

人生がもっと豊かになるハッピーライフ・マガジン【つながり】

Tsunagari

vol.

20

2016 June

Tsunagari
Special Interview

女優と介護福祉士とボランティア

北原佐和子

介護を通じて
自分らしさを発見

- 日本の技メイド・イン・ニッポン
- かづきれいこの元気が出るメイクレッスン
- つながりポスト
- 季節の味わい旬レシピ
- 百人百様「私の在り方」
- アクティブライフのための筋活ヨガ

今日、コップ何杯 水を飲みましたか？



メディカル・ケア・サービス

No.1 家庭用
ウォーターサーバー
市場シェア



いつでも、
おうちにお水がって、
よかつぱ よかつぱ。

※ 出所：マイボイスコム調べ(2015年7月『ウォーターサーバーの利用に関する調査』)にて、家庭用ウォーターサーバー利用者実績数 No.1)

用途・インテリアに合わせて選べる、アクアクララのウォーターサーバー



アクアアドバンス (全8色)

(幅)316mm(奥)352mm(高)966mm ※レギュラーボトル装着時1,242mm
あんしんサポート料 1,500円+消費税/月



W省エネモード 振戻

アクアスリム アクアスリム

(ピンクゴールド)



(幅)313mm(奥)323mm(高)966mm

※レギュラーボトル装着時1,235mm

あんしんサポート料
1,000円+消費税/月

あんしんサポートとは専門スタッフによる配達設置、サーバーの定期メンテナンス、故障時対応を含むアクアクララを安心・快適にご利用いただけたためのサービスです。



ウォーターボトル
レギュラー

1,200円+消費税/本
(宅配料込)



ウォーターボトル
スリム

900円+消費税/本
(宅配料込)

初回限定
特別
チャンス!

選べる2つの
お申込みタイプ!

1 まずは試したい!という方に 無料お試しセット

「お水12ℓ」と「ウォーターサーバー」を無料で体験 ※アクアスリムのみ



2 今すぐお得に始めたい!という方に はじめてセット

「お水12ℓ」の料金で362分。しかも設置月のウォーターサーバーあんしんサポート料が無料!



※ウォーターボトルスリムの場合は3本で900円+消費税



資料請求・
お問い合わせは
こちらまで

アクアクララお客様センター (平日9:00~17:30)

0120-331-626

アクアクララ

検索



1938年創業時より
一つひとつ職人による手作業で
作られる1点ものの傘



メイド・イン・ジャパンにこだわり、
丈夫で使いやすいことで人気の
『WAKAOの傘』。



洋傘工房 ワカオ

<http://www.wakao-kasaya.com/>
〒110-0016 東京都台東区台東2-25-12
シックな色使いで男女問わず選びやすい、晴雨兼用傘。



Tsunagari

【つながり】 vol.20 2016 June

ウェブでもご覧いただけます。
www.tsunagari-net.jp

■発行_メディカル・ケア・サービス株式会社 ■印刷_凸版印刷株式会社
■本誌または広告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.048-871-8000 担当/阿左美

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 3 | 日本の技 メイド・イン・ニッポン 『WAKAOの傘』 |
| 4 | 特集 今日、コップに何杯、水を飲みましたか? |
| 9 | かづきれいこの元気が出るメイクレッスン |
| 10 | Tsunagari Special Interview 北原佐和子 |
| 14 | つながりポスト |

- | | |
|----|------------------|
| 17 | 百人百様 「私の在り方」 |
| 19 | 季節の味わい旬レシピ |
| 21 | アクティブライフのための筋活ヨガ |
| 22 | ひらめきクイズ&プレゼント |

今日、コップ何杯、水を飲みましたか？

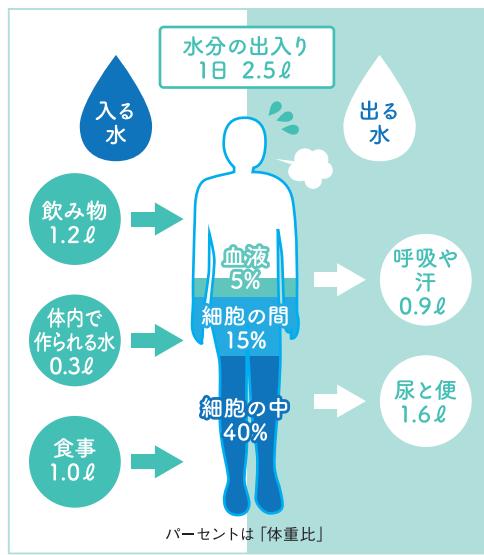
毎日摂りたい 水の量

1日にコップ
(150ml～250ml)で
6～8回

蛇口をひねれば当たり前のように出てくる水。
私たちの健康を維持するために、
大切なものです。
普段何気なく飲んでいる『水』に
改めて向き合ってみませんか。

人間の体にとって
『水』はとても大切なものです

体内の水分量は、子供は体重の約70%、成人では約60～65%、高齢者では50～55%ほど。その『水』は血液などで体内を循環しながら、細胞に栄養分や酸素を補給しています。また、体内的老廃物の排出や体温調節など、体の健康を維持するために、重要な役割を持っているものなのです。



[白湯の作り方] やかんで水を沸騰させたら、そのまま3分程度沸騰させ続け、火を止めて冷まします。50℃～60℃くらい(体温より少し熱めと感じる程度)がちょうどいい温度です。前の晩からポットに保温しておいてもいいですが、新鮮な水から作ったほうがおすすめです。

出典: 厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

水の適温

体に吸収しやすい
5℃～15℃

水の種類を知ろう

水分補給時の水の適温は、常温より冷たいと感じる5℃～15℃。体に吸収しやすく、胃腸への負担も軽減できます。1日にコップ(150ml～250ml)で6～8回、朝起きたとき、運動後、入浴後、就寝前など、こまめに水を飲むようにしましょう。



硬度0～50。ミネラル分が少ないので、緑茶や出汁を取るのに最適です。



硬度51～100。日本人が一番おいしく感じる水。コーヒー・紅茶、炊飯に最適です。



硬度101～300。水の味が個性的な物が多く、煮込み料理や深煎りコーヒーにおすすめ。



硬度301以上。スポーツ後のミネラル補給や美容・健康のために。料理には不向きです。

その他

疲労回復や食欲増進に良いといわれる、二酸化炭素を含む発泡性の『炭酸水』、活性酸素を取り除いて美容に良いといわれる水素を多く含む『水素水』など様々な種類があります。

普通に生活しているだけでも、尿や呼吸、入浴中や就寝中など、1日に2.5lもの水分が奪われています。ただし、食事中の水分や体内で作られる水（代謝水）の量は1.3lのみ。意識してこまめに水を飲まないと、1.2lの不足となってしまします。特に入浴後と起床時には水分が不足しがちです。健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの1杯」、「寝る前の1杯」のあと「2杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

厚生労働省では、「健康のための水を飲もう」と推進運動を行っており、健康のための水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故から尊い人命を守る運動を展開しています。

食事の『水』だけでは必要な水分量を補給できません

体重の約2%の水分が失われると喉の渇きや食欲減退などになり、約5%失われると頭痛や眠気、よろめき、脱力感に襲われます。さらに10%失われると筋肉の痙攣、循環不全、腎不全になり、それ以上になると意識が失われ、20%で死に至ってしまうため、水分補給は生命維持のためにもきちんと行わなければいけません。喉の渇きを感じたら脱水症状が始まっている証拠。渴きを感じる前に『水』を摂りましょう。また、アルコールや多量のカフェインには利尿作用があるため、飲酒時やよくコーヒーを飲む方は特に積極的に『水』を摂りましょう。

『水』は常に排出されるもの。
不足しては生きていけません

朝1杯の白湯(さゆ)効果 朝に白湯を飲むことは、水分補給以外にも、代謝アップや冷え性予防、美肌効果など健康と美容に様々な効果があるといわれています。

白湯パワーで
1日を始めよう



もうすぐ夏、

熱中症に注意!

熱中症の症状

熱中症にも段階があり、軽症はめまいや立ちくらみ、筋肉のこむら返りなど。中等症になると頭痛や吐き気、倦怠感などが起こり、病院への搬送が必要です。重症になると意識がない、痙攣、呼びかけに反応しない、体温が高いなどの症状が起こり、入院して集中治療が必要になります。

熱中症にかかりやすい人

自分だけでなく周りにも気を配り、熱中症を予防しましょう

- 高齢者
- 体調不良の人
- 運動不足の人
- 肥満の人
- 暑さに慣れていない人

熱中症は体内の水分不足によって引き起こされるものです。これからの季節、水分を補給して熱中症を予防しましょう。

熱中症の発生場所

屋外 特に炎天下の場合、直射日光やコンクリートなどからの照り返しの影響を受けやすく、日陰がない道を日中歩いているだけでも、アスファルトなどからの照り返しが、地面近くの気温を上昇させて、熱中症の危険が高くなります。



るうちに熱中症になることがあります。



熱中症の予防対策

室内では、高齢者は暑さを感じにくく、エアコンを使わずにいると熱中症になってしまうことがあるので、適度に温度を下げましょう。

屋外では、日傘や帽子を使用し、日陰を選んで歩く、涼しい素材の服を着る、水分を持ち歩くなどして、対策を行いましょう。



出典: 热中症予防 声かけプロジェクト
<http://www.hitosuzumi.jp/>

介護・福祉専門求人情報サイト



パソコンで
表示されている
実際のページです



スマホで
表示されている
実際のページです

求人折込・フリーぺーぺーには掲載されていない
オリジナル求人たくさん掲載中！

！あなたの職場・いますぐ検索！

e 介護転職

検索

株式会社ベストパーソン

電話でのお問合せは [無料通話] 0800-600-9580



医療・介護の現場では

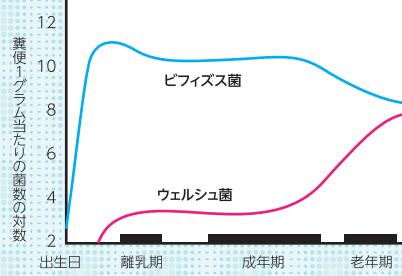
乳酸菌フェカリス「FK-23」[®]が

必要とされています



年齢と共に変わる腸内環境

腸内細菌の状態は生活習慣(運動、食事)によっても異なりますが、老年期になるとビフィズス菌の数が減って悪玉のウェルシュ菌が増殖し、便秘がちになることもあります。下剤や浣腸は大腸を刺激して便秘を一時的に治しますが、腸内環境を改善するわけではありません。適度な運動や乳酸菌の摂取などによって善玉菌を増やすことが重要です。



老年期ではビフィズス菌が減少する。[光岡知定, 1973, より一部改変]



腸は人体最大の免疫組織

腸には約300種類、100兆個の腸内細菌が棲んで腸内フローラを形成しており、全身の免疫細胞の60%は腸に集中しています。腸の菌叢バランスと免疫力は深く関わっており、善玉菌を増やし悪玉菌を減らすことは免疫力の維持にとっても重要であることが分かってきています。



6月は食中毒が気になります

気温が上がり始めて湿度も高くなるこれからの季節は食中毒の発生が多く見られます。抵抗力の弱い高齢者は特にかかりやすく施設では集団感染のリスクもあるため、衛生面に最大限の注意をはかるとともに、日頃から腸の健康に気を使い、免疫力を高めることが有効と考えられます。



介護施設に導入されています。

年齢と共に変化する腸内環境を考えています。

全国に277箇所の介護施設を運営するメディカル・ケア・サービスでは、腸内の善玉菌の栄養分として優れる加熱処理乳酸菌(フェカリスFK-23)を毎日の食事に取り入れています(未導入施設もあります)。下剤の使用や入院日数が減るという嬉しい変化が見られるほか、便臭の緩和などの声も聞かれ、入居者様のQOL向上に役立っています。



ニチニチ製薬株式会社

三重県伊賀市富永239-1

お客様相談窓口

0120-171-868



かづきれいこの 元気が出るメイクレッスン

文／中村裕美（羊カンバニ）

vol.4

30歳過ぎたら誰でもみんな 『リハビリメイク』で元気に

フェイシャルセラピストのかづきれいこさんは、医療機関と連携し、心のケアも行う『リハビリメイク』の第一人者。リハビリメイクによって、様々な病気の症状が軽減するエビデンスを医学論文などで発表しています。しみ・しわ・たるみが出てくる30歳を過ぎたら皆様が役立つメイクアップ法なのです。

メイク後には行動も変わる。それこそがリハビリです。

外観のみならず、症状などが 軽減したデータも多数

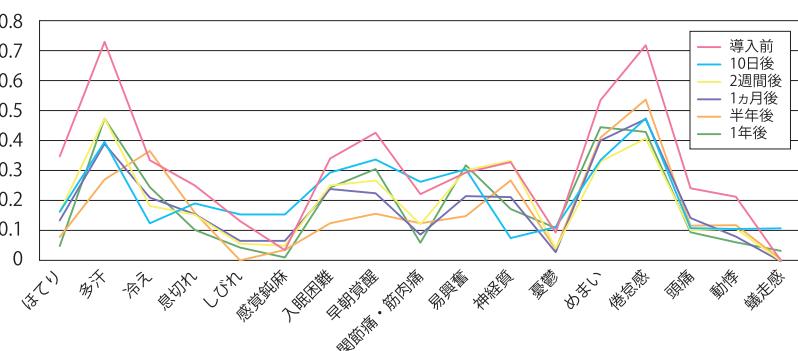
身体機能に損傷を負った人が、治療を終えて社会に戻る前にリハビリーションを行うのと同様、外観に損傷を負った人が、社会に踏み出すために取得するメイクが『リハビリメイク』です。さらに、外観のみならず、心身の病気や症状に苦しむ人たちも、リハビリメイクを通して、元気や生きる力を取り戻しています。

私はこれまで、傷跡ややけど痕、アザなどをはじめ、うつ病や摂食障害、更年期障害、膠原病、透析、がんなど、様々な病を抱える患者さんたちにメイクをしてきました。効用は、患部が目立たなくなります。

たり、自分の顔に満足したりするだけではありません。病気や症状そのものが改善されるということも起こります。例えば、更年期症状を有する女性たちにメイク法をお教えし、1年間を通して調査したところ、ほとんどの症状が緩和されたというデータもあります（下図）。ここで大事なのは、「ご本人が満足できる顔」になったか。それこそがメイクアップで、気持ちはもちろん、行動まで前向きに変わることになります。その意味では、老化が気になっています。その意味では、有効なのです。しみ、しわ、たるみが気になり始める「30歳を過ぎたらリハビリメイク」で、気持ちも行動も変えましょう。

リハビリメイクが更年期症状におよぼす効果

クッパー・マン更年期障害指数の項目別に見た経時的变化



(女性心身誌 14巻第1号 「WHO QOL26^{※1},VAS^{※2}, クッパー・マン更年期障害指数を用いた評価」より)

※1 世界保健機関 生活の質を測る調査票 ※2 自分の外観に対する満足度

対象：更年期症状を有する有識者 9例（全女性、年齢 45～56歳 [平均 50.9歳]）

形式：10日間で計2回のリハビリメイクの講習を受講。その後1年間は講習に基づいたメイクを継続 調査期間：1年間（導入前、導入10日および2週間後、1ヶ月後、半年後、1年後）



かづきれいこ

フェイシャルセラピスト・歯学博士
公益社団法人顔と心と体研究会 理事長

1952年生まれ。生まれつき心臓に穴が開いていたため、冬になると顔が真っ赤になる悩みを持っていたが、30歳のときにそれがわり、手術し完治。それを機にメイクを学び、活動を開始。老人ホームなどのメイクボランティアにも力を注ぐ。メイクを通じて人の心理を追究。医療機関と連携し、心のケアを行う『リハビリメイク』の第一人者。リハビリメイクを通じて、多くの人が抱える『顔』の問題に、メンタルな面からも取り組むフェイシャルセラピストでもある。日本医科大学形成外科学教室非常勤講師・順天堂大学大学院医学研究科協力研究員ほか5大学にて非常勤講師を務める。

最新書籍のご紹介

『かづきれいこの
自分を愛するための
メイクメソッド』



PHP文庫／734円(税込)

本当の「きれい」とは何か、また顔が心や体に与える影響について語りつくした一冊です。

北原佐和子

介護を通じて自分らしさを発見

女優と介護福祉士とボランティアの 三足のわらじで見つけた本当の自分

異なる世界での活動が
もたらした心の満たし

女優業の傍ら、介護の世
界でも活動する北原佐和子
さん。そのきっかけは、女優
業特有の不安定さにあつたの

だそうです。

「私たちの仕事は、忙しい時
期があつたかと思うと、ピタッ
と仕事がなくなる期間もある
のです。仕事が入ると『必要
とされている』という喜びを

感じられるのですが、仕事が
ない時期は、心が不安定にな
ります。それが嫌で、30代の
頃は自分探しをしていました」

日本舞踊や陶芸、乗馬など、
様々なことに挑戦したもの、
心は満たされませんでした。そ
んななか、常に頭から離れな

介護の仕事をスタートして、人間らしくなれた気がします。



PROFILE

北原佐和子

女優。高校在学中に“ミス・ヤングジャンプ”に選ばれ芸能界デビュー。1982年に『マイ・ボーイフレンド』でソロデビューするなど、アイドル歌手として活動。その後、女優に転身し、テレビドラマや舞台などで活躍。一方で、2007年にホームヘルパー2級、2014年に介護福祉士の資格を取得。介護の現場で働くとともに、介護に関する講演会なども行う。また、いじめや自殺のない世界を目指し、朗読会も開催。著書に『女優が実践した介護が変わる魔法の声かけ』(飛鳥新社)がある。

かつたのが、障がいを持つ方と関わった20代の頃の記憶でした。「障がいがある方が焼いたお皿に温かさを感じて癒されたことや、手足が不自由な方が前向きに過ごしている姿を見て元気をもらつたこと。その一つひとつが忘れられませんでした。同時に、目の不由な方を見かけたりすると、「何か手伝えないかな」と自分で追う自分もいたりして。それで、福祉の仕事はどうかなって思つたんです」

43歳にしてホームヘルパー2級の資格を取得。晴れて介護の仕事を始めたものの、最初は声かけすら怖くてできませんでした。そんなとき、突破口となつたのが、素朴な疑問です。

「利用者さんの様子を日記に書いていたのですが、ある人が毎回トマトを残すのが気になつて、『なんでトマトを残すのかな?』って聞きたくなつたんです。それを機に声がけができるようになります。

『女優はこうでなきやいけない』と凝り固まつたのが、『そんなこと考えなくていいんだ』って思えるようになり、樂になれたんです。それで、同じように悩んでいる人のたまごは、メッセージジャーになれればと思って始めました」

朗読会は、命と心のメッセージを学校などで朗読し、その後、生徒たちに自分の心と向き合つてメッセージを書いてもらうというものです。そのメッセージは次の学校で朗読されます。

「同世代の子どもたちが書いたものなので、共感したり、心が落ち着くらしいんです。それに、『あなたのたちの存在や命は大切よ』っていう、上からいわれるとスルーしてしまう内容でも、メッセージとして伝えると、聞いた子どもたちが勝手に気づいたりするんです」

人のための活動を積極的に行つて、北原さんですが、この活動は、何よりも「自分のため」になつて、いるといいます。

「自分らしく存在できるようになれたんです。日々生きていれば心が不安定になつたままになりますが、そういう瞬間もありますが、そういう自分が現れたときも、この活動をやつていると、『いかん、いかん』って思えるんです。『人間・北原佐和子』がここでどう存在できるのかを考えなりましたね」

これからは、迷つていた30代の頃とは違う、自分らしさを追求するための自分探しが続くのかもしれません。

衣装提供：クチーナ

女優が実践した
介護が変わる魔法の声かけ
飛鳥新社

介護福祉士としても活動している女優・北原佐和子さんが、自ら編み出して効果を実感した、介護現場における“声かけ”的具体例を紹介。介護を必要とする方を傷つけることなく、むしろ前向きになつしまう魔法のフレーズが満載です。



みんな悩んでいました。



介護をするなかで、多い悩みのひとつは、排泄ケアの問題です。

紙おむつのあて方のポイントを知ることで、介護する方もされる方も、ともにストレスなく快適に生活しましょう。

紙おむつはどれを選べばいいの？

体の状態によって、使用するおむつやパッド、その組み合わせ方は変わってきます。

「歩ける、立てる、座ることができる方」にはパンツタイプをおすすめします。おむつに抵抗のある方、おむつを使いはじめたばかりの方には、テープ止めタイプに比べて動きやすく、下着感覚でつけられるので、特におすすめです。紙パンツ用尿とりパッドを組み合わせて使えば経済的です。

「寝て過ごす時間が長い方」には、テープ止めタイプと尿とりパッドの併用をおすすめします。尿とりパッドはたくさんの種類がありますが、体の状態や交換回数、尿量に合わせてお選びください。

「座ることのできる方」なら、昼間はパンツタイプ、夜間はテープ止めタイプというように使い分けることもおすすめです。

「きつい」と不快感を訴えたり、時にはモしてしまったり…。



おむつの交換回数を減らしたい。
尿とりパッドは、何枚も重ねて使つてもいいですか？

モレを心配するあまり、尿とりパッドを何枚も重ねて使用される方がいらっしゃいます。が、重ねて使用しても吸収量が増えるわけではありません。重ねることで、通気性が悪くなり肌がかぶれたり、肌とおむつに隙間ができ、モレの原因になることがあります。充分な吸収量のパッドを選び、正しくあてれば、1枚でり立たせましょう。

ニオイが気になつて消極的に…。
尿や便のニオイが気になると、外出しなくなったり、お友達を家に呼ばなくなったりと活動が消極的になりがちです。気になる尿・汗・便のニオイを消臭する紙おむつ、「肌ケアアクティ[®]」は便臭消臭率が従来品の3倍以上。介護する方もされる方も気持ちよく過ごしていただきたい。肌ケアアクティ[®]は、いきいきと活動的な毎日を応援します。

の原因になることがあります。洋服のサイズとおむつのサイズは必ずしも一緒ではないので、ご注意ください。

パンツタイプは「ウエストサイズ」が、テープ止めタイプは「ヒップサイズ」がパッケージに記載されています。体のサイズに合わせて選んでください。

着脱の楽さから、大きめサイズを選びがちですが、モレの原因となることもあるため、体にぴったりのサイズを選ぶことが大切です。

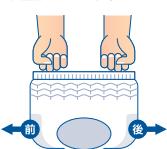


いつも紙おむつから
モしてしまいます。
どうしたらいい？

パンツタイプと紙パンツ用尿とりパッドの使い方

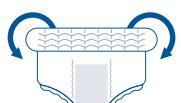
1

はく前に、グーにした両手をパンツの中に入れ、前後に2,3回引っぱり、股の立体ギャザーをしっかりと立てさせます。

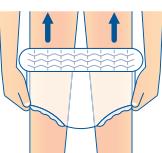


2

ウエスト部分を1,2回折り返してから引き上げると、楽に深くはくことができます。

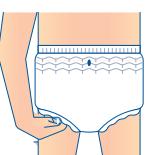


3 パンツをしっかりと引き上げ、尿道口と吸収体を密着させます。



4

おへその上までパンツを引き上げ、足の付け根にそわせます。



ポイントをおさえて快適！

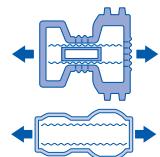


パッド装着のポイント

パンツを引き上げる前に、パッドの前後2ヵ所のテープをパンツに押しあてて固定します。パッドは、パンツの立体ギャザーの内側に収めます。

1

おむつの両端を持って2,3回引っぱり、立体ギャザーをしっかりと立てさせます。尿とりパッドはテープ止めの中央に置いてください。



2

尿とりパッドを尿道口に密着させるようにあてます。



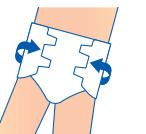
3

おむつを縦半分に折るなど、なるべく細くして足の間からお腹側に引き上げます。



4

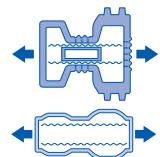
背中側のシワを伸ばすように、テープを軽く引っぱりながら止めます。



テープ止めタイプと尿とりパッドの使い方

1

おむつの両端を持って2,3回引っぱり、立体ギャザーをしっかりと立てさせます。尿とりパッドはテープ止めの中央に置いてください。



2

尿とりパッドを尿道口に密着させるようにあてます。



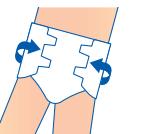
3

おむつを縦半分に折るなど、なるべく細くして足の間からお腹側に引き上げます。



4

背中側のシワを伸ばすように、テープを軽く引っぱりながら止めます。





シニアの肌をやさしく守る

大人用紙おむつ「肌ケア アクティ®」

「肌ケア アクティ」は、肌をやさしくいたわりながら、ついている間も気持よく過ごせる大人用の紙おむつです。

2つの新開発の「超強力消臭シート」と「立体さらっふわっ快適シート」を採用。

気持ちいい2つの特長で、いきいきと活動的な毎日を応援します。

2つの新開発! 「消臭力」「肌ざわり」

1
世界初!

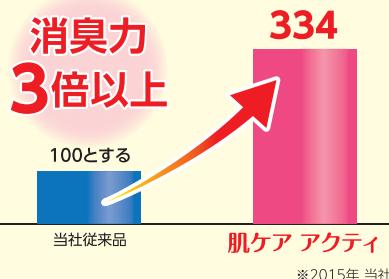
気になる尿・汗・便臭をやわらげる
超強力消臭シート 抗菌効果

*植物由来の新素材、機能性セルロースナノファイバーを用いた超強力消臭シートを新採用!

セルロースナノファイバーとは
特殊な化学処理で木材のパルプ素材を解きほぐした超極細の繊維です。今後、日用品、食品など、さまざまな用途に使用が期待される新素材です。

便臭消臭率

パッド形状にて硫化水素を用い、10分後の消臭率を計測

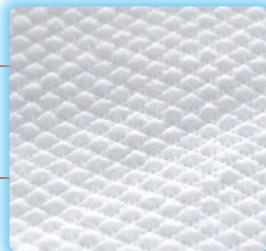


2
大人用
紙おむつ初!

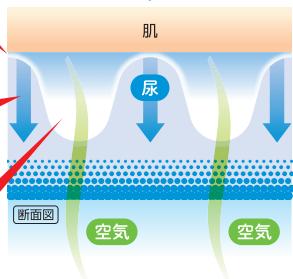
ムレを防いで、肌にやさしい
立体さらっふわっ快適シート

肌にふれるトップシートにクッション性のある立体シートを採用!

立体さらっふわっ快適シート



拡大



クッション性のある立体シートが点と点で肌にふれ
ふわっとした肌ざわり

尿をトップシート表面に残さず逆戻りが少ないので
さらっと快適

立体シートと肌の間で空気が通り
ムレにくい

ふんわりフィット 気持ちいい うす型パンツ/長時間パンツ



ふんわりフィット 気持ちいい 紙パンツ用 尿とりパッド



ふんわりフィット 朝までぐっすり 尿とりパッド



必ずもらえる

無料お試しサンプル プレゼントキャンペーン実施中!

お申し込みは [肌ケア アクティ](#)

検索

●応募締切 2016年9月30日(金)

●1世帯様1回限り



日本製紙クレシア株式会社

製品に関する
お問い合わせ

クレシア お客様相談係 **03-6665-5303**

[受付時間] 9:00~16:30(土・日・祝日を除く)

排泄ケアや介護に
関するご相談は

クレシア もしもし相談室 **03-6870-2722**

[受付時間] 10:00~16:00(土・日・祝日を除く)

実際に体験した心温まるストーリーが
つながりポストに届きました。
みなさん的心にも届きますように…



うこんな思いをするのなら、親父を殺して本気で死のうとも思ったんです。」「親を施設にお願いする事に当時は抵抗もありました。でも今となっては愛の家さんにお願いして本当に良かったと思っています。家族には出来ない事を沢山して貰った。あの優しかった親父を思い出す事ができた。家族に戻れた。本当に感謝しています。ありがとうございました。」と。

ある人は言います。

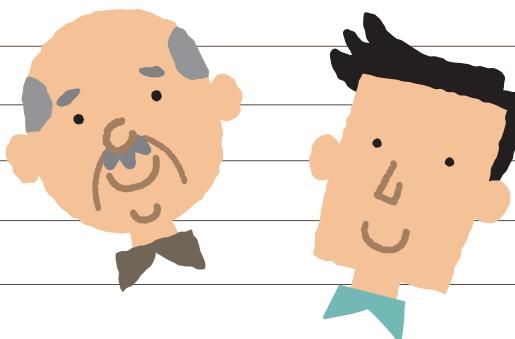
「介護って大変な仕事なんでしょう？」

「私にはとても出来ない。」

「良く介護なんてやってるね？」と。

私は言います。

「私の仕事は『介護』です。」



口にしてしまえば簡単な言葉ですが、胸を張って私は答えるのです。何故なら認知症で苦しむ全ての人々に、こんなにも力になれる。本当に素晴らしい、誇りに思える仕事は他にないですから。

愛の家グループホーム 福島飯坂湯野 ホーム長 筑井 章介

お手紙をくださった筑井さんが勤いているホームのご紹介



グループホーム
福島飯坂湯野



愛の家グループホーム福島飯坂湯野は、飯坂温泉駅から東に徒歩5分の位置にあります。飯坂温泉街を雄大に流れる摺川には、今年百周年を迎えた十綱橋があり、毎年1月に催される西根神社どんど祭り及び高畠天満宮のうそかえ祭りは非常に人気で毎年多くの観光客が訪れる大変歴史の深い街です。私達はその豊かな自然と地域を愛し、愛されるホーム作りを大切にし、ご利用者様は勿論、地元住民の方々にも安心を提供出来る運営を目指しております。



〒960-0211 福島県福島市飯坂町湯野字湯ノ上4 Tel: 024-541-3005



つながりポスト

TSUNAGARI POST

私 がこの介護業界に身を置き、早15年の年月が経ちました。長いようであつという間。そんな時間でした。この15年の中で様々な方と関わり、学び、自分なりにいち介護者として成長してこれたと思います。そう思うのはこれからご紹介する、ある男性のご利用者様とそのご家族様に学ばせて頂いたことが一つのきっかけでした。勿論他にも沢山あるのですが、今回は一先ずその方の物語をお話しさせて頂ければと思います。

私 がその方に出会ったのは今から7年前。当時私の担当しているユニットにご入居されてきたことが始まりです。100キロを超える程の大きな体に、良く通る大きな声。眉間に皺が刻まれた険しい表情。「なんで俺はここに居るんだ!」「仕事に行くから軽トラを出せ!」といつも怒ってばかり。未熟だった私はどうしたらいいのだろうと頭を悩ませる毎日でした。



そんなある日、ご家族様からこんな話を聞かせて頂きました。「親父は旧国鉄に定年まで勤めて、定年後の70歳を過ぎても工場で働いたり、兎に角仕事一筋の人だったんだ。」私は、ハッとしたしました。ご本人様はあんなにもハッキリと怒っている理由を話していくのではないか。仕事に誇りと責任を持って長年勤めあげた方が、仕事に行けなくなるのはどんな気持ちだろう。その方にとっては、出勤を邪魔する私達に怒りたくなるのも当然ではないか。そのことに気付いた私は、ご本人様が何をして欲しいのか、何を大切にしてきたのか、少しずつ調べ、その方の人生を紐解き、理解する事の重要性を学ばせて頂きました。時間はかかりましたが、徐々に穏やかな表情をされる日が増え、時には笑顔を見せて頂ける事もありました。そのご本人様の姿を見たご家族様からは「そう言えばうちのじいちゃんはこういう顔で笑うんだったなあ。ずっと忘れてた。」と笑って話してくださいました事を今でも良く覚えています。

時 は5年程経ち、残念ながらお別れの時が訪れました。ご家族様より「皆さんに看取って貰う事を親父も望んでいると思うので…。」とお話を頂き、ホームでのお見送りをさせて頂きました。お通夜にも是非との事で参列させて頂きましたが、その時のご家族様の言葉が強く心に残っています。「親父がボケた時にはもうどうしていいのか解らなくなつた。働き者で家族思いの優しい親父が。あんなに仲の良かったお袋を殴って、家族が壊れていくのを感じたんです。も

私たちは、介護業界の 現状と真剣に向き合い、 明るい未来の実現に、 全力を注ぎます。

—— 介護業界でイキイキ働く人を増やしたい。

—— 家族の介護と仕事を両立できる社会を実現させたい。



私たちは下記のような活動を通し、介護業界の現在、そして未来に貢献いたします。まずはお気軽にご相談ください。

●人材採用 ●ホームページ企画・制作 ●パンフレット・チラシ等各種ツール作成 ●ブランディングコンセプト企画 等

ご相談・お問い合わせ・掲載依頼は「介護グループ」宛にご連絡ください。営業不在時にもアシスタントが迅速に対応します。

お笑い芸人のときも、施設長の今も。

喜んでいただきたい」という想いです。★

梅本 貴志さん

メディカル・ケア・サービス
愛の家 都市型軽費老人ホーム
中野上高田
施設長／生活相談員

百人百様 私の在り方



落語研究会での一コマ

中学の頃には「お笑い芸人」になりたいと思っていました。勉強以上に落語を覚えて友人に披露していましたね。大学では、迷わず落語研究会に入りました。19歳のときに出場しました。

落語研究会の全国大会で、大手事務所からスカウトされたことから「お笑い芸人」としての道を歩み始めました。4人グループでボケを担当し、観客のみなさんにどうやつたら笑ってもらえるのだろうとネタを考えるのが楽しかったですね。「ウケる」ととても気持ち良くて。しかしあまり売れず、結婚を

になりました。勉強以上に落語を覚えて友人に披露していましたね。大学では、迷わず落語研究会に入りました。19歳のときに出場しました。

機に転職を決意しました。介護の仕事に転職した芸人仲間が多く、皆「楽しい」と言っています。だから、私も32歳で介護の道を歩み始めました。訪問介護やデイサービスで3年ほど働くうちに認知症の方に対する介護に興味を持ち、認知症ケアに強みを持つメディカル・ケア・サービスに転職しました。私が勤めることとなつた「愛の家 都市型軽費老人ホーム 中野上高

田」は、在宅での生活が様々な理由で困難な方が入居される高齢者向けの施設です。今の仕事は、施設長兼生活相談員として10名の入居者さまがお困りなことや希望を把握し、地域の様々な支援制度やサービスとつなげることです。そのためには、私自身が多様な支援の引き出しを持っている必要があると

思っていますし、さらに信頼関係を積み重ね、胸の内に抱える深い悩みや希望に寄り添い、皆さまの暮らしを少しでも良くしたいと考えています。

本音を言うと、お笑い芸人として売れていれば今もその道を歩んでいたのだと思います。今でも芸人は本当に楽しい、素晴らしい職業だと感じていますから。でも、介護に出合って、この



愛の家 都市型軽費老人ホーム
中野上高田

〒164-0002 東京都中野区上高田 1-2-45
☎03-5332-5682

インタビューーからひとこと

「入居者さまにどんな支援が必要か」と日々努力を惜しまない梅本さん。目の前の人にはやつたら喜んでいただけかるかを自然に考えている様子から、「お笑い芸人」と「介護」の共通点が見えたように感じました。



/ 珍しい4人組コント!! /





水分補給ゼリー

アクトウォーター

毎日の大切な水分補給を
上手にサポートします。

新発売



電解質
バランスに配慮

ナトリウム●276mg
(食塩相当量:0.70g)
カリウム●234mg

1袋300g当たり

ほどよい塩味と
さわやかな
ライチ風味の
ゼリー飲料

クエン酸配合

水分の必要量に合わせて組み合わせて使用できます。

大容量の
チアパック入り

内容量●300g
(水分量291g)

1袋300g当たり

エコフローや
エコフローアクアと
組み合わせて
使用できる



ひねって簡単に
開けられる
キャップ式



付属の
コネクターをつけて
チューブと接続可能



付属
コネクター

しづく出しやすく
手首への負担が小さい
ハンディパック

他にもおいしく栄養が摂れる、豊富なラインナップがそろっています。資料・サンプル等のご請求はお気軽に。

0120-52-0050

クリニコ 検索

www.clinico.co.jp

森永乳業グループ病態栄養部門

株式会社クリニコ

とうもろこしで、腸や血管の状態を健康的に！



とうもろこしの栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物が主成分。エネルギー産生をサポートするビタミンBや、抗酸化作用のあるビタミンE、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分もバランス良く含有する栄養価の高い食材です。

6～9月が旬のとうもろこしは、しっかりと甘みとコクが特徴。食物繊維の宝庫でもあり、なかでも粒を覆う薄皮には、不溶性食物繊維がたっぷり。腸内で水分を吸収し、腸に刺激を与えるため、便秘の予防や整腸作用が期待できます。また、胚芽部分にはコレステロールが血管へ沈着するのを防いで動脈硬化の予防に役立ちます。さらに、卵黄酸も豊富。鮮度が落ちやすいので、茹でた状態で保存しておくといいでしょう。

薄皮ごと摂取するから、健康効果も絶大！

今月のおすすめ

コーン
ポタージュ



手間いらず
調理器

無段階調節の回転でマルチに対応

刻む・する・混ぜる・碎く・泡立てる・こねる・おろす等をこなすフードプロセッサー。液体も調理可能です。



2枚の刃が、食材を選ばずに対応。
2枚の刃が、食材を選ばずに対応。



目的に合わせて回転速度は思いのまま。
目的に合わせて回転速度は思いのまま。



高機能DCモーターで、低速時も力強く。
高機能DCモーターで、低速時も力強く。

PRESENT
抽選で1名様



■商品に関するお問い合わせ先

山本電気 ナビダイヤル 0570-014958

マルチスピードミキサー・マスターカット MM41

コーンポタージュの作り方

■材料（2人分）

とうもろこし(粒状).....	130g	牛乳.....	100～130cc
玉ねぎ.....	1/6個	塩.....	少々
コンソメ(固形).....	1/2個	こしょう.....	少々
湯.....	200cc	クルトン.....	適量

■作り方

- ①とうもろこしは茹でて、芯から外し、粒状にする。
- ②玉ねぎは薄切りにし、コンソメと湯を混ぜ合わせたスープが入った鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③とうもろこしと粗熱を取った②をミキサーに入れて混ぜ合わせる。
- ④ざるでこした③と牛乳を鍋に入れて火にかけて温め、塩・こしょうで味を調整する。
- ⑤器に盛りつけ、仕上げにクルトンを適量浮かべる。

介護業界専門の求人サイト カイゴジョブ

すべて
無料



全国 30,000 件の介護求人、
40,000 件のハローワーク求人
を、検索出来ます。
会員登録数は 45万人を突破！

※2016年1月現在

電話で探してもらう

通話料無料

専任スタッフがあなたのご希望に沿った求人を代わりに検索いたします。

0120-301-916

受付時間
10時～21時(年中無休)

自分で探す

自分にぴったりの求人をお探し下さい。会員登録するとご希望にあった求人を、
メールマガジンでいち早く受け取れます。

いますぐ検索！パソコン、スマホ、携帯に対応。

カイゴジョブ

検索



参加無料！

服装自由！

入退場自由！

未経験・中高齢者もOK！ 積極採用法人が大集合！

介護・福祉の適職フェア
カイゴジョブフェスタ

QRコード
で、簡単アクセス!!



事前エントリー&詳細

カイゴジョブ 検索



詳しくはホームページにてご確認ください。

事前エントリー特典!
クオカード 3,000 円分
プレゼント

心をリフレッシュしたい方へ

落ち込んだときには 気分を明るくする ヨガ

気分が落ち込むと食欲も
落ちてしまいます。
心リフレッシュで毎日を楽しく。

Q 高齢者のケアは 体だけでいいの？

A 高齢者の体のケアも大切ですが、体力の衰えや健康への不安などからうつになる方も多いものです。認知症と間違って心の不調を見逃すこともあるので、注意が必要です。また、介護される方だけでなく、介護する方にとっても心のケアは大切です。お互いに気持ち良く接するためにも、ヨガで気分をリフレッシュしてみましょう。

Q ヨガの本当の目的とは？

A ヨガはポーズが重視されがちですが、呼吸法や瞑想も『ヨガ』と呼びます。ヨガは単なるスポーツやエクササイズではなく、呼吸と体と心を整えることで、自分自身を穏やかに保つためのものです。ヨガで心をコントロールする方法を身につけることで、日常生活に良い循環を生み出します。これこそが、通常のエクササイズとは異なるヨガの本当の目的なのです。

監修・指導



profile
富田あかりさん

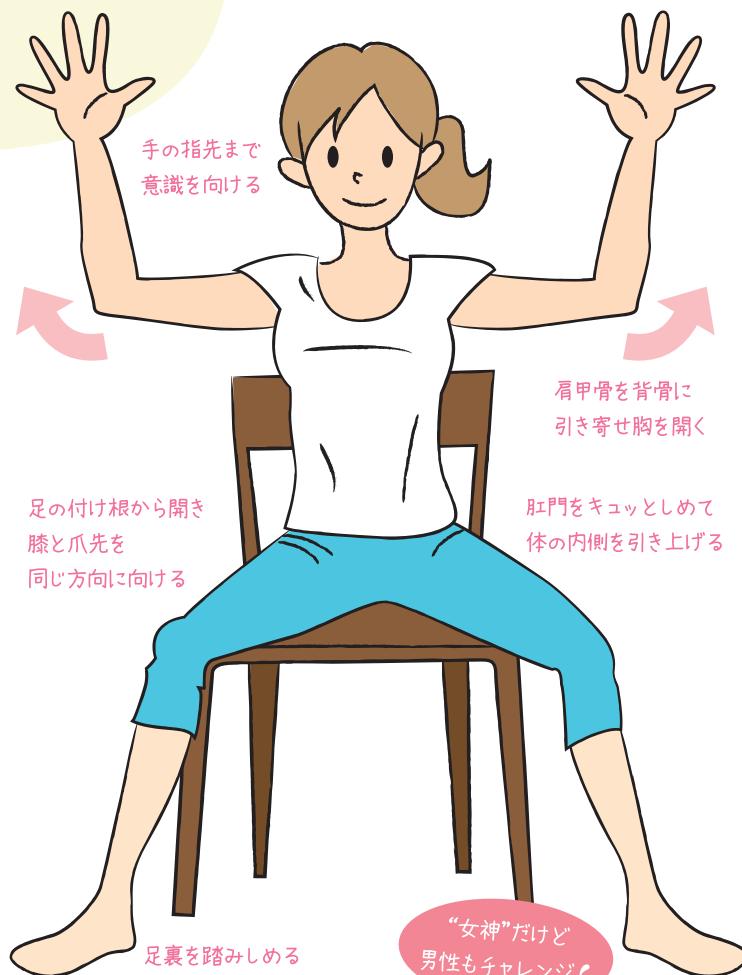
出張ヨガ教室『癒しの種』代表。初心者や高齢者にも垣根なく楽しめるヨガを専門とするインストラクター。一人ひとりに合わせたヨガスタイルを提案。

著書『いつでもどこでも、だれでも座ってできる椅子ヨガ』。

【癒しの種】

<http://iyashinotane.com/>

アクティブライフのための
筋活ヨガ
『心』



気持ちを明るくする『女神のポーズ』

①椅子に座り、両足を大きく広げ、膝と爪先を同じ方向に向ける。②両手のひらを胸の前で合わせ、息を吐いて土台を安定させる。③息を吸いながら両腕を左右に開き肩甲骨を寄せる。④息をはきながら肛門を引き締め体の内側を引き上げる。⑤指先まで大きく開き、全身を力強く感じながら数呼吸キープ。

ヨガには、体を強くして健康になるといった効果のほか、穏やかで安定した心が育まれる効果もあります。自分に自信を持ち、自然と不安や緊張・ストレスが減ることで、笑顔で過ごすことができるのです。笑顔で過ごすことは、人に好感を与えて、調和が生まれることができます。これは高齢者だけでなく、介護する方にも同じことができます。

ヨガは『心』の安定を保つための一つの方法



頭を使うことは脳の活性化に良い行動です。脳は使えば使うほど強くなるので、年齢に関係なく鍛えることができるのです。

クイズ提供:
クイズファンネット
<http://fun.quizsky.net/>

ひらめきクイズ

数字を入れよ！

$T=1$

$F=2$

$D=1$

$K=?$

ヒント

T,D,F,Kの並びがポイント。
日本にはこれが47あります。

【応募方法】

アンケートにご回答いただいた方のなかから抽選で右記の商品をプレゼントいたします。ご希望のプレゼント番号とアンケートの回答を官製はがきに記入してご応募ください。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。

つながりアンケート

Q1.今月号で読んで良かった記事は何ですか？(3つまで)

- ①日本の技 メイド・イン・ニッポン(P3) ②今日、コップに何杯、水を飲みましたか？(P4~6) ③かづきれいこの元気が出るメイクレッスン(P9)
- ④Tsunagari Special Interview(P10~11) ⑤つながりポスト(P14)
- ⑥百人百様「私の在り方」(P17) ⑦季節の味わい旬レシピ(P19) ⑧アクティブライフのための筋活ヨガ(P21) ⑨Tsunagari HAPPY TIME(P22)

Q2.今月号で良くなかった記事は何ですか？(3つまで)

(Q1の番号から選択してください)

Q3.本誌を読んで良かったですか？

- A とても満足 B やや満足 C どちらとも言えない D やや不満 E 不満

Q4.Q3で選んだ理由をご自由にご記入ください。

Q5.あなたは「Tsunagariネット」を見たことがありますか？

- A 見たことがある B 見たことがない C 見てみたい

Q6.今月号の感想や、今後どのような企画をしてほしいかなど ご自由にご記入ください。

Q7.メディカル・ケア・サービスを知っていますか？

- A 名称も業種も知っている B 名前は知っている C 知らない

郵便はがき	3300852
大宮区大成町1-3	埼玉県さいたま市
20号ブレゼント編集部	つながり編集部
〒330-0852	メディカル・ケア・サービス株式会社

- ①プレゼント応募番号
- ②お名前 ③年齢
- ④性別 ⑤ご住所
- ⑥電話番号

アンケートの回答を
ご記入ください

締め切り
2016年7月31日
当日消印有効



01 19ページ参照

1台7役。液体の調理も可能

毎分800~3,000回転まで無段階にスピード調節ができ、粗みじんから滑らかな練り上げまで思いのまま。一般的にフードプロセッサーで禁止とされる「液体」、「粘性のある食材」(山芋・自然薯・納豆など)、「固い食材」(氷・冷凍果物・コーヒー豆・ハードチーズなど)にも利用できます。

マルチスピードミキサー・マスターカット MM41
山本電気 ナビダイヤル 0570-014958



1名様

02

全国共通おこめ券 (440円相当×3枚)

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、足りない分は現金などと合わせてご利用ください。



3名様

03

全国共通図書カード (1,000円分)

アンケートにご回答いただいた方のなかから抽選で、全国共通図書カード1,000円分を2名様にプレゼントいたします。



2名様

トップパンの、変革と挑戦。

これまで、世界地図が幾度も刷り直されてきたように、
私たちトップパンも、印刷の枠組みを超えて、世界の在り方の変革に貢献してきました。

その背景には、トップパンならではの「印刷テクノロジー」の存在があります。

印刷を核に挑戦を続け、体系化してきたさまざまな技術。
社員一人ひとりに刻み込まれた知識、ノウハウ、おもい。
これらを包含したものを、私たちは「印刷テクノロジー」と呼んでいます。

この「印刷テクノロジー」を軸に、
分野の壁を越え、あなたのおもいに応えるパートナーに。
人々の生活に、健康や安全、安心を届け、より心豊かなものに。
情報やメディアの変化への対応、地球環境保全など、
社会の課題解決の一翼を担う企業に。

私たちはお約束します。
あなたの立場で考える、豊かで美しい感性を持つ多彩な「人財」が、
トータルソリューションを生み出し、世界を変えていくことを。
その変革を、決して止めないことを。

印刷テクノロジーで、 世界を変える。

TOPPAN

www.toppan.co.jp

凸版印刷株式会社 〒101-0024 東京都千代田区神田和泉町1番地



URAWA RED DIAMONDS

浦和レッズ

検索

