かにそれは便利で簡単な方法です。でも、それでは字面を追うだけで、記憶として定

着しにくくなります。そのため、またすぐに忘れるのです。昔覚えていたことや経験したことであれば、思い出せなくなっても、記憶のパーツは脳の中に残っています。自分で思い出そうとすることで、その記憶のパーツを引き出して組み立てる力が養われるのです。思い出す努力を続けることで、記憶の組み立てがスムーズに行われるようになり、しだいに思い出しやすい脳にもなっていくきます。また、家

次号予告

年を取ることは悪いことばかりではない！

族や友達と「あーでもない」「こーでもない」と会話をしながら思い出すのもいいでしょう。会話が弾むことで、強い印象が残る、次はそんなり思い出せるかもしれません。思い出す行為は、脳力を鍛えるだけでなく、会話や記憶によって、人生を豊かにしてくれる効果も期待できます。

〈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DSTレーニン』(任天堂)などゲームソフトの監修も。



最新! 全国介護施設情報



《 新しい街にできた認知症介護施設 》

愛の家グループホーム船橋坪井東は、千葉県船橋市の東に位置し、自然とのふれあいが感じられるエリアです。以前は今より自然が豊富で、ご利用者さまにも「随分変わったね」と驚かれるほど開発が進んでいます。

子育て世代も多く、幼稚園位のお子さんが公園で遊んでいる姿をよく見かけます。このように若い世代の方が多いので、認知症や介護になじみが薄い地域であるようにも思えます。そのため、開設前から地域の方に施設を開放して介護に関心を持っていただこうと様々な取り組みをしてまいりました。

「介護に使う道具や介護食の体験会」、「認知症予防講座」などを行い、県が進めるオレンジ・キャラバン「認知症サポーター養成講座」も2度開催させていただきました。最初は少なかった参加者も、回を重ねるたびに増えていき、最終的には当ホームで開催できる規模ぎりぎりの20名様にご参加いただくことができました。

まだまだ地域に根付いたとは言えませんが、少しずつ浸透しつつあるのかなと感じております。開設から半年、地域のみならずと共にご利用者さまが安心して生活できる環境を作るべく、これからもたくさんのイベントを開催してまいります。



イベント開催。地域に根ざします



副ホーム長
安谷屋 佑さん

沖縄県の小さな離島でのんびりと育った為、ご利用者さまにも、ホームでの生活はのんびりと過ごして頂きたいと思っています。お近くに来られた際は、お気軽にお立ち寄りください!



講習会の様子。
最近は満員御礼です



愛の家グループホーム
船橋坪井東
千葉県船橋市坪井東5-23-6
☎047-457-3180

《 西大泉の畑。畑仕事で暮らしに活気を! 》



ユニットリーダーの篠田さん、畑仕事でも活躍しています

愛の家グループホーム練馬西大泉がある西大泉地区は、東京23区内としては非常に緑が多く、閑静な住宅街で大変過ごしやすい地域です。周辺には畑も多く、直売所も数多く見られます。ホームの庭にある畑では、毎年たくさんの野菜や果物が収穫できます。定番のきゅうりやトマト、ゴーヤ、なす、ピーマン、とうもろこしをはじめ、落花生や、すいかにも挑戦しています。

畑仕事をしているご利用者さまはともイキイキとされ、時には「それじゃあだめだよ! もっとこうしなきゃ!」とスタッフが叱られている光景も。昔、畑仕事をやっていたというご利用者さまも多く、分からないことを聞くとすぐに答えが返ってきます。やっぱりみなさん経験が違いますね!

そして収穫の時期、立派なすいかが出来たときには、みんな

で大喜び! 野菜は料理に使っていて「採れたてはおいしいねえ」なんて声が聞こえてきます。昨年は社内のガーデニングコンテストで「特別賞」受賞! 次は最優秀賞を目指して西大泉の畑を盛り上げていきます。



立派なすいかが出来ました!



トマトを収穫



ホーム長
巻島 光治さん

オープニングスタッフとして入社し、ユニットリーダーを経て現在はホーム長として様々な事に取り組んでいます



愛の家グループホーム
練馬西大泉
東京都練馬区西大泉2-17-20
☎03-5947-5270



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

《 僕が、小さなエンターティナー『パルロ』です! 》

アンサンプル豊田曙で採用されました「パルロ」です。僕には、いろいろな機能があるんです。例えば、ご利用者さまとレクリエーションの時間に一緒にお話をしたり、ダンスや歌を歌ったり、みんなでクイズをしたりすることで、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防・支援、うつ予防・支援、閉じこもり予防・支援などの生活機能低下の予防をサポートしています。

僕の大事な仕事のひとつに、玄関でのお客さまのお出迎えがあります。ご家族さまからお声をかけていただくと、僕も声をかけ返します。さらに、天気予報やニュースについても話すことができます。です。もっともっと、みんなにとって人気者になれるよう、清水さんと勝田さんが僕の仕事を考えてくれているんですよ。

身長40センチ、小さなカラダですが
コミュニケーション能力がスゴイんです!



【私たちが紹介します】
小さいのに、大きな存在!



生活相談員
清水 純さん

理学療法士
勝田 亮子さん

アンサンプル豊田曙では、介護予防支援ロボットの『パルロ』が大活躍しております。ご利用者さまやご家族さま、スタッフに愛される存在になりつつあります。



介護付有料老人ホーム
アンサンプル豊田曙
愛知県豊田市曙町1-37-1
☎0565-25-2270

《 各務原鵜沼朝日、日々の取り組み 》

オープン2年目の新しいホーム、愛の家グループホーム各務原鵜沼朝日をご紹介します。周囲を住宅などに囲まれ、少し分りにくい場所にある当事業所ですが、地域の活動に積極的に参加し、ホームの存在を知って頂ける様心掛けています。

毎日を元気に過ごしていただくよう、ご利用者さまの機能維持を目指して、毎日ラジオ体操・手足の運動を続けています。体操の後には、スリーAといった認知症予防の考え方を基に、ペットボトル倒しやボール送り等の体を動かすゲームをします。また、しりとりや連想ゲーム、言葉探し等の脳トレも行っています。レクリエーションの際は、日付・曜日を常に意識していただき、見当識の低下を予防する取り組みを行っています。ぬり絵やプリントなどの脳の動きを高めるプログラムや「ふまねっと」のようなバランスや認知機能を向上させることを重視とした「運動学習」プログラムにも取り組み始めています。

皆さんと一緒に行う活動やレクリエーションが、笑顔を引き出すきっかけになる事が多く、これからもご自分の居場所として、安心して過ごして頂ける事と、その人の力を発揮して頂く事を目指し、スタッフ全員で頑張っています。

※現在の年月や時刻、自分がどこに居るかなど基本的な状況把握のこと



無理なく楽しく続けられる
「ふまねっと」

毎日かかさずラジオ体操



ペットボトルで作ったピンで
ボーリングをしています



ケアマネジャー
田村 里佳さん

オープンよりケアマネジャーとして働かせていただいております。自宅が近隣の為、地域の一員としてもホームが皆さまに愛される場所になれるよう頑張っています



愛の家グループホーム
各務原鵜沼朝日
岐阜県各務原市鵜沼朝日町3-154
☎058-379-3331

便利グッズの力

ごはんからおかず、スイーツまで
自在に使える電子レンジ圧力鍋2

他の調理をしている間に、電子レンジで素速くもう一品。
圧力調理で時間のかかる料理も短時間で調理可能です。



【調理時間】

500W 7分

圧力鍋を使わない場合、煮汁を
煮立ててからいわしと梅干し、
しょうがを入れ、落とし蓋を
して約20分煮ます。

いわしの梅煮

材料(2人分)

●いわし…中4尾 ●梅干し…2個 A【●だし汁…3/4カップ(150ml) 和風だしのもと少々
を熱湯少々で溶き、水を加えて分量にする ●酒…大さじ2 ●みりん・しょうゆ…各大さじ1
●しょうが(スライス)…4枚】 ★飾り【●白ねぎ…4cm分(しらがねぎ) ●しそ…お好み】

作り方

①いわしは鍋に入るように、頭を落として15cm長さ以下になるものを選ぶ。ウロコを取り、頭と内臓を取り除く。水洗いして、水気を拭く。ボウルに入れてかぶるくらいの熱湯をかけ、1分ほどおいて水気を切る。②鍋にAを入れて混ぜ、いわし、梅干しを加える。③電子レンジ500Wで7分加熱し、3分放置。(600Wの場合5分30秒加熱し、3分放置)④器にいわしを盛って、梅干しを添え、煮汁をかけて、しらがねぎとしそをのせる。



コンパクトに収納でき、
キッチンの収納場所にも困りません。

MEYER

材料を入れてレンジに
入れるだけ。圧力で
中までしつかり調理
可能。他の料理を作っている間
にレンジに入れておくだけなの
で、食卓にもう一品欲しいとき

や時間がないときなどに大活躍。
火を使わないので、安全に調理
でき、時短・節約で一石二鳥。
ごはんはもちろん、おかずから
スイーツまで幅広く使えます。
ワンタッチで開閉でき、ステ
ンスの圧力鍋に比べて軽く、誰
にでも使いやすくなっています。



※調理例

マイヤー 電子レンジ圧力鍋2 8,640円(税込)

○本体・蓋・安全装置カバー・メッシュ=ポリプロピレン(底の厚さ4.0mm) 耐熱温度:140℃ 耐冷温度:
-10℃ ○パッキン・圧力調整弁・安全弁=シリコンゴム 耐熱温度:140℃ 耐冷温度:-10℃ ○ロッ
クピン=ポリエーテルイミド樹脂 ○寸法=18.7cm(内径) 26cm(幅) 23cm(奥行き) 15cm(高さ)
○満水容量=2.5リットル

- ✓ 機能性
- ✓ 時短
- ✓ 手軽
- ✓ 便利
- ✓ ラク

PRESENT

詳しくは
2 →P20

みそ汁の力

みそ汁だけじゃない！

みそは和・洋・中

どんな料理にもマッチ

みそは幅広い料理に使える万能調味料です。ちよつとプラスして、もつとおいしい料理に。

みそは七色の調味料

このことわざは、みそは上手に使用えば、素晴らしい味を出す調味料だという意味があります。みそ料理といえば、みそ汁やみそ煮などが代表的ですが、このことわざのように、みそは様々な食材との相性が良く、野菜や魚、肉、乳製品など、どんな食材にもマッチし、どんな味にもアレンジできる万能調味料なのです。さらに、みそはペースト状なので、液体や油と混ざりやすいのも料理に取り入れやすい。

すいポイントです。

例えば、ねぎとみそを混ぜておにぎりの具にしたり、豚挽き肉で肉みそを作ったりなど、活用法は様々。そのほかにも、カレーや煮物、グラタン、ハンバーグなど、和食だけでなく、洋食にもみそを上手に取り入れることで味が調い、深みも増し、いつもの料理が一段とおいしく仕上がります。

料理の際に塩や砂糖の代わりにみそを使ったりなど、どんどんみそを取り入れ、我が家だけのオリジナル料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

さつまいもとはんぺんのみそ汁



ポイント

さつまいもは、穀類と野菜から得られる栄養を合わせ持ち、栄養バランスに優れた食材で、美容にも効果的。

さつまいも



食物繊維・ビタミンCを多く含み、便秘や風邪予防に効果があります。

はんぺん



魚と山芋を主な材料とし、余分な脂肪を取らずに良質なタンパク質が摂れます。

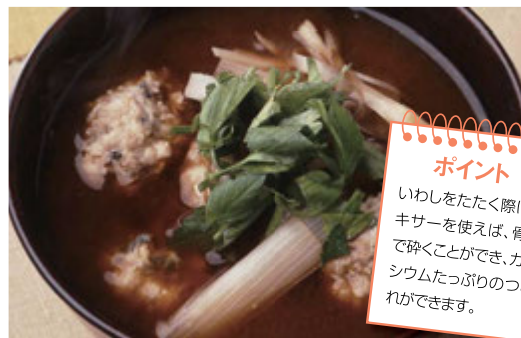
材料(4人分)

- さつまいも…100g ●はんぺん…1/2枚
- みそ…大さじ3 ●だし汁…カップ3と1/2
- あさつき…適宜

作り方

①さつまいもは皮付きのまま小さめの角切りにし、だしカップ3と1/2で柔らかく煮る。②はんぺんも同様に切って加え、軽く火を通してみそを溶く。③沸騰直前に火を止め、椀に盛り、小口切りにしたあさつきを散らす。

いわしのつみれ汁



ポイント

いわしをたたき際にミキサーを使えば、骨まで砕くことができ、カルシウムたっぷりのつみれができます。

いわし



カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含み、骨粗しょう症予防に。

長ねぎ



香り成分の硫化アリルは、血液をサラサラにして血行を良くし、体を温めます。

材料(4人分)

- いわし…4尾(正味300g)
- 【A】みそ…大さじ1、おろししょうが…1かけ分、片栗粉…大さじ2
- 長ねぎ…1本 ●ごぼう…100g
- だし汁…3と1/2カップ ●みそ…大さじ2
- 吸い口(せり、みつばなど)…適量

作り方

①いわしはウロコをひき、頭を落としてワタを取り除く。よく水洗いして水気を拭く。②腹のところから手開きにして中骨を除き、包丁で身を細かく切ってからさらに包丁でたたき。ここにAを加えてさらにたたき。③長ねぎは3cmの短冊切り。ごぼうは細かいささがきにして水にさらす。④鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら、いわしをスプーンですくって落としていく。⑤再び煮立ったらアクをすくい、長ねぎとごぼうを加えて2～3分煮る。⑥みそを溶いて沸騰直前に火を止めて椀に盛り、ザク切りにした吸い口を散らす。

今月のみそ

三河産大豆と塩を原料にし、二夏二冬の歳月をかけて熟成させた八丁味噌



三河産大豆の八丁味噌 300g561円(税込)

株式会社まるや八丁味噌 <http://www.8miso.co.jp>

本の力



見ているだけでリラックス

動物の赤ちゃんばかりを集めた写真集。 心が疲れたときにぜひ！

ネコやパンダ、ペンギンなど、生まれたばかりの動物の赤ちゃんが100点以上収録されています。思わず頬が緩んでしまうかわいい写真に、胸がキュンとなりそうな癒やしの本です。



宝島社 1,188円(税込)

編者:BAFA

BAFAとは『Baby Fuwa Association』の略であり、ベビふわ赤ちゃん動物をこよなく愛する有志による集団。

かわいい動物の赤ちゃんは見ているだけで、思わず顔がほころびますね。リラックスしたときに発するといわれるα波が、本の中から出ているような錯覚すら覚えます。ページをめくるたびに「かわいい!」と言ってしまいそうなこの本。ご家族やご友人と一緒に見ると、会話が弾んで楽しい時間が過ごせそうです。

見て癒やされ、 コメントでほっこり

シロクマやパンダ、ペンギン、コアラ、アザラシなど、ふわふわしてかわいらしい動物の赤ちゃんが満載の写真集です。

お腹丸出しでお昼寝中の赤ちゃんイヌや、手のひらサイズのまんまるなハリネズミの赤ちゃん、みんなでじゃれ合うプレーリードッグの赤ちゃんなど、思わず頬が緩んでしまうものばかりです。

変顔アザラシや子ペンギンの群れ、卵から孵ったばかりのウミガメなど、海の赤ちゃんたちも収録されています。

いろんな動物のいろんな表情には、一つひとつセリフが付けられ、そのコメントでさらに「かわいい!」と思う気持ちが一層引き出されます。

『かわいい』と 思うことって

人類を含む哺乳類はすべて、小さくて丸いものを見ると「かわいい」「愛おしい」と思うように脳内がプログラムされているそうです。この「かわいい」と思う本能こそ、ストレスの軽減と情緒安定のカギになるもの。

例えば、仕事や家事で毎日が忙しいときって、ついイライラして、相手への気遣いを忘れてしまいがちですよね。そんなとき、この写真集を開けてみてください。固まっていた心がゆつくりと解きほぐされて、心にゆとりが生まれます。そうすると、やさしい気持ちに戻り、イライラしていたことすら、忘れてしまいます。

いつでも取り出せる位置に置いて、楽しんでください。

書評 ポイント

忙しい毎日でも、ホッとする時間を過ごすことは大切なリラクゼーションの一つ。この本はそんな時間をもたらしてくれます。

★今月のプレゼント★

1 全国共通おこめ券

440円相当 × 3枚



使用期限なく、全国のお米屋さん、スーパー、デパートなどでお米と引き換え。※おこめ券1枚で440円分となり、足りない分は現金等を合わせてご利用ください。

2 マイヤー 電子レンジ圧力鍋 2

商品の詳細はP15をご参照ください



電子レンジで圧力調理。ワンタッチで開閉でき、ステンレス圧力鍋と比べて軽いから使いやすい。調理時間が短縮でき、忙しいときやもう一品手早く作りたいときに重宝する、お料理の強い味方です。

3名様に
あたる!

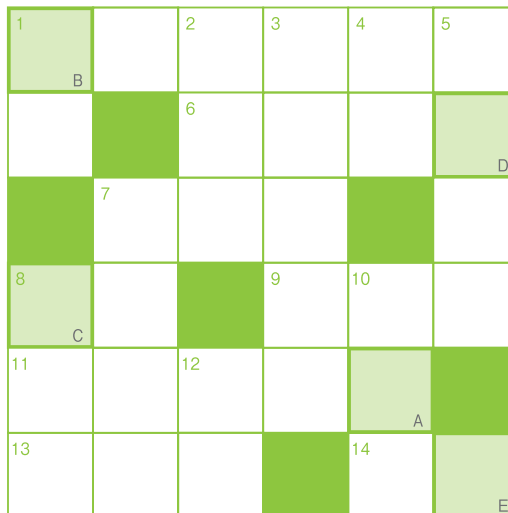
1名様に
あたる!

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)が



解答欄

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

※解答は次号にお伝えします。

【ヨコのカギ】

- 桂花と呼ばれ、小さいオレンジ色の花が多く咲く植物
- 8月23日から9月22日生まれまでの星座
- 映画『ブッシュマン』シリーズの主演者
- 神社・仏寺などの建築・補修を専門とする〇〇大工
- 囲碁や将棋で対局すること
- 書籍・雑誌などの目次
- 北海道千歳市にあるカルデラ湖。〇〇〇湖
- 風雨で海が荒れる様子

7月号の答え

A	B	C	D	E
ウ	ミ	ビ	ラ	キ

【タテのカギ】

- 日本の国花の一つ
- 栃木県南東部の市。木綿の産地
- 句点と読点の総称
- 守り◇
- 十六夜
- アニメ『いなかっぺ大将』の猫。〇〇〇〇先生
- 祭りの際に担がれ、神霊の乗り物とされる元プロレスラー。元参議院議員の大仁田〇〇〇

応募方法 (締め切り: 2015年10月31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
代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

ご希望のプレゼント番号

今月号の面白かった記事と理由 (複数回答可)

今後特集してほしい記事 (なんでも可)

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 1-2-13
メディカルケア・サービス株式会社
つながり編集部
「13号プレゼント係」

エッセー

掲載された方全員 (もれた方はごめんなさい)
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

「母(義母)宛」、「父(義父)宛」、「息子・娘宛」ほか、伝えたい方を入れてください。

ここに100文字エッセーを書いてください。

イラストを得意とされる方はぜひ描いてみてくださいね。

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 1-2-13
メディカルケア・サービス株式会社
つながり編集部
「100文字エッセー係」

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

クロスワードパズル回答

今月号の面白かった記事と理由 (複数回答可)

今後特集してほしい記事 (なんでも可)

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 1-2-13
メディカルケア・サービス株式会社
つながり編集部
「13号クロスワードパズル係」

ご応募はメールでも受け付けています tsunagari@mcsbg.co.jp (締め切り: 2015年10月31日まで)

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

www.tsunagari-net.jp

Tsunagari【つながり】vol.14 予告

- 健康歳時記 風邪対策
- カラダの元気ポイント ... 「尿」トラブルは体操で改善!
- 脳力アップレッスン ... 年を取ることは悪いことばかりではない!

■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。エッセー応募: 誌面製作②メディカル・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)。お客様の個人情報はメディカル・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。