



公益財団法人柏市医療公社  
 柏市立介護老人保健施設はみんぐ  
 No. 72 平成29年4月発行

# はみんぐだより

TEL04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

## 新生命のことわり（11） 長生きの食事（7）

施設長 多田紀夫

今年は寒い冬であった。気温のゆるみを待ち、しばらく休んでいた「北柏ふるさと公園までの朝の散歩」を再開した。早朝6時から7時までの出勤前のショートウォークである。東京では桜の開花が告げられているが、北柏ふるさと公園の「ソメイヨシノ」は寒さの中「遅ればせながら」といった程度の開花状況である。

何が桜の開花を促すのだろうか？開花のメカニズムの究明は進んでいるようであり、文献によると前年の夏に作られた蕾はいったん「休眠状態」となるが、冬が来て一定時間の冷たい温度にさらされることではじめて眠りから覚まされて、開花の準備を開始するとのことである。そういうことで、常夏のハワイではなかなかきれいな桜の開花は望めないようである。開花には温度のほか日照時間や栄養、ストレスも関係しており、窒素肥料を与え過ぎると花芽形成は遅れ、栄養素である窒素が不足した方がかえって花芽形成は早まる。また本来、植物の発育をはばむはずのストレスは、逆に花芽を形成させる条件となるとのことである。

人間でも過栄養は、肥満や糖尿病の合併症を招き、病状を悪化させることとなります。一方、食事の「偏り」は筋肉の減少を招くこととなります。お年をとれば、特にたんぱく質は不足のないよう食べていただき、筋肉にはある程度のストレスを懸けて発達させるように仕向け、衰えさせないようにしてください。きれいな桜の開花をめですと同様に、筋肉の萎縮を防ぐには努力が大切ということです。



北柏ふるさと公園 2017. 3. 31

## 職員紹介

- ①出身
- ②星座
- ③血液型
- ④好きな曲
- ⑤趣味・特技
- ⑥ひと言

最近入職した職員をご紹介します。



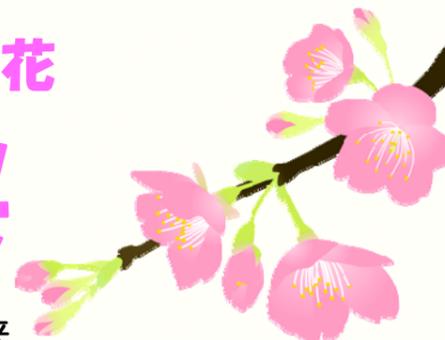
介護職 村上 賢一

- ①千葉県柏市②てんびん座
- ③A型④桜木町⑤釣り⑥一生懸命頑張ります。ご指導よろしくお願ひします。

## 花言葉のコーナー

四月の花

# 桜



花名の由来

サクラの語源は諸説あり、「咲く」に複数の意味する「ら」を加えたもの、日本神話に登場する女神・木花咲耶姫（コノハナノサクヤビメ）のサクヤをとったもの、春に里にやってくる稲（サ）の神が憑依する座（クラ）であること、などの説があります。

## 花言葉

ソメイヨシノ

…「純潔」「優れた美人」

シダレザクラ

…「優美」「ごまかし」

ヤエザクラ

…「豊かな教養」「善良な教育」「しとやか」

ヤマザクラ

…「あなたに微笑む」「純潔」「高尚」「淡泊」

カンザクラ

…「気まぐれ」

## ちょっと栄養メモ

季節の変わり目は、体調にご注意！

3~4月は、1ヶ月の気温が5℃以上も変動があります。寒暖差は、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、自律神経の乱れを引き起こします。以下は、おススメしたい対策です。

- ①いつもより多めの睡眠…免疫力を上げるためには最も重要です。
- ②生活リズムを整える…規則正しく寝起きし、なるべく決まった時間に食事を摂るようにしましょう。
- ③リラックスする…ぬるめのお風呂に浸かるなど、体と心をリラックスさせましょう。
- ④運動習慣をつける…ストレッチなど気軽に出る運動を、毎日しましょう。
- ⑤栄養バランスに配慮する…ビタミン、ミネラル、カルシウムなどは自律神経を整えます。偏食せず、バランスよく食べましょう。

味噌ミルクうどん（2人分）	
乳類のカルシウムは他の食材より吸収率が高いです	
うどん	2玉
牛乳	2カップ
白菜・人参・ニラ・椎茸など	200g位
豚小間肉	150g
おろし生姜	適量
しょうゆ	大1
油揚げ（あれば）	1枚
ごま油	大1
練りごま	大1
味噌	大2
万能ねぎ	適量

- ①野菜、油揚げは、食べやすい大きさに切る。肉にしょうゆ、生姜で下味をつける。
  - ②ごま油を熱し、香りがしたら肉を加えて炒める。
  - ③②へ野菜、油揚げも加えしんなりするまで炒める。
  - ④③へ牛乳と、うどんを加える。牛乳が温まってきたら少しずつ練りごまと味噌を加え、沸騰しないようにし溶かしていく。万能ねぎをちらす。
- ※汁も飲んでいただきたいので、薄めの味付けにしました。 はみんぐ管理栄養士 阿竹

## ナースのワンポイント

### 「春はどうして眠くなる？」

私たちの身体は、気温が変化しても体温を一定に保つことができるよう自律神経によってコントロールされています。ところが、冬から春の気温の差が激しい時期は、自律神経がその変化に追いつくことができないため、気だるさや疲労感といった症状が現れ、眠気が強くなります。

また、睡眠と目覚めのサイクルをコントロールする「メラトニン」というホルモンも、眠気に大きく関係しています。「メラトニン」は夜になり外界が暗くなると体内に分泌され、眠るよう指示を与えます。この「メラトニン」の分泌量は、夜の時間が短くなる冬から春にかけて、徐々に減少していきま。ところが、その分泌量の調整が整うまでは、必要とされるよりも多く分泌されることがあるため、眠くなるというわけです

### 「睡眠で得られる様々な効果。」

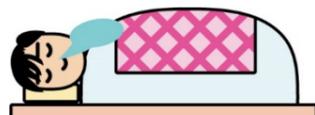
#### ●脳を休ませ、ストレスを解消

起きている間、私たちの脳は膨大なエネルギーを消費しながら活動しています。睡眠はそんな脳に休息を与え、記憶

の整理を行いながら嫌な記憶を留めないよう働き、精神的なストレスの解消を行ってくれる効果があります。

#### ●細胞を活性化し、若々しく保つ

睡眠時に分泌される「成長ホルモン」は、子どもの身体を成長させる役割があります。大人になってからも細胞を活性化させる作用があるので、肌や髪を若々しく保ちます。



#### ●脂肪を分解、ダイエット効果も

「成長ホルモン」は脂肪の分解も行っています。特に寝始めの約3時間は多くの脂肪を分解する時間帯で、眠りが浅いと「成長ホルモン」が十分に分泌されず、太りやすくなります。

#### ●免疫力を向上させる

人間の身体には、外部から侵入してくるウイルスに対抗したり、ガン細胞などを破壊する免疫力が備わっています。特に白血球などの免疫物質は、十分な睡眠をとることで増やすことができます。

## ♡ デイケア ♡

### 初詣

布施弁天へお参り  
「ピンコロ地蔵」ご存知？

### 節分

### 雑祭り

### メニュー

ちらしずし  
キスの胡麻天ぷら  
菜の花の辛し和え  
蛤のうしお汁  
桃のムース

### バルーンアート



## ～はみんぐにおける認知症ケアの取り組み～

はみんぐでは「認知症専門棟」を設置しています。様々な認知症状のあるご利用者様がこの「認知症専門棟」で生活されています。この「認知症専門棟」とは認知症のために日常生活にサポートが必要な方々に対し、医師、看護師、介護士、支援相談員、リハビリのスタッフが連携して、一人ひとりのご利用者様の個性や心身の状況、生活背景などを把握し、日常生活の援助を行う専門のフロアのことです。

その方の気持ちを理解し、受け入れることで、ゆっくりと認知症の症状を落ち着かせるよう心に寄り添うケアを行います。その方らしく過ごせるように認知症の症状があっても今ある能力を最大限に生かして自身で可能なことは出来る限り行うような環境を整えます。そして、再び住み慣れたご自宅に帰ることが出来るように日常生活を取り戻す支援をさせて頂くことが「認知症専門棟」の役割です。またより安楽に過ごすことができるよう、職員の目が行き届きやすい環境になっており、認知症状ごとに対応しやすくなっているのも大きな特徴です。



特にリハビリテーションに関しては、専属のスタッフを配置し集団での体操、歌、レクリエーション、作業活動、季節感を意識したおやつ作り、外へ散歩にお連れするなど刺激の多い生活を提供しています。集団活動を行うことで楽しみながら生活の質へ働きかけています。

認知症に関する研究は進んでいますが、現在では認知症を治すことは難しいかもしれません。また認知症ケアに正解もないかもしれません。しかしご本人様の個性や性格、人生を尊重したきめ細やかなケアを行うことで症状を和らげ、進行を遅らせることが出来ると考えています。今後も、認知症の方やそのご家族様が、安心してはみんぐをご利用して頂ける環境作りをスタッフ一同目指して参ります。

編集後記：本年度の「はみんぐだより」はいかがだったでしょうか。ナースのワンポイントアドバイスや管理栄養士による栄養メモ、ご家族様による介護の工夫、在宅復帰に向けた取り組み事例など多岐に渡ってはみんぐの紹介が出来たのではないかと考えています。来年度の広報誌もメンバー一同、工夫を凝らし充実した内容になるよう頑張ります。よろしくお祈りします。  
広報委員会