

Tsunagari

人を彩り、暮らしを育む **【つながり】**

Tsunagari【つながり】 SPECIAL INTERVIEW

松村雄基さん

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】

「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!

【コラム】

スープメーカー

生みそは腹の妙薬

うちの犬が教えてくれた

大切なこと

vol.14
2015.October



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



カテキンはお茶の渋み成分でもあるため、風邪予防には煎茶などの渋めのタイプが最適。また、熱湯で長めに抽出することで、カテキンを豊富に含むお茶を入れられます。

緑茶のカテキンで 健康なカラダをキープ

寒さが増すにつれて流行する風邪やインフルエンザ。感染した人の咳を浴びたり、病原体が付いた手で鼻や口に触れるだけでなく、空気中に漂う病原体を吸い込むことでも感染します。そのため、流行前から予防することが大切です。外から帰ったら、石鹼で手を洗い、丁寧にうがいをするようにしましょう。また、緑茶を普段から飲むのもおすすめ。実験では、緑茶を1日1~2杯飲む児童は38%、3~5杯飲む児童の場合は46%も、1杯未満の児童と比べてインフルエンザの発生が減少したのだとか。これは、緑茶に含まれるカテキンの殺菌作用により、ウイルスの吸着や増殖が抑制されたため。この秋冬は、緑茶を飲んで元気に過ごしてはいかがですか。

Tsunagari

【つながり】vol.14 2015 October

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | 健康歳時記
風邪対策 |  |
| 2 | Tsunagari 【つながり】SPECIAL INTERVIEW
松村 雄基さん |  |
| 4 | 100文字エッセー
愛する人へ贈る言葉 | |
| 5 | カラダラク旅
泉質で選ぶ温泉 | |
| 6 | カラダの元気ポイント
「尿」トラブルは体操で改善！ | |
| 9 | 歴史の偉人に学ぶ
「自己愛」が強かった井伊直弼 | |
| 11 | 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！ | |
| 12 | 最新! 全国介護施設情報 | |
| 15 | 便利グッズの力
材料を入れて30分
簡単に手作りスープのできあがり | |
| 17 | みそ汁の力
生みそは腹の妙薬 | |
| 19 | 本の力
うちの犬が教えてくれた大切なこと | |
| 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 | |

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

表紙の花/菊(スプレー菊)



菊全般といえば、古い歴史を持ちますが、スプレー菊は1940年代にアメリカで色彩豊かなスプレー仕立てに改良された品種。日本には1970年代、花色や花形ともに洋風なイメージをもって里帰りしてきました。一本の茎にかわいい何輪もの花を放射状に、揃って咲かせます。花言葉も「逆境の中で元気」などがあつて、秋を健やかに過ごしたい時にふさわしい花です。

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.6

愛がつまつた100文字の言葉
大切な人に今だからこそ伝えたい
気持ちを綴ってみませんか。

愛する人へ贈る三言葉

いつまでも元気で
いつか恩返しを

千葉県・山武市・Hさん(29歳)



お父さんが

ずっと大好きです

北海道・札幌市・Hさん(49歳)



編集部から

北海道の七夕(8月7日)
が命日のお父様に会えるよう
な気がすると書いておら
れましたが、お会いできた
でしようか。

あなたに孫ができるても
わが子のように可愛がつて
くれる父と母。

一緒に孫と遊んでくれる様は

まるで年を忘れ三十手前。

いつも子育てから離れ

私のホツとできる時間です。

いつまでもそのままで

元気であつて欲しいと願います。

いつか必ず恩返しするからね。

2 娘から亡き父親へ

いつまでも元気で

いつか恩返しを

千葉県・山武市・Hさん(29歳)

編集部から

近くにいるご両親は、子育て
のよいお手本ですね。毎日の家
事や育児に追われているお母
様に安らぎをくれるご両親は、
本当にありがたいもの。その感
謝の気持ちをぜひ伝えてみて
ください。ご両親もとても喜ば
れることでしょう。

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

その症状に適した温泉は？

温泉には、お湯に含まれる成分によって『泉質』が異なります。
どんな泉質がどんな症状に適しているのか調べてみましょう。

泉質で選べる温泉

自分にあつた温泉で 健康維持をサポート

温泉を利用する際、温泉の成分表示などの掲示を見たことがありますか。これは温泉利用許可施設において、温泉成分や適応症・禁忌症などを掲示することが温泉法により義務付けられているからです。

温泉は、含有成分による『泉質』があり、その泉質ごとの『適応症』があります。『適応症』は、昭和29年に当時の厚生省（現在は厚生労働省）によって定められました。現在では、専門的な知識を有する医師の意見によって決定されています。

泉質によって効果も様々なので、温泉療養を行う際には、専門的知識のある医師（温泉療法医など）の指導を受け、適した温泉選びをすることも大切です。

症状別泉質選択表

症状 泉質	障害 抹消循環	冷え性	高血圧 (軽症)	耐糖能異常 (糖尿病)	血症 高コレステロール	胃腸機能低下	便秘	潰瘍 胃十二指腸	逆流性食道炎	萎縮性胃炎	胆道系機能 障害	関節リウマチ	自律神経 不安定症	不眠症	痛風	うつ症状
単純温泉	●	●	●	●	●	●						●	●	●	●	●
塩化物泉	●	●	●	●	●	●	●	●		●			●	●	●	●
炭酸水素塩泉	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸塩泉	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●	●	●	●
二酸化炭素泉	●	●	●	●	●	●	●	●					●	●	●	●
含鉄泉	●	●	●	●	●	●	●						●	●	●	●
酸性泉	●	●	●	●	●	●	●						●	●	●	●
含よう素泉	●	●	●	●	●	●	●						●	●	●	●
硫黄泉	●	●	●	●	●	●	●						●	●	●	●
放射能泉	●	●	●	●	●	●	●					●	●	●	●	●

症状 泉質	こわばり 筋肉や関節のこわばり	運動麻痺による 筋肉のこわばり	きりきす	皮膚乾燥症	皮膚炎	アトピー性 尋常性乾癬	慢性湿疹	皮膚化膿症	表皮化膿症	強直性脊椎炎	強直性脊椎炎 (軽症)	鉄欠乏性貧血	痔(便通不順)	喘息肺気腫	痔の痛み	病後回復期	疲労回復・ 健康増進
単純温泉	●	●								●	●	●	●	●	●	●	●
塩化物泉	●	●	●	●						●	●	●	●	●	●	●	●
炭酸水素塩泉	●	●	●	●						●	●	●	●	●	●	●	●
硫酸塩泉	●	●	●	●						●	●	●	●	●	●	●	●
二酸化炭素泉	●	●	●							●	●	●	●	●	●	●	●
含鉄泉	●	●								●	●	●	●	●	●	●	●
酸性泉	●	●				●	●		●		●	●	●	●	●	●	●
含よう素泉	●	●									●	●	●	●	●	●	●
硫黄泉	●	●				●	●		●		●	●	●	●	●	●	●
放射能泉	●	●								●	●	●	●	●	●	●	●

※浴用=● 飲用=●

自宅ケアができる は体操で改善!

自分のタイプを知つて 尿トラブルを改善

尿もれは、年齢を重ねたり、出産後の女性によく見られる症状です。実際、中高齢の女性の約3割の方が尿もれの経験があるのだとか。けれども、羞恥心や、命に関わる病気ではないために、ほとんどの人が何の治療もせずに過ごしているのです。それはストレスが溜まつたり、人との交流や外出がおつかうになるなど、生活の質は確実に落ちてしまします。でも、その尿もれ症状の大半は、簡単な体操をするだけで改善することができます。

尿もれにはいくつかのタイプが存在しています。主なものは、咳をしたり笑つたときなど、腹部に力が加わることで起こる『腹圧性尿失禁』、急に尿意をもよおしがまんできなくなる『切迫性尿失禁』、下腹部が張つていて尿が出にくい『溢流性尿失禁』、尿意がないのに失禁してしまう『反射性尿失禁』、運動麻痺や認知症などによる『機能性尿失禁』などです。なかでも尿もれで悩

んでいる人の多くが該当するが、『腹圧性尿失禁』と『切迫性尿失禁』、あるいはその2つを混合したタイプになります。

『腹圧性尿失禁』は、尿道を締め付ける筋肉の力が弱まつたり、膀胱が下がってきたことで尿道

が多くが頻尿も伴います。膀胱が敏感な人に見られる症状で、因に『切迫性尿失禁』は、急性膀胱炎や膀胱ガンなどの膀胱の疾患のほか、過活動膀胱などによっても生じます。過活動膀胱などによつては、夜ねているときもれる尿道外尿失禁・全尿失禁など

「咳をしたら尿がもれた」「出産後、尿失禁するようになつた」などの尿トラブル。悩んでいても恥ずかしくて病院に行けずに過ごしている人も少なくありません。でも、尿失禁体操なら、自宅で誰にも知られずに改善していくことができます。

尿の悩みは、尿失禁体操で気楽にケア



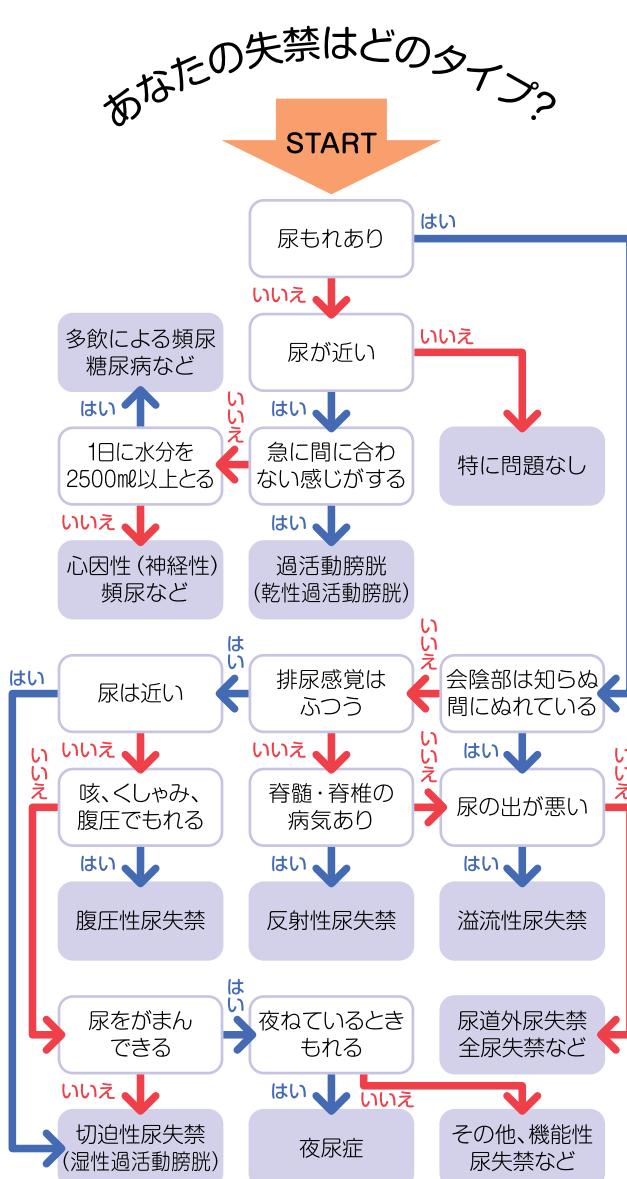
〈指導・監修〉
永弘クリニック院長 楠山 弘之さん

医学博士。日本泌尿器科学会認定専門医。埼玉医科大学卒業後、癌研究会付属病院医員や、埼玉医科大学泌尿器科講師を経て、1991年に永弘クリニックを開院。尿トラブルの専門医として、尿もれや尿失禁、頻尿などの患者の治療にあたる一方で、テレビなどの出演を通じてアドバイスを行うことも。

著書



『尿トラブルは自宅で治せる
尿もれ・尿失禁の改善法』
東洋経済新報社 1,080円(税込)





尿

トラブル

最も多い2タイプは
体操によるケアが有効

今回紹介する尿失禁体操は、尿道を締めるための骨盤底筋を鍛えるものです。そのため、『腹圧性尿失禁』は、体操によってかなり改善され、ほぼ完治に近い状態になる人もいるほどです。『切迫性尿失禁』の場合も、膀胱の病気が原因のものを除けば、改善が見込めます。

まずは右ページのチャートでタイプをチェックしてみてください。病院での治療が最適なタイプもありますが、『腹圧性尿失禁』や『切迫性尿失禁』であれば、体操は有効な方法です。セルフケアで、生活の質を高めてみてはいかがでしょう。

尿失禁体操

1~4の骨盤底筋を鍛える尿失禁体操はどれもリラックスした状態で、骨盤底筋にだけ力を入れるのがコツ。どの運動でもいいので、5秒間締めてはゆるめる動きを、最低計50回行いましょう。

1 仰向けの姿勢で

仰向けになり、足は膝を立てた状態で軽く開く。全身の力を抜いたまま、お尻の穴と腰をキュッと締めるようにして骨盤底筋に力を入れ、5秒キープ。



2 四つんばいの姿勢で、

ひじで上体を支えるような形で四つんばいになり、足は軽く開いておく。そのまま、お尻の穴と腰をキュッと締め、5秒キープ。新聞などを読みながら行ってもOK。



3 机にもたれた姿勢で

机の前に立って両手を机に添え、両足は軽く開く。体重を机側にかけてリラックスした状態で、お尻の穴と腰に力を入れたまま5秒キープ。おならをがまんするときのようなイメージで行うのがコツ。



4 座った姿勢で

足は肩幅に開き、背筋を伸ばして椅子に座る。上体をリラックスさせたまま、お尻の穴と腰を締めて5秒キープ。電車に乗っているときにもおすすめ。



5 背筋を鍛える運動

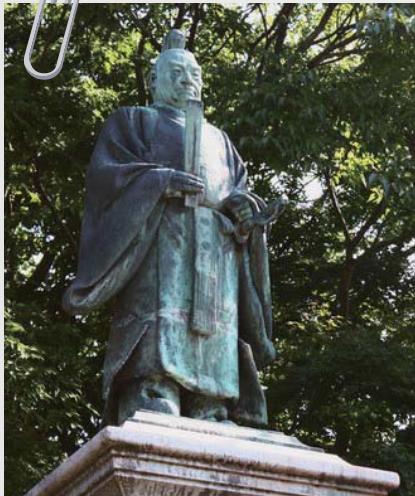
両手を開いてうつぶせに寝た状態から、背中をそらせるようにして両手と両足を持ち上げた状態でキープ。このとき、骨盤底筋にも力を入れるとより効果的。



6 腹筋を鍛える運動

両手を頭の後ろに添えて仰向けになり、両足は床から少し浮かせる。両膝を曲げては伸ばす(1セット)を繰り返す。骨盤底筋にも力を入れて行うとよりベスト。





歴史の偉人に学ぶ vol.6

前号では西郷隆盛の健康状態、江戸時代の流行病をお伝えしました。今回は、その続きで井伊直弼に注目しました。自己愛性パーソナリティとは、成功や賞賛、理想的な愛を求める一方、完全主義で他人の気持ちを推し測るのが苦手な、いわゆる“世渡りベタ”。そんな井伊直弼にはストレスが多かったそう。開国問題と時期将軍選びの2大課題に忙殺された井伊直弼から得られる教訓とは。

「自己愛」が強かつた井伊直弼

「自己愛性障害抑うつ」の可能性

それでも完全主義の性質と逆境をバネに茶道、和歌、禅に上達し、大老就任の初日から幕僚らと議論を始めた。従わない老中は解任、政敵は弾圧し「安政の大獄」を徹底するものの、必ず裁判を通す原則は崩さなかった。手紙には「火中に」と燃やすよう付け加えて証拠を残さないように用心することもあったという。こうした井伊の行動は自己愛性パーソナリティの一面を表しているという。

万延元年(1860年)3月3日の「桜田門外の変」では以前から暗殺情報が井伊にも伝えられていた。しかし周囲から勧められた様々な対抗策は全く採らなかったという。大原氏^(※1)は「自己愛性障害抑うつ」の可能性を指摘している。

酒井名誉教授^(※2)は「ストレスの原因は現在と過去で異なるから慎重に考えるべきだ。しかしストレスが身体に与える影響は昔も今も変わらない」と歴史学と医学のコラボレーションの展開に期待を寄せる。政

治、経済界トップの健康問題はいつの時代でも重要なテーマになる。過去の歴史を新たな視点で掘り返すことで今日につながる教訓を得られるかもしれない。

井伊大老の「自己愛性パーソナリティ」



- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| 弟は他家大名の養子 | ・特権意識 | → 茶、和歌、禅に堪能 |
| 「世子」でも兄の藩主が圧迫 | ・完全主義 | → 大老の仕事に没頭 |
| | ・理想的な愛を追求 | → 反対派老中を解任 |
| | ・敏感、傷つきやすい性格 | → 「手紙は火中に」と指示 |
| 幕府の老中らが軽視 | ・自虐的な一面 | → 安政の大獄 |
| | ・共感の欠如 | → 桜田門外の変 |

(注)「井伊直弼」(大原和雄著、パレード社)より作成

幕末維新のリーダーは健康問題を抱えていた

井伊直弼	自己愛性パーソナリティ障害
西郷隆盛	下痢、肥満、フィラリアなど
大久保利通	下痢
木戸孝允	腫れ物、胸痛、歯痛、脳病
高杉晋作	風邪 結核
坂本龍馬	風邪など
徳川家定	脚気など
徳川家茂	脚気
岩倉具視	てんかん
島津久光	脚気
山内容堂	熱病 歯痛など
小松帶刀	足痛 肺病

(注)「病が語る日本史」(酒井シヅ著、講談社)などから作成

次号は「明治のリーダーに学ぶ『生涯現役』健康法」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

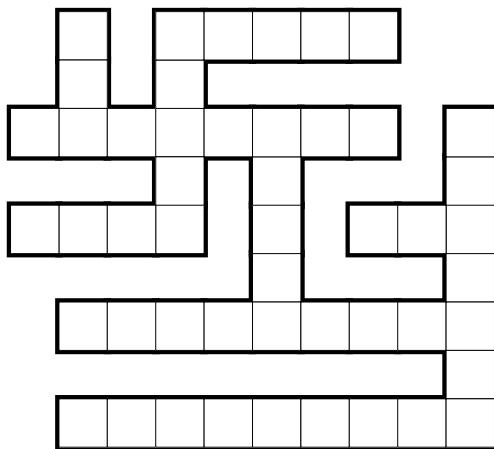
年を取ることは、悪いことばかりではない！

年を重ねれば記憶力は低下してしまいがちですが、落胆する必要はありません。

人生経験からくる知識や知恵と、脳力トレーニングが、人生に楽しみをプラスしてくれます。

脳力をアップするトレーニング問題

今回は、過去に話題を呼んだ本のタイトルを取り入れた問題です。本の内容や、本を読んだ当時のことも思い出しながら解くと、さらに効果的です。



9文字	8文字	7文字	5文字	4文字	3文字
カモノメノジョナサン （かもめのジョナサン） 昭和49年（リチャード・バック） ナンデモミニテヤロウ	タイヨウノキセキ （太陽の季節）昭和31年 石原慎太郎	アヘンセンソウ （阿片戦争）昭和42年 陳舜臣	ヒヨウヘキ （氷壁）昭和32年 井上靖	キンカクジ （金閣寺）昭和31年 三島由紀夫	ガツサン （月山）昭和49年 森敷
オケイ （おけい）昭和49年 早乙女真	オバン （おはん）昭和32年 宇野千代				

脳年齢
若がえり

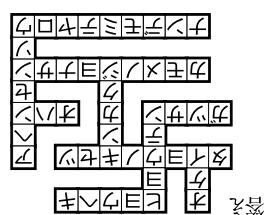


東京大学出版

大人の5分間
トレーニング

脳年齢若がえり！ 大人の5分間トレーニング

『脳力』を鍛えるトレーニング方法。きちんと朝食をとる、朝型人間になる、アルコールはほろ酔い程度にたしなむ、タバコはやめる、家族との会話を楽しむなど、若々しい脳を保つための生活習慣まで具体的に紹介。大和書房 596円(税込)
※品切れ中



人は誰でも20歳くらいをピークに脳の機能が少しづつ低下していきます。けれども年を取ることは、決して悪いことばかりとは言い切れません。年齢の分だけ人生の経験が積み重ねられ、確実に知識や知恵は増えています。そのため、脳の機能が少々低下してきたとしても、人生のベテランならではの知識や知恵

ところが、脳の機能がさらに低下してしまうと、持ち前の知識や知恵だけでは補いきれなくなつてきてしまります。そのタイミングが40代以降です。この頃から、「最近、物忘れがひどくなつた」と実感するようになるのはそのためです。

でも、諦めてはいけません

次号予告
記憶を引き出す力をアップして
目指せ！スマートエイジング

によって、しつかりとカバーすることができるのです。それは、人生の深みともいえるものです。

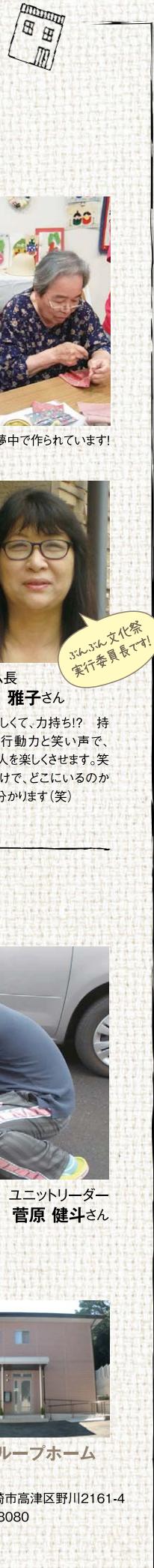
確かに何もしなければ物忘れは増えていく一方ですが、脳の機能はトレーニング次第でいくつになつても高めたり低下速度を緩やかにすることができます。知識や知恵で補えるように、思い出す力をアップすることで、人生はより楽しいものになしていくはずです。

〈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DSトレーニング」(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



（岐阜第3エリアの「愛の家ぶんぶん文化祭」）

「夏だけど文化祭をしてみよう！」この一言から委員会が発足され、およそ1年の歳月を費やすこととなった文化祭プロジェクト。私たちが属する岐阜第3エリア、6ホームで力を合わせれば出来ない事はない、絶対に成功させよう！という熱い想いが詰まった文化祭がいよいよ開催されました。

親しみのある簡単な名前ということで「ぶんぶん文化祭」と名付けられたこのイベントは、各ホームの作品紹介、作品体験コーナー、ボランティアの方によるフラダンスや紙芝居、手品など盛りだくさん。各ホームのご利用者さまと一緒に作られた制作物もたくさん集まり、素晴らしい作品を展示できました。

中でも作品体験コーナーは大盛況でした。作品体験では各6ホームが各々ブースを設け、みなさまがその場で作品を作るという所がとても魅力的であり、ご利用者さまが夢中で作っている姿には感動を感じました。

みなさまが笑顔になり、ホーム長はじめ、スタッフも大いに楽しむことが出来た一日となったのではないでしょうか。みなさまに喜んで頂き文化祭実行委員長としては感無量です。

今後とも、もっと盛大に岐阜第3エリアの「愛の家ぶんぶん文化祭」が開催できるように頑張っていきます！



みなさん、夢中で作られています！



フラダンスで夏を感じて…



手品で驚く！



ぶんぶん文化祭
実行委員長です！

ホーム長
田中 雅子さん

気は優しくて、力持ち!? 持ち前の行動力と笑い声で、周りの人を楽しくさせます。笑い声だけで、どこにいるのかすぐに分かります(笑)



**愛の家
グループホーム
ことづか**
岐阜県岐阜市琴塚1-7-12
☎058-247-5166

（とても器用な何でも屋さん！）

和歌山県から引っ越してきて、未経験でMCSに入社、介護の世界に飛び込みました。最初はこの業界でやっていけるか不安でしたが、愛の家グループホーム高津野川で働いているうちにその心配もなくなり、今の環境で働くことが嬉しく、とても充実しています。

最近結婚し、妻の許可も出たので、お小遣いの中から地道に貯めたお金でバイクを購入しました。昔から車とバイクが好きで、ホーム長の化石のような可哀想なバイク(笑)も私がメンテナンスをして、今ではすっかり元気に街を走っています。

【私が紹介します】頼れるユニットリーダー



副ホーム長
藤原 竜治さん

とても器用で個性的な菅原さん。ホームの備品が壊れた時などは、材料を調達し職人魂であつという間に修繕してくれます。知識や経験が豊富で、職場ではいつも色々な話をしてくれ、スタッフみんなを楽しませてくれます。

もちろん仕事面でも安心して任せられる優秀なユニットリーダーです。菅原さんがユニットリーダーになってからはご家族様の面会が増え、スタッフと世間話をしに来られるご家族さまもいるほどです。



ユニットリーダー
菅原 健斗さん



**愛の家グループホーム
高津野川**

神奈川県川崎市高津区野川2161-4
☎044-752-8080



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

(平均年齢71.3歳! リビングの“お母さん”です。)

グループリビング亀山は、愛の家グループホーム亀山、介護付有料老人ホームファミリー亀山と隣り合わせの“亀山3施設”的1つで、弊社唯一の「住宅型」有料老人ホームです。施設内で行うのは食事提供サービスと、若干の日常生活支援です。

職員は常時管理人1名。全26室の建物とご利用者さまを24時間、たった1人で守っています!(もちろん、交替で) 現在、専属のスタッフは5名。最年長の加藤さん。体は小さいが超パワフル!! 日勤、宿直の両方をこなし、休日には自主的に周辺の除草作業を行うなどフル回転です。

日勤専門の藤田さん、勤務年数も長い「生き字引」的存在です。施設のことだけでなくご利用者さまの過去もよく知る情報通。先日はボランティアで舞踊を披露いたしました。

小林さんは宿直専門ですが、お願ひすれば日勤もしてくれるタフな人。管理人のリーダー的存在です。

以上、スタッフ3名の平均年齢、驚くなれ“71.3歳”! 他の宿直専門の2名も“アラ還”。働くことに喜びを感じながら、ご利用者さまの為に日々奮闘しています。

お近くにお越しの際は、是非、グループリビング亀山の元気な“お母さん”たちに会いに来てください。



左から、藤田さん、加藤さん。「まだまだ、頑張りますよ!!」



忙しい合間に「ピース!」小林さん



踊りのボランティアに
来てくれた時の藤田さん



施設長
秋山 兼徳さん

グループリビング亀山と
ファミリー亀山の施設
長に就任してもうすぐ2
年。忙しいながらも毎日
が充実しています。



グループリビング亀山
三重県亀山市川崎町字賀1578-4
☎0595-85-3700

(石狩花川第2章 共用型デイサービス、スタート!)

今年の9月で12年目の節目を迎える我が「愛の家グループホーム石狩花川」は9月1日より共用型デイサービスをスタートいたしました。

「その方のやりたい事を叶える」をテーマに取り組んできた私たちの「個別ケア」。それを生かしたサービスを他でも展開できるようになったのです。

スタッフとご利用者さま、ご家族さま三者が一体となり、故郷や慣れ親しんだ家、その方の行きたい所へ一緒に訪れたり、遊びに行ったり…そういった「個別ケア」に対し、私たちは一丸となって取り組んできました。それだけでなく、スタッフ、ご利用者さま双方が安心できるように日々のケアも、訴え時にすぐに対応できるような環境を整えてきました。

上記のような取組み「グループホームが行う本物のケア」を、是非とも市民の認知症の方々にも触れて頂きたい! 家にいながら専門的なケアを受け、前向きに生活して頂きたい! そのような思いで7月末に石狩市に申請、この度無事スタートする事ができたのです。ご利用者さまを迎える準備がいよいよ整いました。新しい出会いを楽しみにしております。

※共用型デイサービスとは、グループホームの共用部分を利用して行われる通所サービスです。



毎週水曜日の昼食は、ご
利用者さまと献立から一
緒に決定、調理します。



御年99歳のご利用者
さまが希望され、事業所
より車で30分の距離
にある円山動物園へ



**愛の家グループホーム
石狩花川**
北海道石狩市花川404-12
☎0133-72-8870



**ユニットリーダー
須貝 美佐さん**
4月よりユニットリーダーとして働いており
ます。共用型デイサー
ビスを「楽しみ」に、笑
顔の輪をどんどん広
げていきたいです

便利グッズの力



簡単に手作りスープのできあがり

簡単にスープがつくれる『スープメーカー』を使って不足しがちな野菜をスープにしてたくさん食べよう!

くらし、すこやかに
Zゼンケン



パンプキンスープ

材料(4人分)

●かぼちゃ…250g(皮をとって1cm切り) ●玉ねぎ…50g(1cm角切り) ●水…450cc(2人分は350cc以上) ●スープの素…1個または1袋 ●こしょう…少々(できあがり後加える) ●塩…小さじ1/2(できあがり後加える) ★生クリーム…100cc ★ドライパンプキン(トッピング)…適量

作り方

- ① 皮を取ったかぼちゃと玉ねぎを1cm角に切れます。
- ② ①と水、スープの素を入れ、本体にセットしてスイッチオン。約30分待ちます。
- ③ できあがったらこしょうと塩で味を調整、好みで★を加えます。

大変。でもスープにすれば、旬の野菜で摂るのは大変。味のバリエーションをつけるのはもつと簡単になります

スープもおかゆも材料を入れるだけで簡単にできます

1日の野菜の摂取目標350g^(※)を生

の味わいや栄養を損なわず、たくさんの野菜を摂れるのです。手間のかかるポタージュスープや食べるスープ以外にもおかゆも作れる『スープメーカー』。材料を入れてスイッチオン。とは約30分待つだけ。毎日の食事に取り入れてみませんか。



1cm角に切った野菜と水、スープの素を入れるだけ。

30分で本格的なスープが完成します。



スープ・食べるスープ・おかゆの3つの調理法が選べます。



野菜スープメーカー スープリーズ 33,480円(税込)

○AC100V 50/60Hz ○消費電力:ヒーター700W／モーター180W ○調理時間:約30分 ○容器容量:800cc(1人分200ccとして4人分) ○外形寸法幅:174×奥行き280×高さ239(mm) ○質量:約3kg ○コード:約1.4m ○材料の種類:本体／ポリプロピレン樹脂、ABS樹脂 ○容器フタ:ポリプロピレン樹脂、ポリアミド樹脂 ○容器:ポリプロピレン樹脂、ステンレス ○カッター:ポリアミド樹脂、ステンレス ○生産国:中国

- 機能性
- 時短
- 手軽
- 便利
- ラク

PRES
SENT
詳しく述べ →P20

みそ汁の力

みそは

胃腸の調子を整える 健康サポート役

食事にみそ汁と一緒に食べると、他の食べ物の消化吸收も助け、健康維持につながります。

生みそは腹の炒葉

この言葉は、上等なみそは消化葉になるという意味のことわざです。みその主原料である大

豆には、良質なタンパク質が含まれています。タンパク質は、大豆を通常の加熱調理で摂取しても消化吸収に時間がかかるため、豆タンパク質が酵素によって加水分解され、約60%が水分に溶け、消化

約30%がアミノ酸になり、消化

毎日を過ごしましょう。

具だくさんのさつま汁



ポイント

さといもやにんじんなどの根菜類は体を温める食材。体の冷えに悩む方にオススメのレシピです。

さといも



ぬめり成分のガラクタンが免疫力を高め、ガン予防に役立ちます。

× ごぼう



食物繊維が豊富で便祕予防に。腸内の善玉菌を増やして生活習慣病予防にも。

材料(4人分)

- 鶏もも骨つきぶつ切り…500g ●さといも…400g
- ごぼう…1/2本 ●大根…1/4本 ●にんじん…1/3本
- ねぎ…1本
- 【汁】昆布…10cm1枚 水…5カップ 酒…大さじ2
みりん…大さじ1 みそ…大さじ4~5

作り方

①鶏肉は食べやすく切る。②さといもは皮をむき、小さいものは2等分、大きいものは4等分する。ごぼうは乱切りにして水にさらしてアツ抜き。大根はさといもと同じくらいの大きさに、にんじんは2cm厚さの半月切りか、いちょう切りにする。ねぎは1cmのぶつ切り。③鍋に水と昆布を入れ火にかけ、熱くなったら鶏肉を入れる。アツを取り除き、ごぼう、大根、にんじんとみその半量を溶き入れ、ひと煮してさといもを加える。④野菜類がやわらかくなったら残りのみそを溶き入れ、みりんも加える。最後にねぎを散らしてサッと煮て、器に盛る。

かぶのすりおろしみそ雑煮



ポイント

かぶは葉が付いたままだと、葉に水分や養分が吸い取られるので、早めに葉を切って別々に保存しましょう。

かぶ



消化酵素のアミラーゼが含まれ、胃もたれや胸やけの解消や整腸効果があります。

鶏もも肉



脂肪分には不飽和脂肪酸が多く、血中コレステロールを抑え、血栓を予防します。

材料(4人分)

- かぶ…350g(約4個)
- かぶの葉…適量(※煮込み用と仕上げ用に使用)
- 鶏もも肉(皮付き)…240g(約1枚)
- 塩…少々 ●油…4g(小さじ1) ●だし…2カップ
- みそ…30g ●もち…100g(角もち2個)

作り方

①鶏もも肉に塩を振り、もちは6等分に切る。②かぶの根は皮をむかずにすりおろし、葉は小口切りにする。※葉は中心に近い部分を使用するとやわらかく仕上がる。③鍋に油を熱し、鶏もも肉を強火で表面に焼き色がつくまで焼き、いったん取り出し、そぎ切りにする。(鶏もも肉から出る油はキッチンペーパーで拭き取る。)④鍋にかぶのすりおろし、だし、さらに③を加えて煮込む。⑤鶏もも肉に火が通り、とろみが出てきたらみそを溶き入れて、かぶの葉を少々入れて火を止める。⑥器に盛りつけ、トースターで焼いたものをのせ、かぶの葉を散らす。

今月のみそ

日本最北の味噌蔵で二年間かけて長期熟成。寒暖の差の激しい北海道の恵み豊かな無添加みそ



北海道産
無添加天然醸造
みそ長熟生
420g 830円(税込)

ホワイトフード
<https://www.whitefood.co.jp/>

本 の 力

人と犬との大切な絆

老犬介護の現場から、愛犬の『老い』と『別れ』に向き合う7つの実話

犬たちがくれる愛情と信頼、そしてそこから生まれる絆。でも犬も人間と同じように『老い』がきて『別れ』があります。大切な『家族』との別れをどのように受け止めたらいいのでしょうか。7つの実話を通して深く考えさせられる一冊です。



うちの犬が教えてくれた大切なこと

老犬本舗がつなぐ人と犬、絆の物語

大塚敦子
Atsuko Otsuka

フジテレビ「新報道2001」で話題!

ペットの終末期とは?

老犬介護の現場から、愛犬の「老い」と「別れ」に向き合う

7つの実話。

東京書店 1,296円(税込)

著者:大塚敦子

上智大学卒。1986年からフォトジャーナリズムの世界に入り、92年より自然や動物との絆がもたらす癒しなどのテーマに取り組む。写真絵本『さよならエルマおばあさん』(小学館)、『平和の種をまくボスニアの少女エミナ』(岩崎書店)など著書多数。

人と犬は単に飼い主とペットの関係だけではありません。大切な家族であり、かけがえのないもの。大切な家族が体が不自由になってしまったとき、これからもと綴られた7つの実話が収録されています。

家庭の事情によって、犬を預けるという選択をしなければいけない、そのときの飼い主の葛藤や、犬を見取るという、悲しい現実。こうした日々と向き合って、懸命に犬を介護する飼い主やスタッフの努力。涙なしには読めない実話ばかりです。体が不自由になつたり、目が見えにくくなるなど、『老い』は人と同じように、ペットにもあります。それに続く『介護』、そして『別れ』。そこで人はどのように向き合うのでしょうか。

飼い主と犬という関係の本とはいって、人としてあるべき姿を教えてくれる哲学書のような一冊です。ぜひ本から癒しをもらつてくださいね。

老犬介護でみた 人と犬との絆

東京都板橋区にある老犬の介護施設『老犬本舗』が見つめてきた飼い主と愛犬の絆の記録。全て『老犬本舗』の全面協力のもと綴られた7つの実話が収録されています。

犬との別れを迎えて溢れ出します。さまざまな感情。それはペットの『老い』という現実と同じ悲しみに襲われるとも記されています。

犬から学ぶ 命の大切さ

犬たちから教えたことは、ペットの『老い』という現実と同じ悲しみに襲われるとも記されています。ペットは人に癒しを与えてくれます。同じように人もペットに癒しを与える存在であるため、今ペットにしてあげられるることは何なのか…。

書評 ポイント

家族の一員『犬』の最後と向き合う人たちの姿が涙なくて読めない感動の一冊です。

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



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る。※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。

**3
名様**

2 野菜スープメーカー スープリーズ

くらし、すこやかに
ゼンケン



商品の詳細は
P15をご参照ください。

コンパクトで置き場所に困らないスープメーカー。材料を入れて約30分で、簡単に本格的なスープに。食事で不足しがちな栄養素を効率よく摂取でき、毎日の健康維持に役立てられます。

**1
名様**

3 音波振動歯ブラシ Doltz スリム Panasonic

軽量・
スリムだから、
初めてでも
磨きやすい。



初めての方でも使いやすい、軽量・スリム設計。音波振動磨きで、ブラシの毛先を軽く歯に当てるだけで、手磨きよりもツルツルの歯に。

**1
名様**

4 ドレッシング「果実の美学」 2本セット

◎二千二千製薬株式会社



ヨーグルト30g相当の乳酸菌を含んだ新感覚ドレッシング。サラダやデザートなど様々な料理に使え、いちごの生果肉の食感と風味を楽しめます。

**5
名様**

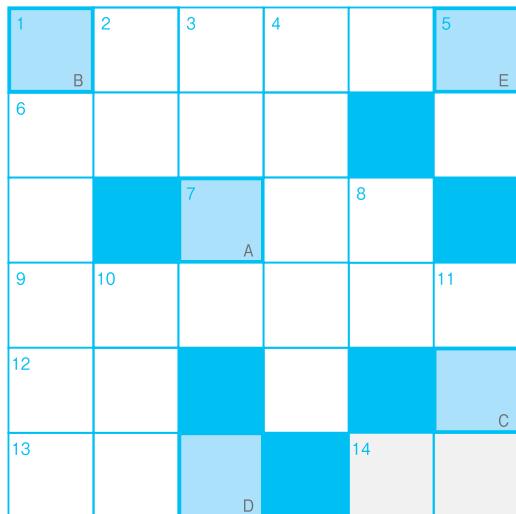
クロスワードパズル

パズルを解くことは、頭の体操になります。

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)



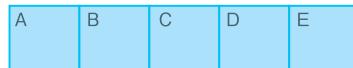
1. 「古畑任三郎」シリーズの脚本家
2. 役目が自分の力に比べて不相応に軽いこと。○○不足
3. 秋の田の、かりほの庵の苦をあらみ 我が○○○○
は 露にぬれつ
4. 本誌11ページのコーナー。「○○○○○アップレッスン」
5. 金利・利息のこと
6. 不足を補う。腹の○○になるものを食べる
7. 雑炊を地域によってはこう呼ぶこと
8. 党された○○○の党
9. 2014年に橋下徹と江田憲司が共同代表として結

ダテのカギ

【ヨコのカギ】

1. 地方から上京すること
6. 1972年のヒット曲「結婚しようよ」を歌った吉田○○○○
7. 俳優を経て、現在千葉県知事の○○○健作
9. マラソン高橋尚子がシドニーオリンピックで金メダル
を獲得した当時の監督
12. 十二支の子の次
13. 謙んで喜びを述べること
14. マメ科の植物の種子を包んでいる殻

解答欄



※解答は次号にお伝えします。

9月号の答え



応募方法（締め切り：2015年12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円切手を貼つてください。

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。

「14号プレゼント係」

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

エッセイ

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円切手を貼つてください。

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文字エッセイを書いてください。

イラスト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。

「100文字エッセイ係」

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

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円切手を貼つてください。

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。

「14号クロスワードパズル係」

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

ご応募はメールでも受け付けています tsunagari@mcsig.co.jp （締め切り：2015年12月31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

Tsunagari【つながり】vol.15 予告

- 健康歳時記 冷え対策
- カラダの元気ポイント 冬も「脱水症」に注意！
- 脳力アップレッスン 記憶を引き出す力をアップして目指せ！スマート・エイジング

■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。
エッセイ応募：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・提供することはございません。（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。