

# Tsunagari

人を彩り、暮らしを育む

【つながり】

愛する人へ贈る言葉

100文字エッセー

vol.16  
2015,December

Tsunagari【つながり】SPECIAL INTERVIEW

## オスマン・サンコンさん

【カラダの元気ポイント】

腰まわりの痛みは「背骨」の老化が原因だった

【脳力アップレッスン】

脳力復活トレーニングの  
効果を高める5つのポイント

【コラム】

おかげが一緒に調理できる炊飯ジャー  
医者に金を払うよりも、みそ屋に払え  
健康ココナッツオイル 使い方&レシピ84



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

花  
工藤 準の贈り  
アレンジメント  
[12月]

玄関先に、お部屋に、  
ナチュラルリース



1年中楽しめるナチュラルリース。はじめ  
も終わりもない『輪』でできているせいか  
「永遠に続く神への愛」を表しているといわれ  
ています。「今回は生花からドライフラワーに  
なるまで、ゆっくりとした色の移り変わりが  
楽しめるものにしてみました」と工藤さん。ク  
リスマスには真っ赤リボンを付けてくださいね。

【今回の花のテーマ】ナチュラルリース  
【ポイント】リースは長期間飾るのでドライになる花を選ぶと自然の変化を楽しめると思います。

【花の種類】アジサイ、ヒバ、シナモン、  
松カラ、シルバーブルニア、バーゼリア  
【花器】オアシスリング Ø 300



株式会社 ユー花園

〒154-0015 東京都世田谷区桜新町2-12-22 <http://www.youkaen.com>

[ユー花園のフラワーショップ]

- ユー花園 下北沢本店** [東京都世田谷区代沢5-29-12 TEL:03-3413-8700]
- リルケ アトレ大井町店** [東京都品川区大井1-2-1 アトレ大井町1F TEL:03-5709-8741]
- リルケ ベティオ留店** [東京都港区東新橋1-9-1 東京汐留ビルディングB2F TEL:03-3573-5587]
- ユー花園 ヒルトン東京お台場店** [東京都港区台場1-9-1 ヒルトン東京お台場 2F TEL:03-5500-4187]
- ザ・ベニシュラ フラワーズ by YOU KA EN** [東京都千代田区有楽町1-8-1 ザ・ベニシュラ東京B1F TEL:03-3201-8700]
- YOU KA EN 仙台トラストシティ店** [宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 トラストシティプラザ1F TEL:022-266-8187]
- リルケ 読売新聞ビル店** [東京都千代田区大手町1-7-1 読売新聞東京本社ビル1F TEL:03-3279-0087]
- ユー花園 桜新町店** [東京都世田谷区桜新町2-12-22 TEL:03-3706-8701]
- リルケ 川崎アゼリア店** [神奈川県川崎市川崎区駅前本町26番地2-1068 TEL:044-233-1187]

\*「リルケ」はユー花園が運営するフラワーブランドショップです。



納豆はW効果を発揮

発酵食品である納豆には、保水力の高まりからくるバリア機能と、腸内環境が整うことによる免疫力のWアップで、乾燥によるダメージを抑制でき、特におすすめです。

### ネバネバ食材で 体内からも保湿ケア

冬の肌は、乾燥した外気や暖房によって水分を失いがちです。肌が乾燥すれば、くすみやシワなどの肌老化につながるだけでなく、肌のバリア機能が低下し、炎症も生じやすくなります。冬に感じるかゆみは、肌の乾燥が影響している可能性が大。

肌の乾燥を防ぐためには、化粧水やクリームなどで保湿ケアを行うことが大切。同時に、体の中からも潤いを補いましょう。体の中からの保湿ケアとしては、納豆や山いも、オクラなどのネバネバ食材を食べるのがおすすめ。

このネバネバはムチンという成分によるもので、肌の保水機能をサポートしてくれます。ただし、ムチンは熱に弱いため、できるだけ加熱せずに食事に取り入れるのがポイントです。

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  
〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3  
TEL: 048-780-2545  
©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.16 2015 December

- 1 健康歳時記  
乾燥対策
- 2 Tsunagari 【つながり】 SPECIAL INTERVIEW  
**オスマン・サンコンさん**
- 4 100文字エッセー  
**愛する人へ贈る言葉**
- 5 カラダラク旅  
**温泉療養に適した『国民保養温泉地』**
- 6 カラダの元気ポイント  
**腰まわりの痛みは「背骨」の老化が原因だった**
- 9 歴史の偉人に学ぶ  
**対称的な福沢諭吉と大隈重信の健康法**
- 11 脳力アップレッスン  
**脳力復活トレーニング5つのポイント**
- 12 最新! 全国介護施設情報
- 15 便利グッズの力  
**ご飯とおかずを同時に調理できる炊飯器**
- 17 みそ汁の力  
**医者に金を払うよりも、みそ屋に払え**
- 19 本の力  
**健康ココナッツオイル 使い方&レシピ84**
- 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/アマリリス

アマリリスという名前は古代ギリシャやローマの詩歌に登場する羊飼いの少女の名前にちなんでいます。花が横向きにつくため、隣の花とおしゃべりをしているように見えるためか花言葉に「おしゃべり」というのがあります。クリスマスのひとときを皆様で和気あいあいと楽しく過ごしてほしいという願いを込め、ツリーの形にしてみました。

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.8

# 愛する人へ贈る言葉

大切な方へ今だからこそ伝えたい思い、溢れんばかりの気持ちが詰った100文字の言葉をきっと伝わることを信じて綴られたエッセーです。



## 「うらはら」な気持ち

埼玉県・さいたま市・Iさん(50歳)

反発だらけだった結婚するまでの日々。  
嫁いで四半世紀の今。

家族の誰よりも胸の舞台への

登場回数が多い父。

ゲームをしてる時、テレビを見る時。

ちよいちよいの特別出演。

なぜだろう？不思議。

あの反発は、父への強い期待の

裏返しだつたのかな。

編集部から

親の気持ちは若い頃には分からぬものです。

それが年を重ねた今、ようやく分かるというもの。

それを感じることができたことだけでも大変な親孝行だと思います。反発していた日々も今はきっと大切な思い出なのではないでしょうか。

## かたつむりになつて会いにきた妻

三重県・津市・Mさん(51歳)

今朝起きると表に一匹のかたつむり

君だと直ぐ気づいたよ

先に天国に旅立つて行つたけど

心配でいつも見守つてくれているんだね

なかなか一緒にいる時言えなかつたけど

「ありがとう」

会える時まで頑張つて生きていくよ

だからこれからもみんなを見守つてください。

編集部から

感謝の気持ちは態度でも伝わります。きっと奥様はご主人様の気持ちをしっかりと受け止められていたのではないで

しょうか。感謝の気持ちをちとたくさんのお愛情を感じていたことと想います。これからも奥様はずつとご主人様の側で見守つていてくれることでしょう。

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

# 美しい景観にも恵まれ 『国民保養温泉地』

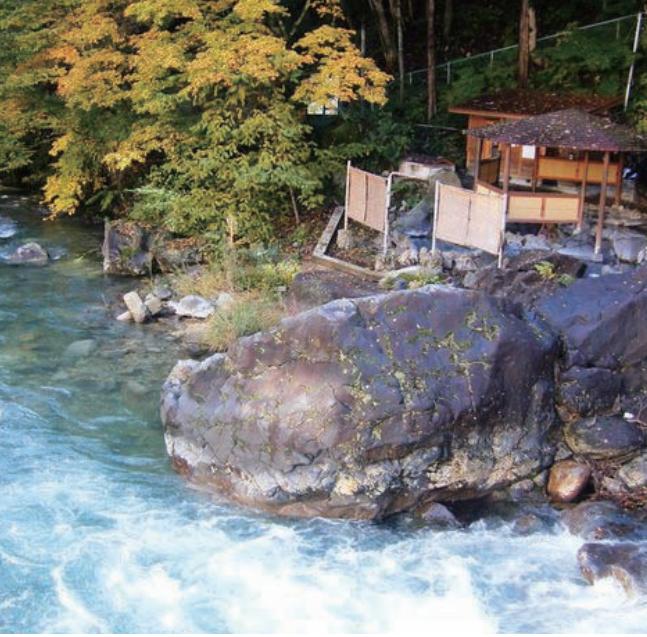
現在91カ所の『国民保養温泉地』があります。※2015年10月現在

日本には現在、宿泊施設を伴う温泉地は実に3000カ所以上もあり、それぞれに泉質や環境、目的など特徴を持つています。その中でも国が認めた温泉地が『国民保養温泉地』です。

認定の始まりは1954年からです。酸ヶ湯温泉(青森)、四万温泉(群馬)、日光湯元温泉(栃木)の3カ所が認められました。以来、最も新しい塩江温泉郷(香川)まで、現在『国民保養温泉地』として指定されているのが91カ所あります。

認定を受けるには、泉質、ゆう出量、温度だけでなく、自然環境に恵まれていることも条件のひとつにあります。そのため、湯布院温泉など温泉のある観光地として名高い所が多いようです。

温泉選びの基準にしてはいかがでしょう。身体も心も喜びそうです。



▲四万温泉

山々に囲まれ、年間を通して気候が良く景観も優れています。

►酸ヶ湯温泉

大自然の八甲田を背景に、江戸時代から湯治客の多い地。



▲塩江温泉

その昔空海が修行をして湯治を万人にすすめたといわれています。

►湯布院温泉

立寄入浴できる温泉が多く、四季を楽しめる自然に囲まれています。



※『国民保養温泉地』…温泉の効能が顕著であり、ゆう出量が豊富で適度な温度を保つこと、また環境や景観が良好であり、休養地に適した気候と医療施設・医師が設置されていること、交通の便が良く災害に対しても安全であることなどの条件があります。



# 腰まわりの痛みは

# 老化が原因だった

カラダの大黒柱

## 背骨を若返らせて、痛みや不調を改善！

背骨の老化は、見た目の印象を変えるだけでなく、腰の痛みはもちろん、内臓機能の不調など様々な体のトラブルを引き起こします。背骨のリセット＆安定で、背骨を若返らせて健康も手に入れましょう。

### カラダの根幹となる 背骨が、健康維持の要

背筋がスッと伸びていれば、はつらつとした若々しさを感じられます。反対に、背中が丸まってしまうと、それだけで老けた印象を与えかねません。それほど背骨の状態は見た目の印象に影響を与えていません。腰痛それだけではありません。腰痛などの体の不調も、実はこの背骨の老化が大きな要因のひとつになっているのです。

働くように肋骨や骨盤とともに保護しているのも背骨です。

### ゆがみ十重力で、 背骨の老化が加速

ところが、背骨は骨格の中で最も真っ先に老化が始まる部位でもあります。なぜならば、小さな骨が積み重なった構造の背骨は、重力の影響を受けやすいからです。不適切な姿勢や動作などで重力を受け続けければ、関節を痛めたり、重力に対抗するためには、背骨まわりの筋肉を過剰に働かせることになります。腰椎（背骨の腰の部分）の骨と骨の間でクッションのような働きをしている椎間板が押しつぶされ変性したり、猫背の姿勢によつて胸椎（背骨の胸の部分）

の可動域が狭まることで、代わりに腰椎が過剰に働かざるを得なくなってしまうケースはよくあります。それが、結果的に腰痛を引き起こすことになつているのです。また、背骨を出入り口とする神経や、内臓が圧迫されることで、胃腸に不調が生じたり、自然治癒力の低下にもつながります。

背骨の老化による不調を改善するなら、まずは普段から正しい姿勢を心がけて、背骨の老化を加速させないようにしまします。同じ姿勢を長時間続けることも負担になるため、座り仕事などの場合も、時々立つて体を動かすように。さらに背骨りんごの腰への負担が大きいので、荷物を持つ際には要注意。枕は高くても低くてもNG。背骨のカーブに合うものを選んで。荷物を常に片方の肩や手で持つのはNG。こまめに持ち替えて。



〈指導・監修〉  
神楽坂ホリスティック・クーラ  
代表 石垣英俊さん

鍼師。灸師。按摩マッサージ指圧師。中国政府認可世界中医薬学会連合会認定 国際中医師。ヨガインストラクター。臨床家である実父に鍼灸治療を師事した後、2004年に総合ヘルスセンター“神楽坂ホリスティック・クーラ”を開業。バランスを取り戻すきっかけを与えることで、不調を改善へと導いていく治療を行っている。

著書



『痛みと不調を根本から改善する 背骨の実学』  
池田書店  
1,296円(税込)

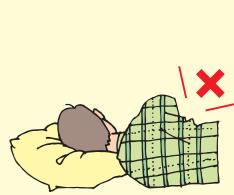
### 背骨の老化を早める「危ない生活習慣」



肩と耳で受話器を挟むのは、背骨が湾曲してしまうのでNG。



中腰は腰への負担が大きいので、荷物を持つ際には要注意。



枕は高くても低くてもNG。背骨のカーブに合うものを選んで。



荷物を常に片方の肩や手で持つのはNG。こまめに持ち替えて。



# 背骨

## 背骨のリセット&安定でカラダの不調を予防

### 背骨リセット

1日1回でも背骨の老化予防ができる『ウォール・ツイスト』



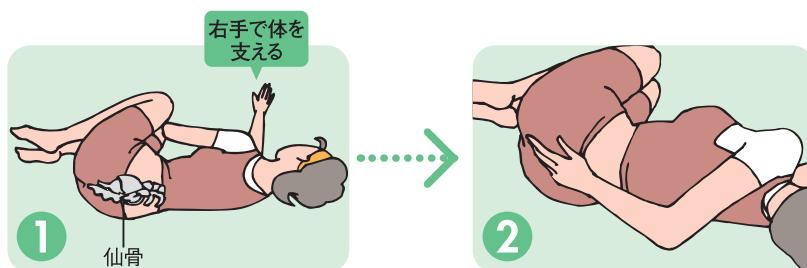
### 背骨の安定

腰椎を安定化させるのに必要な骨盤底筋も強化する『ブリッジ』



### 背骨の安定

腰痛を改善する『仙骨調整セルフマッサージ』



右が下になるように横向きに寝て、両足のひざを曲げる。頭の下には丸めたタオルを入れて、頭が自然な位置になるように調整。



骨盤の中央あたりにある仙骨(背骨の下端の骨)に手のひらの付け根部分を当て、上下にゆするようにして優しく圧をかける。

仙骨が前に傾くと、反り腰に。その改善にもマッサージは効果的。強く刺激しそぎないのがコツです。

# 嚥下機能が低下している高齢者、 薬の服用が苦手な大人から子供まで、 服薬ストレスを解消!

**高齢者と向き合う介護施設で講習会を実施**

常に危険と隣り合わせの介護施設。ご入居者様の服薬のご苦労を普段から目の当たりにしているからでしょうか、職員の皆様の真剣度の高さを感じられました。会場は施設の3階に位置する開放感あふれる広々とした食堂です。





「顔をやや上向きにして  
嚥まずに飲みくだしてください」という指導に合わせてゴクリ。



■主催／株式会社龍角散 ■日時／10月13日(火曜日) 14時～15時  
■場所／有料老人ホーム アンサンブル大宮日進 ■参加者／同施設職員17名

薬は「飲みにくいから、飲まなかつた」ではすまされない大切なものです。  
飲みにくいと思いながら無理に飲みこむとトラブルを起こすこともあります。  
薬の効果を胃できちんと發揮させるためになぜ服薬補助ゼリーが有効なのかを紹介します。

## 職員のみなさまのご感想

「飲み込む力が弱っているご入居者様で全部飲みきれずに、水の中に吐き出される方もいます。ゼリーだったら飲み干してくれそうです」「スムーズにのどを通ったのは驚きました」  
商品選定担当者からは「介護施設で扱う製品はご入居者様の体に関わるもの。製品の特徴を誤って扱うと危険です。現場の職員が正しい知識をもって対応をしていきたいのでとても有意義な講習会でした」というコメントも。

## 錠剤やカプセルを包んで、つるん



## 粉薬や顆粒を混ぜて、つるん



## 飲み込む力がないと 思わぬトラブルに

本来、薬は胃で溶けて作用を發揮します。それが胃に到達する前に、のどや食道にとどまってしまうと思わぬトラブルを引き起こすことがあります。

例えば、むせてしまったり、のどにひつかかって、そこから炎症やただれ(潰瘍)を引き起こして大きな思いをした方や服薬そのものを拒否してしまい、病状を悪化させてしまったという例もあります。また誤嚥性肺炎も大きな問題となっています。

## 服薬ストレスは我慢せず ゼリーで解決を

薬は、ふだんコップ1杯の水(またはぬるま湯)で飲みますが、水が先に胃に流れてしまい、薬がのどに残ってしまうため服薬が苦手という方が多くいらっしゃいます。とくに高齢者はのどの周辺の筋力の低下、唾液分泌の低下など身体能力の低下も起こして

少しでも服薬ストレスを緩和させたいという人は、服薬補助ゼリーを活用するのも方法です。固体のゼリーが薬を包み込み、のどをつるんと通過して薬を胃まで一緒にとどけてくれます。「らくらく服薬ゼリー」は砂糖などの糖類も使わず、1回あたり(約15g)、わずか2.6キロカロリー。糖尿

者がうまく飲み込めない健常者や飲み込む力の弱っている高齢者にとって服薬の悩みは尽きません。一度に何個も一緒に飲まないといけない、粉薬の味が苦手、のどにくつづいている感じがずっと続いている…。

「水」で飲んだ時は、のどはストレスを感じているのがわかります。



「らくらく服薬ゼリー」で飲んだ時は、のどはストレスを感じていません。



第28年会 日本薬剤学会 喉越しを数値化する  
～オトガイ下筋の筋電位に及ぼすゼリー状オブレートの効果～

イメージ図



## 歴史の偉人に学ぶvol.8

明治の偉人で、慶應義塾の創始者・福沢諭吉と早稲田大学の創始者・大隈重信は、対称的な健康法を実践しています。福沢諭吉は体をきたえぬく運動派。大隈重信はストレス解消優先のメンタル派。そんな2人の健康法を紹介します。

### 対称的な 福沢諭吉と大隈重信の健康法

#### 福沢諭吉は運動を推奨。大隈重信はお風呂でストレス解消

「健 康」の考えを一般に紹介したのは慶應義塾を創設した福沢諭吉だ。明治初めに「学問のすすめ」で英語の「health」を健康と和訳。食い合わせや休養を中心に説いた江戸時代の養生法に代わって、積極的に運動を行い体の調子を良くすることを推奨した。続いて「明治20年代に富国強兵方針による欧米からの技術導入とともに最新の健康法も日本へ入ってきた」と伊藤教授<sup>(\*)</sup>は指摘する。

福沢自身の健康法は朝の散歩と米搗(つ)き。さらに中津藩士時代以来の居合抜きで体を鍛えた。かなり激しい運動を60代まで続けている。

一方、早稲田大学の創始者である大隈重信も独自の健康論を展開した。人間は生理学的に125歳まで生きられると「125歳寿命論」を唱え各地で講演している。しかし実際に日常実践していたのは地味で堅実だった。朝5時に起床。庭を1、2時間かけて散歩し午後9時には就寝するよう心掛けていたという。

早稲田大学文学学術院の真辺将之准教授は「激しい運動は避け、ストレスをため込まないのを良しとしていた」と指摘する。同時代のライバル政治家より一步先をいく、ストレス解消優先の健康管理法が70歳代に入ってからの全盛期を可能にさせたといえる。1914年(大正3年)に76歳で第2次大隈内閣を組閣し、22年に83歳で死去するまで活躍した。

大隈は「怒らない」ことを基本としていたという。大正期のインタビューでは「しゃくに障る時は風呂に入る。当世の人のようにせっけんを用いないで昔風に大袋にぬかを入れてゴシゴシ身体を摩擦すると自然にかんしゃくがやわらいでくる」と説いている。「大隈は大風呂敷などと批評されることが多いが本人自身も楽天的であろうと努めていた」(真辺准教授)。

一方、健康イコール衛生といった当時の考えにはあまりこだわらなかったとしている。

※京都大学 伊藤之雄教授

晩年まで活躍した大隈重信(略年譜)

1838年	佐賀藩士の子として生まれる
68	明治政府に出仕。徵士参与・外國事務局判事
70	参議に就任
81	国会開設意見書を提出。明治14年の政変
82	立憲改進党を組織。東京専門学校(早稲田大の前身)設立
88	外務大臣。条約改正交渉を担当
96	外務大臣(松隈内閣)
98	第1次大隈内閣(最初の政党内閣=隈板内閣)60歳
1904	同仁会会长
05	国書刊行会總裁
06	日印協会会长
07	早稲田大総長就任
08	大日本文明協会会长。70歳
09	煙花競技会会长
10	南極探検後援会会长
12	東京社会学会会会长
14	第2次大隈内閣
16	大日本青年修養団長
18	維新史料編纂会顧問。80歳
19	日瑞協会会长
22	死去



(電子整理部 松本治人)  
日経電子版 2012年6月14日付

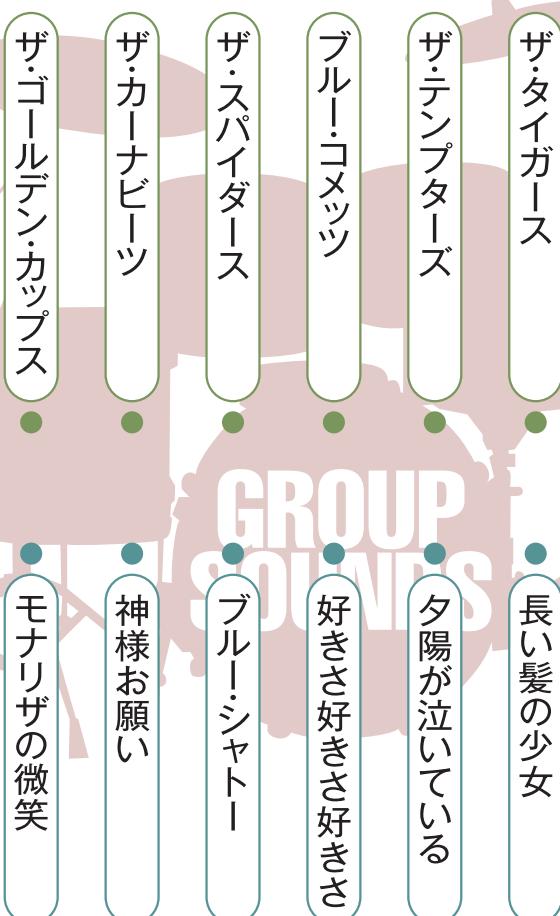
# 脳力復活トレーニングの効果を高める 5つのポイント

脳力復活トレーニングをするのであれば、より効果的に行いたいものです。

今回はトレーニングの効果を最大限に引き出すための5つのポイントを紹介します。

## 脳力をアップするトレーニング問題

今回は、懐かしい曲の問題です。次のグループと対応する曲を線で結びましょう。曲を思い出し口ずさみながら解いてみるのも楽しいですよ。



**すこし意識するだけで効果は大きく変わる**

物忘れは脳力復活トレーニングで改善できます。が、トレーニング問題に向き合う際には、5つのポイントを押さえるのがおすすめです。

まず1つ目は、**継続すること**。週に2回のトレーニングでは、現状維持にしかなりません。能力を高めたければ、基本は毎日、最低でも週3回

を行なうことが大切です。

2つ目は、仲間を作ること。一緒に楽しみながら行なうことと一緒に楽しまれることで、自然と長続きします。

3つ目は、目標を持つこと。「昨日よりも早く解こう」など、自分なりの目標を持つことで、やる気につながります。

4つ目は、思い出す努力をしても、どうしても思い出せないときに限り、答えを見てOKということ。ただし、その場合も答える字面を追うのではなく、「そうだった!」と、しつかり記憶に定着させることが大切です。

5つ目は、問題の解説を声に出して読むこと。“思い出力”と共に“覚える力”も刺激され、脳をWで鍛えることができます。

この5つのポイントを意識して、楽しく効果的な脳力アップを目指しましょう。



脳が活性化する100日間パズル④

クロスワードやナンプレ、間違い探し、漢字ナンクロなど、脳を活性化させてくれるパズルを100問収録。楽しみながら脳を鍛えることができる問題ばかりです。巻末には自分の達成度をチェックできるグラフなどもついています。

学研パブリッシング 799円(税込)

参考書名: 『脳活性化する100日間パズル』 (著者: 川島隆太) 宝島社

## 〈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



## （初めての「ドッグセラピー」～みんなの笑顔～）

平成27年10月25日、私たち「愛の家グループホーム鶴ヶ島三ツ木」において、初のドッグセラピーを開催することができました。「動物好きなご利用者さまが多いので、何かしてあげられないか」と思っていたところ、以前働いていた愛の家グループホーム板橋徳丸で実施していたのを思い出しました。

ドッグセラピー団体を探し、入念な準備を経て、この度開催することができました。

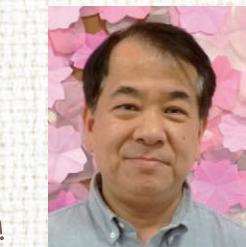
ゴールデンレトリバーの「りく君」を招き、各ユニットに入ると、「わー！」「おおきい！」「カワイイ！」と様々な歓声があがりました。

ご自身からなでられる方、恐々と仕方なく触る方、「りく君」が大きな目だったためか、怖くて触れない方など、みなさまの反応はそれぞれ。長い時間優しくなでてくれる人には、なめてお返してくれるサービスも！ みなさま笑顔満開でとても楽しい空間となりました。それぞれのユニットで30分程度の短い時間でしたが、ご利用者のみなさまにとってすばらしい癒しの時間になったのかなと思います。

ご利用者の笑顔は、私たちの癒しでもあります。今後もこのような笑顔が多く見られるような空間を提供していきたいと思います。



たくさん触ってくれる方にはなめてお礼します



ホーム長  
下村 竜太さん

今年の2月よりホーム長に着任いたしました。まだ未熟者ですが、スタッフと共により良いホームにしていきたいと思います



おいで、おいで！



愛の家グループホーム  
鶴ヶ島三ツ木  
埼玉県鶴ヶ島市三ツ木923-20  
☎049-279-0800

## （認知症の高齢者が住みやすい勝山市を目指して…！）

福井県勝山市といえば、恐竜！ そんな私たちの市では愛の家グループホーム勝山荒土と勝山野向が合同で“LOVE HOUSE 勝山”という劇団を結成しております。「認知症の高齢者が住みやすい町」を目指して地域住民や学校、介護に携わる方に向けて、認知症サポーター講座を開催する活動を2年前より取り組んでおります。認知症サポーター講座の中では、認知症についての基礎的な座学や、認知症の方への対応について寸劇を通して分かりやすく、面白く、お伝えしております。

講座が終了してからは、実際に介護で悩んでいる方に対しての介護相談会も実施しております。是非、みなさんもご参加いただきたいと思っております。

他にも、勝山市内の地域密着型サービス事業所が集まり、合同運動会を毎年開催しております。年々、参加事業者や新競技が増え、今では総勢100人程度の方が参加されております。

応援にも力が入り、ご利用者さまやスタッフの笑顔があふれる賑やかな運動会になっております。これからも地域の認知症を患う方や、そのご家族さまが住みやすい勝山市を目指して、更なる活動に取り組んで参ります。



愛の家グループホーム勝山荒土  
福井県勝山市荒土町新保10-109-2  
☎0779-89-3880

愛の家グループホーム勝山野向  
福井県勝山市野向町深谷第42-3-2  
☎0779-88-3511



拍手の多さが完成度の高さを物語る!  
プロ顔負けの本格寸劇



賑やかな運動会



## 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

### ( 約200名が参加!「山梨エリア合同運動会」 )

山梨エリア全体での合同運動会は今年で8回目。最初は4ホーム100名程度で始まった運動会も、今では6ホームになりご利用者さまはもちろん、ご家族さま、関係機関のみなさま、スタッフを含め総勢200名以上の大運動会になりました!

企画・準備は6か月前から始まり「ご利用者さまに楽しんでもらえる」を基本とし、今年は「交流」をテーマとして「玉入れ競争」「パンとり競争」「障害物競争」を行いました。今年もご利用者さま同士で「ほれ、頑張れい!」と励まし合う姿や、ご家族さまが入居されているご両親の手をとり一緒に障害をクリアして走る姿、競技準備を手伝ってくださるご家族さまの姿など、全員が一丸となった運動会になりました。

私たちスタッフも女装などの仮装をしたり、学生服姿のご利用者さまに応援団長になっていただき応援合戦をしたり、楽しい時間を作れるよう様々な工夫を毎年考えています。そして、普段は「足腰が痛くて…」と活動に乗り気ではない方が、この日だけは「他の方には負けてられない」と一直線にパンに向かって走っていく方がいらっしゃったりと毎年新たな発見もあります。私も毎年この運動会が楽しみでなりません。来年はどんなコスプレでみなさん楽しんでもらおうかなあ(笑)



パンまで一直線に向かうご利用者さま。この後すぐにおいしく頂きました(笑)



表彰おめでとうございます。  
誇らしげな良い表情!



お昼のお弁当も  
楽しみのひとつ



愛の家グループホーム  
甲府中央  
山梨県甲府市中央2-7-17  
☎055-236-1500



副ホーム長  
堀 修一さん  
オープニングスタッフとして入社して3年目。笑って過ごせるその方らしい毎日の提供のため、全力でがんばります!!

### ( 「やれないことはない」がテーマです! )

日野市万願寺は八王子市の隣に立地し、かつては農業を中心とした宿場町として繁栄していました。新撰組の副長として活躍した、土方歳三の出身地でもあります。

私たちもお天気のいい日には、ご利用者さまが行き馳染んでいた高幡不動尊にお参りがてら散策に行きます。お賽銭を入れ、願い事…そして、お香をかぶり「ボケませんように…」とご利用者さまが願をかけております。また、あじさい祭りや菊祭りなど季節の行事も楽しめます。

愛の家グループホーム日野万願寺では、10月末にハロウィン＆ファッショショーンショーを開催いたしました。ご利用者さまとスタッフが仮装をして、スタッフによる「シンデレラ」劇やご利用者さまによるファッショショーンショーを行い、とても盛り上りました。

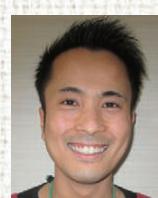
ファッショショーンショーでは、現役の頃の歯科医の白衣を着たり、吸血鬼、フラガールなど、いつもと違う格好をされ、来年も元気な姿を見れるといいなと感じました。季節に応じた行事はもちろんですが、スタッフの結婚式なども開催することができます。「やれないことはない!」をテーマに日々、穏やかでもあり、刺激のある生活をこれからも送っていきたいと思います。



高幡不動尊まで散歩です



ホーム長  
岩間 真美さん  
他施設や病院を経て、弊社へ入社し1年半。今年3月よりホーム長をさせていただき、日々勉強!の毎日です



岩間ホーム長ご推薦!  
『熱い男で  
ユーモアたっぷり!』  
ケアマネジャー兼  
2Fユニットリーダー  
堀越 幹雄さん



愛の家グループホーム  
日野万願寺  
東京都日野市万願寺3-44-2  
☎042-589-7850



スタッフの  
表情がグッド!  
ハロウィン  
パーティーでの  
ひとこま

# 便利グッズの力

おかずと一緒に調理できる  
炊飯ジャーで時短＆ラク家事  
余った時間で何をする？

主婦の家事時間を生み出すスグレモノ。



## トマトクリームのシーフードドリア風

### 材料(2人分)

- シーフードミックス(冷凍)…70g ● 小麦粉…適量 ● 玉ねぎ…1/4個
- アスパラガス…1本 ● トマトケチャップ…大さじ1 ● 牛乳…大さじ1
- ホワイトソース(市販品)…70g ● ピザ用チーズ…40g

### 作り方

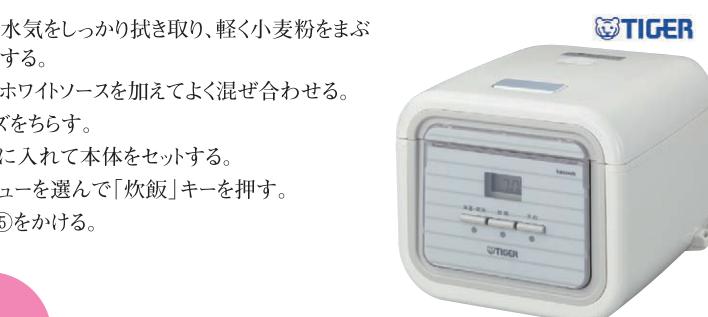
- ① シーフードミックスは解凍してキッチンペーパーで水気をしっかり拭き取り、軽く小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ② トマトケチャップと牛乳を良く混ぜ合わせ、さらにホワイトソースを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ クッキングプレートに①を入れ、②をかけてチーズをちらす。
- ④ 0.5カップ又は1カップの洗ったお米と水を内鍋に入れて本体をセットする。
- ⑤ クッキングプレートを内鍋にセットし、「白米」メニューを選んで「炊飯」キーを押す。
- ⑥ 炊き上がったら器にご飯を盛り、出来上がった⑤をかける。

ご飯の炊き上がりと  
同時におかずも完成！

ご飯とおかずが同時に調理できる秘密は、炊飯ジャーの内鍋にセットできるクッキングプレートにおかず

の材料を入れて、お米を炊くのと同じ要領でスイッチを入れるだけ。ご飯の炊き上がりと同時におかずも完成するのです。

余った時間で他にもう一品を作ったり、他の家事をしたりなど、時間が有効に使えます、忙しい主婦の強い味方です。



マイコン炊飯ジャー(炊きたて)tacook(タック) オープン価格

○容量:0.09~0.54L ○最大消費電力:375w ○最大炊飯容量:0.54L ○サイズ(約)cm:21.9×27.3×19.1 ○本体容量(約)kg:3.0 ○メニュー:白米、エコ炊き、早炊き、炊込み、リゾット、チャーハン、煮込み、ケーキ

- 機能性
- 時短
- 手軽
- 便利
- ラク

### PRES

詳しく述べ →P20

# みそ・汁の力

みそは私たちの体に  
良いことばかりの  
健康食品です

ガン予防や生活習慣病予防、老化予防、  
みその健康パワーを毎日の食事に摂り入れましょう。

医者に金を払うよりも、  
みそ屋に払え

## ●みその3大効果

みその代表的な効果が、「ガ  
ン予防」「生活習慣病予防」「老

江戸時代に記された「本朝食  
鑑」という、日本の食物全般に  
ついて記された書物があります。  
この中には、みそは「一日もな  
くてはならないもの」であり『血  
を生かして百薬の毒を消す』、  
『消化をよくし閉塞を防ぐ』、『元  
気をつけて、血のめぐりをよく  
する』などの効果があると記さ  
れています。このことからも、  
当時からみそが健康を維持する  
食品として人々に食されていました  
ことがわかります。

当時からみそが健康を維持する  
食品として人々に食されていた  
ことがあります。

1981年に日本癌学会で報告  
され、みそ汁の摂取頻度が高い  
ほど、胃がんによる死亡リスク  
が低くなることがわかつていま  
す。また、みその原料である大  
豆には、血中コレステロールの  
上昇を抑えて生活習慣病の予防  
ができるほか、みその優れた抗  
酸化作用で老化防止にも役立つ  
といわれています。

体にいいことづくめのみそで、  
健康維持を心がけましょう。

## わたりがにのみそ汁



### ポイント

かにのエラ部分(ガニ)  
は、不純物が含まれる  
場合があるので、きちんと取り除くようにしま  
しょう。

ごぼう



わたりがに



利尿作用があり、体の余分な  
水分を排出して、むくみ解消  
に役立ちます。

カルシウムが豊富で骨や歯  
を丈夫にし、ナトリウムを排  
出して血圧上昇を防ぎます。

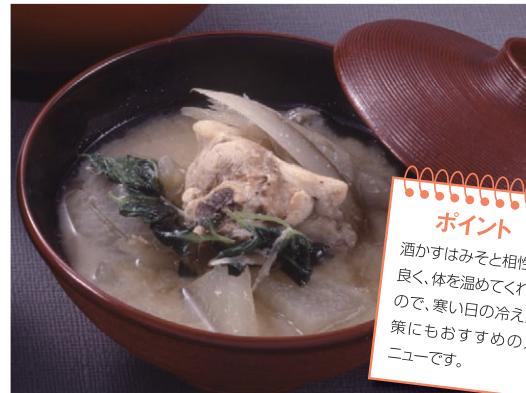
### 材料(4人分)

- わたりがに…2杯 ●ごぼう…20cm
- 汁(昆布だし…3 1/2カップ 酒…大さじ6)
- みそ…大さじ3 ●吸い口(三つ葉)…少々

### 作り方

①かには食べやすい大きさのぶつ切りにし、ガニと呼ばれる部分を除く(足の付け根にある、かにのエラにあたる灰色のヒダ)。足の硬い部分にはハサミで切り目を入れておき、ごぼうはささがきにし、水にさらす。②かに、汁の材料を合わせて火にかけ、煮立ったらアクを取り、弱火で7~8分間煮る。③ごぼうを入れ、みそを溶き、沸騰直前で火を止める。④椀に盛り、三つ葉を添える。

## 鶏肉とごぼうのかす汁



### ポイント

酒かすはみそと相性が  
良く、体を温めてくれる  
ので、寒い日の冷え対  
策にもおすすめのメ  
ニューです。

酒かす



酒かす



栄養価が高く、健康維持はも  
ちろん、腸内環境を整えて美  
肌効果も期待できます。

大根



アミラーゼやプロテアーゼ、  
リパーゼなどの消化酵素が、  
炭水化物の消化を促します。

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉(骨付き)…1本 ●ごぼう…100g
- 大根…200g ●酒かす…大さじ3
- 米みそ…大さじ2 ●麦みそ…大さじ1
- だし汁…4カップ ●酒…1/2カップ ●みつば…1/2束

### 作り方

①鶏もも肉は4等分にぶつ切りし、熱湯をかける。②深めの鍋に①だし汁、酒を加えて火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをすくい30分程煮る。③大根は5mm厚のいちょう切りにして、さっと茹でる。④ごぼうは大きめのささがきにし10分程水にさらして水気を切り、②の煮汁を少量取り柔らかく煮る。⑤②に③④と酒かす、溶いたみそを加え10分程煮る。細かく切ったみつばを加えて椀に盛る。

### 今月のみそ

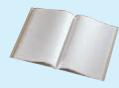
長い年月をかけて、  
蔵人が一貫して  
製造する無添加みそ。  
長期低温熟成発酵で  
しっかりとした  
うまいのある味。



仙台味噌  
あなたのための  
500g 864円(税込)

今野醸造  
<http://www.e-miso.com/>

# 本 の 力



健康・美容維持に注目されている

## 『ココナッツオイル』の効果と 毎日使えるレシピが満載

アルツハイマー病の予防ができるとして注目されている『ココナッツオイル』とはどんなものなのでしょうか。日常での活用法や食事に摂り入れたレシピの紹介などココナッツオイルの魅力が詰った一冊です。

**健康  
ココナッツ  
オイル  
使い方&レシピ84**

監修 中白澤卓二  
料理 大越郷子

1日  
大さじ2杯  
を目安に

**アルツハイマーを  
予防・改善！  
活性酸素を無害化して  
アンチエイジング**

④池田書店

池田書店 1,188円(税込)

### 監修:白澤卓二

老化防止対策、アルツハイマー病に伴う認知症改善などの分かりやすい解説で、テレビや雑誌、講演などで活躍。

料理:大越郷子

管理栄養士、フードコーディネーターとして、書籍や雑誌のレシピ作成などで幅広く活躍。

アルツハイマー病の予防・改善やアンチエイジング、ダイエットなど様々な効果が期待され、子供から大人まで摂ることができる『ココナッツオイル』の魅力を解説。アルツハイマー病や介護をおこなうご家族にとって、毎日の食生活をサポートする便利なレシピ本としても活用できます。

『ココナッツオイル』って  
どんなもの？

ココナッツは、産地である東南アジアから南アジアの国々で、捨てるところがないと言われて重要な農産物です。ココナッツの実の中心にある種子の「胚乳」と呼ばれる部分から取り出される油が『ココナッツオイル』で、中鎖脂肪酸が豊富に含まれています。中鎖脂肪酸は、素早くエネルギーになりやすいため、高齢者の低栄養状態の改善や生活習慣病予防などに注目されている成分のひとつです。

ココナッツオイルは25℃以上で液体に、それ以下では固体になります。熱や酸化に強く、室温保存も可能で消費期限は約2年と長いのも特徴のひとつ。液体にすると、毎日の食生活に気軽に摂り入れることができます。

ココナッツオイルが注目される最大の理由が、認知症改善に期待できること。認知症の中でもアルツハイマー型認知症に対し、ココナッツオイルを毎日摂取したところ、会話ができたり、表情が戻るなどの効果があつたという研究があります。その他、アンチエイジング、ダイエット、便秘、生活習慣病予防など様々な効果があるといわれています。

ココナッツオイルは、食用油の代用になるなどあらゆる料理に活用できます。この書籍では、ココナッツオイルを毎日簡単に摂り入れられるように84ものレシピが掲載されています。レシピを活用して、毎日の美と健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

『ココナッツオイル』の  
優れた健康効果

### 書評 ポイント

介護をしている方、  
される方だけではなく、  
どんな人にも活用  
でき、家族みんなの  
健康維持に  
役立てられます。

**PRES**  
ENT  
3 詳しくは  
→P20