

口腔ケアNEWS < 5 >



「食育」

歯科医師 山下 ^{よしのり}美登

「食育」ってなに。「食育」とは「食べもの」について詳しく知り「食べる」ことが楽しくなり、できる過程やつくる人を知ることで豊かな感性や生きる力を育てていくことです。健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むことです。最近では子供の教育の一環として取り入れられるようになってきました。戦後の経済発展と共に飽食の時代を迎え「お米」より「お肉」「野菜」より「肉」このような食生活なため、脂肪の摂取量が増え生活習慣病が増えてきています。子供の時から糖尿病や高血圧症の子供が増えていきます。このような事では日本の未来は…という事で、食育基本法という法律まで施行されました（平成17年7月）「今が旬！」「みのりの秋」というような言葉がありますが、スーパーの食料品売り場では、季節感のない食材がいつでもならんでいます。これでは子供たちが食についてどこまで考え、理解することができるのでしょうか。毎年9月は敬老月間です。本当は敬われていたきたいのですが、ここはおじいちゃん・おばあちゃんの知恵を拝借したいのです。お孫さんたちが来たら、農業の大変さや戦中・戦後のお話をさせていただき、日本の文化の良さについて教えてあげてください。法律化する事も大事ですが、一つの食卓を囲みご飯粒一つ残さず食べる重要性、昔から食べ物について言われているいいつたえなどを交え食事をすれば非常に重要な「食育」になっていくと思います。日本の未来は今、「おじいちゃん」「おばあちゃん」の知恵袋の中身を教えてください。くださる事にかかっているとんでもない過言ではありません。

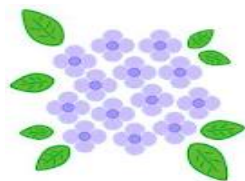


編集後記

今年の梅雨は空梅雨になるのでと予報がでています。最近のデーターで丁度オリンピックが開催された年が空梅雨になっているようです。しかし、そういってもジメジメどんより気分が沈みがちです。皆さんはどのような方法でリフレッシュしていますか？

<ワンポイントアドバイス>

このところ、日により気温の差が激しく、寒暖の差が激しい時期は、免疫力が低下し体調を崩しがちになります。免疫力をアップする食べ物として、「雑穀米」があります。食物繊維・鉄分・カルシウムなどが含まれ便通を助け、腸を活性化する働きがあります。（雑穀米とは、白米にヒエ、アワ、ムギを混ぜて炊いたものです。）ホームでも一時「胚芽米」を提供した時期がありました。



◆ 2012年6月号

至誠デイケアセンター通信 (NO5)



〒190-0022 立川市錦町6-28-15

・TEL: 042-527-0031

・FAX: 042-527-2646

人生を“ゆっくり・ぼんやり”と…



至誠ホームスオミブロック
ブロック長 大村洋永

私は“新緑”から“深緑”へと、辺りのみどりに移り変わるこの季節が好きです。そんな自然を五感で味わいながら、時に“ぼんやり”と、そして時に“スポーツとしてのウォーキング”と、スイッチを何通りにか切り替えながらよく歩きます。

詩人・ナチュラリスト・思想家である串田孫一は「ぼんやりしている時間は非常に大切に貴い」（「山のパンセ」）と語っていますが、ぼんやりと歩く時は感じたままに深追いせず、時に立ち止まって鳥や草花を観察したりしながらのんびりと五感で味わいながら歩きます。

ウォーキングと決め込んで歩く時は、特に休日などは1時間～2時間以上、距離にして5キロ～10キロ程を、通勤時の速度を最後まで保って歩きます。人間とは実に不思議なもので、”物事を深く（クヨクヨと）考えながら早く歩くことはできない”ということが実感されます。いづれにしても、心の精神衛生を保つのに最適です。

高度経済成長の時代が終わり、加えて3・11の大震災と福島原発の事故、このダブルパンチを受け、「いらいら・せかせか」から「ゆっくり・ぼんやり」にと、時代もギャチェンジの時が来たとの思いを最近強く感じるようになりました。

至誠ホームを利用し、“のんびり”過ごされておられるお二人の男性の方をご紹介します。先ず、高齢者向け住宅「せせらぎ」（ケアハウス・スオミの西隣）の1階にお住まいのUさんですが、毎朝欠かさず、根川の緑道や至誠ホームの周辺を掃除されています。その後自室の窓を開放させ、たまに外に椅子を出して読書を楽しんでおられます。「ここはいいよ、まるで軽井沢だね」とおっしゃっています。至誠特別養護老人ホームに昨年の8月に入居されたIさんは、歩けず車いす生活でした。それからリハビリに励まれ、今では毎朝、車イスを押しながら歩いて根川緑道の散歩を楽しめる程にお元気になられました。根川緑道は私の通勤路、今朝もIさんに「おはようございます。気持ちがいい朝ですね」と呼びかけると、少しはにかみがちに「やー気持ちがいいね」と声が返ってきました。深緑の森や林では、鳥たちがそろそろ巣作りの季節に入ります。間もなくすると、根川のカルガモ達がヒナを引き連れて列を作って泳いだり、歩いたりの光景がみられる頃になります。



今年もよろしく!!!



至誠ホームの食事について、至誠ホームスオミで栄養士をしています岩木職員に、高齢者施設こそその食事について皆様に是非知っていただきたく、意外と知られていない工夫や食へのこだわりを伺いました。



<ホームの食事の良いところ>

ホームの食事は家庭的な食事であることです。

主食はご飯とし、献立も皆さんのご意見を伺いながら組み入れています。

食器も料理の味をさらに家庭的に味わっていただくために、**陶器**を使用しています。

味付けには、**だしにこだわり、鰹節、昆布、煮干し**などを使用しています。

利用者さんの活動の場まで配膳車にて運び、目の前で盛り付けをし、配膳しています。味噌汁も昨年利用者さんからの希望があり、委託会社からのご厚意から、**温かい味噌汁**を提供していますが好評です。形態も基本は決まっていますが、必要に応じて対応させていただいています。

食材も色々なものを食べていただけるよう、調理法を工夫して提供しています。

今後も利用者さんからご意見をいただきながら食事づくりをしていきます。

至誠ホームの歴史が感じられる行事食をご紹介します。

『赤のごはん』

毎月1日、15日に赤のごはんを炊いています。

うるち米を3/4に、もち米1/4を混ぜた米に、小豆を煮た煮汁と煮た小豆、少しの塩を加えて炊いたごはんです。少しもち米が入っているため、少しもちもち感があり、赤い色に仕上がっています。本来ハレの日にあたり、信仰に由来するものと思われませんが、ホームではうるち米より少し価格の高いもち米を使用することと、小豆の栄養も考えて、ごちそうとして引き継がれてきました。

デイホームの皆さんにも召し上がっていただこうと、毎月15日の昼の献立に組み入れています。ご賞味ください。

*至誠ホーム（錦町にある関係施設）では食事を「食工房707」へ業務を委託しています。中心になるスタッフは至誠ホームで調理の仕事をしていたメンバーの方で、高齢者の食事作りには理解があり工夫もしてくださっています。スオミのレストランでは、直接顔を合わせることができます。もちろん、デイサービスでも!!!



至誠ホーム

地域包括ケア及び居宅介護サービスの利用者・介護者支援とその効果に関する調査研究

今年度、至誠ホームでは今後の高齢者福祉サービスの在り方について検討することを目的とし、ホームが提供する居宅介護サービスを利用されている地域の方を対象に、アンケート調査を行わせていただきます。

具体的な調査の内容としては、至誠ホームのサービスが現在の在宅生活の継続にどの程度の効果を発揮しているのかについて、介護をされているご家族にご回答いただく方法を取っています。また、利用されている方が今後の介護生活に関してどのような不安を抱えているのかについてもご記入いただく内容としています。

これにより現在の至誠ホームが提供するサービスの効果測定と、在宅介護をされている方のニーズに即したサービスの検討に役立てさせていただきたいと考えています。趣旨につきご理解いただき、どうぞ協力のほどお願い申し上げます。

至誠ホーム在宅サービス利用の効果測定に関する調査研究委員会

研究会構成 リーダー 佐藤徹郎 補佐 松田光子

メンバー 宮内美季（ケアマネ）

吉岡正晶（ホームヘルプ）

川鍋 治（デイホーム）

出井一宏（ショートステイ）

小坂 亮（小規模多機能）

※ 特任研究員 任 賢幸（立教大学大学院）



今回アンケート調査は、ご利用者名・ご家族様で依頼文書をお送りしております。また、平成24年3月末時点でご利用されている方に依頼をしております。回答の締切日は6月20日となっておりますので宜しくお願い申し上げます。

教えて認知症予防!!

認知症予防教室案内

日時：6月30日（土曜日）午前10:00～11:30

場所：錦学習館（第二実習室）

講師：桜美林大学大学院教授 新野直明氏（ホームの和光診療所医師もされています）

費用：無料

定員：20人（申し込順）

申込：にしき福祉相談センターへ ☎ 042-527-0321

