

## 院長の自由帳

菅田 宗樹

今、カープの開幕戦を見ながら原稿を書いています。桜も開花し始め入学式頃には満開でしょう。

さて、ゴールデンウィーク皆さんはどのように過ごされますか？すでに長い長期休暇の方もいらっしゃるでしょう！そこで、今回は遊び心満載で私の偏見も交えながら「地域の魅力」について考えてみたいと思います。

おいしい食べ物と言えば北海道や金沢、活気があると言えば東京や大阪、歴史なら京都や奈良、夏と言えば沖縄や神奈川、冬と言えば北海道は勿論、東北や北陸でしょう。

そしてもっとも住みやすく、気候の良いのは瀬戸内海、その中でも広島と言わせてください。

しかしながら、人口流出は最も多い県と聞いております。台風が多い沖縄は人口が増えていることを考えると、気候の良さよりも地域の魅力なのだろうと思います。

東京の人口が増えるのは経済の中心であり当然ですが、沖縄は年中温暖であるということでしょうか？また夏も意外に内陸より暑くない印象です。

広島はプロスポーツもそろっており、そこそこ都会で旨いものもある。しかし逆に言えばどれも中途半端、他県に負けないものと言えばカープくらいでしょうか？

カープが好きで広島県に引っ越してきたという人がいることを時に聞きます。

さて最後に少しまじめな話ですが、地域に魅力がないと過疎化していきます。

呉市の魅力はなんでしょうか？造船が厳しく、企業誘致もなかなかなので観光でしょうか？自衛隊？釣りや海水浴などもありでしょうか？土地の価格を見ると呉市内では広が上昇しているようです。

呉駅前や日新の跡地など上手に取り組まなければ益々人口流出が心配です。

ただ少し期待しているのはグリーンピアせとうちからシャトレーゼに変わってこれだけ人気が出るか？！

様々な計画があるようなので楽しみにしつつ、県外は勿論、県内や地域の方が利用していくことかと思えます。

是非とも皆で盛り上げていければと思います。(決してシャトレーゼの回し者ではありません)(笑)

## 訪問リハビリテーション



介護予防に携わっていて、最近勉強したことがあります。それは予防という考えを根本から見直す機会になりました。みなさんは、予防と聞くと、どのような過程や結果を想像しますか？そこで話されていたのは、多くの方が「今よりも悪くならないように」もしくは「今よりも体力がつくように」と答えるそうです。しかし、それは理想ではあるが現実的ではないと。本当に目指すべきことは、身体機能が低下していくことを緩やかにすること、だそうです。確かに、一生懸命力を維持することは不可能です。そもそも20歳代が人生のピークと言われる体力は、それ以降落ち続けます。30歳代の私であってもそうです。「じゃあ、諦めるのか、やっても意味ないのか？」と思うかもしれませんが、その必要はありません。従来は、強い負荷をかけて頑張るトレーニングしないと筋力は向上しないと思われてきました。しかし、近年では高齢者は軽度の運動でも筋力は向上し、また何歳になってもその効果は得られると言われております。もっと詳しく説明すると、高齢者でも運動を始めて1〜2年間は筋力UPできる、そして運動を続ければその後数年間は維持されやすいという事実がわかったそうです。もちろん個人差はありますが、軽度の運動でも適度な時間を継続して行えば、少なくとも「予防」には十分効果があるということです。みなさんも自分ができる運動を少しずつ初めてみることをお勧めします。

理学療法士 吉田 康兵

## 院長の一言と名【迷】言

### 【温故知新】

どんな意味に思いますか？

辞書を調べればわかりますが、少し私なりの解釈を！歴史は繰り返すので昔を忘れず過ちを繰り返さない。そして古き良きものを忘れず、新たな良いものを取り入れる。辞書にはない解釈かもしれませんが、発想力、想像力を大切にしたいと思えます。



## デイサービスセンター つばき



ひな祭りにボランティアによる箏の演奏会を開催しました。定番曲の「春の海」や童謡メドレー、最後にアンコールで美空ひばりさんの「川の流れるように」を弾いていただきました！感動された利用者さんから「ブラボー！！」とお言葉をいただき、箏の音色を通して、奏者さんと利用者さんが心を通わせることができた場面に携われ、スタッフも感動をいただきました。手拍子をされる方、メロディーを口ずさむ方もおられ、心地よい時間がゆっくり流れていきました。

### ★「春の壁画」

色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。利用者さんのお力をお借りして、つばきにも春がやって来しました！



### ★手作りおやつ「おはぎ」



春を感じる為に、皆さんでおはぎを作り楽しみました。もち米100%のおはぎは柔らかくとても美味しく仕上がっていました。

## 院内 得 情報

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？

フレイルとは、加齢や病気により心身の活力を含む生活機能が低下し要介護状態となる危険性が高い状態ですが、早期に対策をとることで元の健康な状態に戻ることができると考えられています。フレイル予防の要は、

- 栄養：たんぱく質を含めたバランスのよい食事
  - 運動：日常的な運動習慣をつける
  - 社会参加：人や社会とのつながりをもつ
- 暖かくなって外出しやすくなるこの時期、新たな趣味やボランティアを始めてみてはいかがでしょうか。



情報



たつき創立10周年をささやかですがあかねでお祝いしました。入居者さんにお祝いメッセージを書いてもらいくす玉割りを行いました。

グループホーム **あかね**

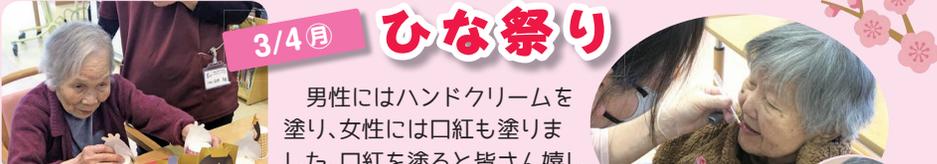


たつきでは創立10周年のお祝いイベントを行いました。つつじのライブショーを観ながら思い出を振り返り、最後の出し物ではスタッフそれぞれ衣装を身にまとい「ジギスカンダンス」を披露♪ アンコールもいただき(笑)大盛況でした!これからも入居者さんと一緒に楽しい時を過ごしていきたいと思ひます。

介護付き有料老人ホーム **つつじ**



今回は「出来る事のできるだけやって頂く」をテーマに、みんなで頑張って「ちらし寿司」を作りました。春らしい色合いの美味しいちらし寿司が完成しました。



男性にはハンドクリームを塗り、女性には口紅も塗りました。口紅を塗ると皆さん嬉しけれど恥ずかしそうに鏡を見ておられ、女の子の節句だなどあらためて感じました。皆さんとてもお綺麗でした♡ひな人形を並べるゲームをして、美味しいケーキを食べて、特別な一日になりました。



もち米を使って桜餅を作りました。もち米に食紅で色をつけ平たく伸ばし、あんこを包み、桜の葉っぱを巻いて完成!みなさん、美味しい♪と喜ばれました。

創立10周年祭をすみれで開催しました!記念写真と一緒に、まるでぬいぐるみのようにくまのタオルをプレゼント♡利用者さんへ日頃の感謝を伝える事が出来ました。



デイサービスセンター **すみれ**

ケアマネ通信 **さつきの部屋**

世間では毎年この時期になると、「母の日」に送る商品をお店で目にします。私の妻も平日働いているので、私が仕事休みの時は家事をしています。食器を洗い、洗濯物は干して・取り込み・畳み、お風呂の浴槽を洗って、妻が仕事から帰る頃にはお湯を張る。子どもの塾の送り迎え、翌朝のご飯のセット等。1日の大半は、家事で終わります。これに加え、妻は食事を作り、子どもの学校の書類に目を通し、準備をしています。他にも私が知らないことをしていると思ひます。家事の大変さを痛感し、妻には頭が上がりません。しかし、お互いに違う環境で育ってきたので、家事に対する価値観は異なります。当然に意見がぶつかり、喧嘩別れをして出社することもしばしばあります。

利用者の自宅訪問の際に、私の家族の質問を受けることがあります。あまり自分の話をすることは避けてはいますが、喧嘩別れをして仕事をしている日は、つい利用者さんに本音を漏らすことがあります。その際には私の言い分を認めてくれながらも、人生の先輩として色々なアドバイスをいただきます。同じ助言内容でも、妻から言われるのと、利用者・家族さんから言われるのではこうも違うのかと感ずくくらい、利用者・家族さんから言われた方が、ずっと私の心の中に入っていきます。それをきっかけに物事が前向きに考えられ、妻との関係も修繕出来ています。利用者・家族さんは、私に「よく助けてもらっている」と言われますが、逆にこちらが助けていただいている部分もあります。今月だけでなく、コンスタントに優しくなれたらと思ひます。(文責:渡邊)

居宅介護支援事業所 さつき  
電話0823-36-6661(直通)  
担当:中川、渡邊、竹内、笠崎、坂根

5月の行事予定	デイサービスセンター つばき		デイサービスセンター すみれ		グループホーム あかね		介護付き有料老人ホーム つつじ			
	4日(土)	さつま芋植え体験	23日(木)	手作りおやつの日	10日(金)	母の日	12日(日)	18日(水), 8日(水)	移動スーパー訪問	
	13日(月)	母の日	27日(月)	ビンゴゲーム	未定	クッキング		12日(日)	12日(日)	母の日
	17日(金)	握り寿司の日	29日(水)	お楽しみ弁当の日	未定	お楽しみ行事		24日(金)	24日(金)	大運動会
	21日(火)	春の大運動会②						未定	未定	お弁当DAY

BINGO 感染症等の状況により予定を変更することがあります。

医療法人社団 たつき会  
**菅田医院**  
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-1  
TEL(0823)87-2529  
FAX(0823)87-5993

医療法人社団 たつき会 菅田医院  
**デイサービスセンターつばき**  
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-10  
TEL(0823)87-0108  
FAX(0823)87-0160

医療法人社団 たつき会 菅田医院  
**ケアビレッジたつき**  
介護付き有料老人ホームつつじ グループホームあかね  
デイサービスセンターすみれ 居宅介護支援事業所さつき  
〒737-2518 広島県呉市安浦町内海北六丁目3-20  
TEL(0823)70-6678 FAX(0823)70-6077

医療法人社団 たつき会 菅田医院 E-mail:info@tatukikai.jp ホームページ▶http://tatukikai.jp

職員募集 新緑まぶしい野呂山のふもとと一緒に働きませんか? TEL87-2529までご連絡お待ちしております