

NEXT
55



みんなの力で、みんなの幸せを
SAWARABI

さわらび

1 表紙 豊橋祇園花火大会見物(珠藻荘)

2 医学
講話 家族のためのユマニチュードと看護(その二)
～患者中心ではなく関係性中心に～
◆福祉村病院 院長 小橋 修

6 特集 さわらび会 大雨災害時の対応

2023
vol.605

9



医学講話

福祉村病院 院長

小橋 修



家族のためのユマニチュードと看護（その二） ～患者中心ではなく、関係性中心に～

はじめに

認知症を持つ人のケアを実践してきた多くのご家族や施設の人たちが誠心誠意、「良かれと思ってやつてきた」ことが、実は「認知機能が低下した人にはうまく伝わっていなかつた」とことで、頑張れば頑張るほど相手を不愉快にしたり、怒らせたり、暴言、暴力になるとまでエスカレートしたりします。これららの経験から、「善意でやつている」とでも、必ずしも良い結果を招かない」と気づいて、「相手を説得しようとするのではなく、自らが変わればいいんだ」と心に決めた途端、介護の負担が減り、しかもやりがいや満足感が得られるようになるという体験をした人も多いと思います。

特に発病初期のご家族からの相談

では、突然怒り出す、何度も同じことを尋ねてくる、お金の計算ができなくなったり、ご飯まだ、ご飯まだとしつこく何度も尋ねてくる、そのうち、どう

人に対する実践的な介護の方法としてユマニチュードの技法が編み出されました。

介護で必要な二つの大切なことがあります

1 相手と良い関係を結ぶために

介護する人、される人との間に介護を通じて「良い関係を結びたい」「優しく介護をしたい」「あなたのことをつい怒つてしまったり、反論したり、批判したりしてしまう。その後で介護者は、優しくできなかつた自分を責めてしまい、ついには介護に疲れきつて、どうしてよいかわからなくなります。日々の介護現場において介護がうまくなつた例や、うまくいかなかつた例を長年仔細に観察して、認知症を持つ

ける」ための実践的な技術として、見ること、話すこと、触ること、立つことの四つの柱（※1）と、人の心をつかむ五つのステップを推奨しています。

2 その人が持つ力を奪わない

介護をするとき、「なんでもして差し上げる」のが良い介護であると考えがちですが、実は往々にしてそれが「その人が本来できることを代わりにやつてしまつて、その人の持つ能力を奪つてしまつている」可能性があります。「あなたのことを大切に思っています」ということを、介護を受ける方が理解できるように伝えるために、ケアする時には、いつも四つの柱「見る」「話す」「触れる」「立つ」の技術を用います。食事をしたり、着替えをしたり、入浴をしたりする時に、単なる「作業」としてするのではなく、この時間は「あなたのことを大切に思っていますよ」というメッセージをしっかりと伝えるコミュニケーションの機会であり、良い関係を結ぶチャンスと考えます。それを解決するために考え出されたのがユマニチュードの技術です。なぜかといえば、赤ちゃんを目にしたとき、誰もがその目を見込み、見つめながらかわいいねと話しかけ、両腕でしっかりと抱き抱えます。これは人としての自然な反応です。認知症を持つ

高齢で、脆弱で介護の困難な状況にある方の介護は、誰にとっても難しいものです。このような場合には、そこで、大切な人に対して無意識のように行なっている行動「見る」「話しかける」「優しく触れる」を意識的に実践します。これを技術として実践することが必要なのです。

恥ずかしくても 思い切ってやってみる

ユマニチュードの四つの柱は、相手と良い関係を結ぶための基本的で必要な不可欠な技術なのだと自分に言い聞かせて、思い切ってやってみると、介護を受けている方から思いもよらなかつた反応が返ってくることが多くあります。大切な人に私たちが無意識にしていることをユマニチュードの四つの柱、見ること、話すこと、触れること、そして一番重要な立つこと、という人間の持つ四つの特性に意識的に働きかけることによって、次に挙げる五つの効果が得られます。

- ①攻撃的、徘徊などの諸々の問題行動(BPSD)が減った
- ②身体拘束や向精神薬・抗てんかん薬の量が減少した
- ③適切なケアレベルの設定(※2)によ

り24時間365日できるだけ立つ時間を増やすことで寝たきりにならなくなつた

④病院や施設のスタッフ、自宅介護の家族の負担が軽減した

⑤介護スタッフが働きがいを感じ、専門職の離職率が大幅に改善した

という実に素晴らしい、時には奇跡的と思えるような成果を産みます。

さて、ユマニチュードの四つの柱に加えて、もう一つ、毎回の介護をする時

に必ず、心して行わなければならぬ実践的な方法として「人の心をつかむ五つのステップ」というユマニチュードの技術があります。

〈人の心をつかむ五つのステップ〉

- ・第一のステップ 出会いの準備
- ・第二のステップ ケアの準備
- ・第三のステップ 知覚の連結
- ・第四のステップ 感情の固定
- ・第五のステップ 再会の約束

なぜこの五つのステップをマスターすることができるのか、それはユマニチュードでは、次のように説明します。

第一の誕生は、社会人となることでです。家族、親族、友人、仲間や隣人など多くの他者の中で成長していきます。周囲から多くの視線を受け、言葉を受け、接触を受け、2本足で立つことで、人としての尊厳を獲得し、自分が人間的存在であると認識できる社会的存在となります。これを第一の誕生と考へます。人の一生を生老病死と言います。病気や事故で入院したり、日常生活行動が衰えて介助が必要となつて施設入所をするようになり、周りの人から社会人としての眼差しを受けること、言葉をかけられること、触られることが希薄になるにつれて、周囲との人間的存在としての絆が弱ります。さらに、車椅子生活になり、それからさらにベッド上の生

人の誕生には 三つの誕生があります

〈第一の誕生〉

第一の誕生は、私たちが母親からこの世に生まれた生物学的な誕生です。生まれた赤ちゃんは人としての眼差しを受け、優しい声をかけられ、優しく触れられ、適切な世話を受けて成長します。

〈第二の誕生〉

第二の誕生は、社会人となることでです。ユマニチュードでは、「見ること」「話すこと」「触ること」「立つこと」の四つの柱を組み合わせてのマルチモーダル・ケア・コミュニケーションと、心をつかむ五つのステップによって、寝たきりや自閉の状態から人間の存在を取り戻す・尊厳を回復するようになります。これを第二の誕生とみなします。

〈第三の誕生〉

ユマニチュードでは、「見ること」「話すこと」「触ること」「立つこと」「立つこと」の四つの柱を組み合わせてのマルチモーダル・ケア・コミュニケーションと、心をつかむ五つのステップによって、寝たきりや自閉の状態から人間の存在を取り戻す・尊厳を回復するようになります。これを第三の誕生とみなします。

次回からはこの「心をつかむ五つのステップ」や、五つの不同意メッセージなどについて具体的に説明します。

参考図書
 (※1)ユマニチュード入門
 (※2)絆を築くケア技法ユマニチュード

研究通信

news of study

Vol. 154

福祉村病院神経病理研究所 所長

橋詰 良夫

◆脊柱管狭窄症による神経障害の臨床
脊柱管を構成する脊椎骨が変形し、後方へ変位し、骨棘が生じることにより脊柱管が狭窄します。椎間板

脊椎骨には中心部に脊髄と脊髄から出入する神経を入れる脊柱管というトンネル状の構造があり、加齢に伴い脊柱管を構成する脊椎骨、椎間板、韌帯が変性することにより、脊柱管が狭くなり脊柱管狭窄症が生じます。高齢者の歩行障害の原因としてその脊髄神経障害の病理については腰椎部の脊柱管狭窄症による神経障害について概説します。

は亀裂、後方脱出、ヘルニアを示します。韌帯は特に後方の黄色韌帯が肥厚、前方変位を起こします。これらの変化により腰部の脊柱管や椎間孔が狭小となり、馬尾あるいは神経根の絞扼性障害、神経根の血流障害をきたして症状が発現します(図1)。腰椎脊柱管狭窄症には2つのタイプがあります。1つは馬尾型と言い、1つを神経根型と言います。馬尾型は馬尾がひとまとめに中央部で締め付けられます。腰仙髄から出入する神経は馬の尻尾のように多数の細い神経根が上下方向にまとまって走行しており馬尾と呼ばれます。神経根型は脊柱管外側部の椎間孔が狭窄されて神経根が圧迫を受けます。多くの場合2つのタイプが混在しています。

脊柱管が狭くなり、その中を走っている神経根が圧迫されて、腰痛、下肢の痛み、しびれ感、力の入りにくさなどが出現します。これらの症状は、背中を伸ばして歩く時に強くなり、前屈みで改善することが特徴です。長距離を続けて歩くことができなくなったり、途中で腰を屈めて休み、その後にまた歩く、といった歩き方になります(このようないます)。症状が進むと、残尿感、便秘などの膀胱直腸障害が起ころ

ともあります。診断には神経症状の診察、CTやMRI所見が重要です。図2に特徴的な画像を示します。左はMRI、右はCTで、矢印の部位で脊柱管狭窄症を認めます。

◆脊柱管狭窄症による神経障害の病理

脊柱管狭窄症の臨床、画像、治療法については極めて多数の報告がありますが、その結果生じる神経障害の病理所見についての記述は極めて乏しく、この分野の検索はいまだ不十分です。最近当院で経験した脊柱管狭窄症の病理所見を提示します。最も明瞭な変化は腰仙髄レベルの後根神経の神経線維の脱落です。図3のように仙髄の髓鞘染色で本来青く染色される後根の神経線維(矢印)の髓鞘が消失し、右図のように髓鞘脱落

を認めます。後根神経線維は中枢方向に走行するために図3左のよう腰仙髄の後索が変性を示します。この後索変性は上行性に頸髄まで認められます。高齢者で脊柱管狭窄症の診断が臨床的に指摘されていなくても、このような後根、後索変性の所見が認められることはしばしばありますので、注意が必要です。

◆おわりに

高齢者の歩行障害の原因としての脊柱管狭窄症は頻度も高く、重要な疾患であり、生前の臨床症状の詳細な解析に加えて、MRIなどの画像所見とあわせて、剖検時の神経病理所見の検索は今後とも継続していく必要があります。その病態の把握をしてゆくことが求められています。

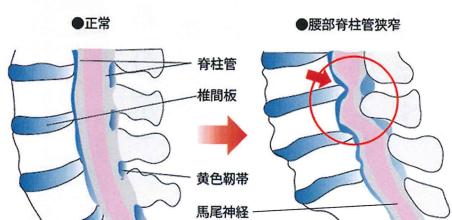


図1 脊柱管狭窄症

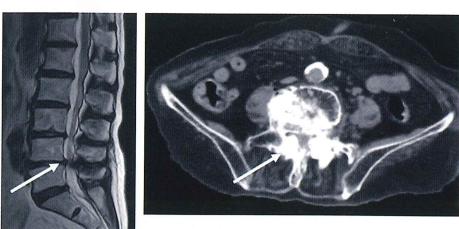


図2 脊柱管狭窄症の画像

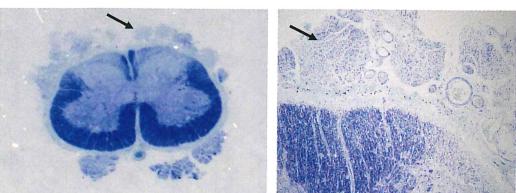


図3 脊柱管狭窄症による仙髄後根神経線維の脱落

認知症サポーター養成講座開催

～認知症サポーター養成講座とは～

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるためには、より多くの方々に認知症について正しく理解していくことが必要です。認知症の方やご家族を温かい目で見守る「応援者」を養成するための講座を「認知症サポーター養成講座」と呼びます。豊橋市ではこれまで5万人以上の方が受講され、認知症サポーターになっていただいております。

さわらびグループでは、さわらび地域包括支援センター及び福祉村地域包括支援センターが講座を行っております。講座では、認知症の症状や認知症の方と接する時の心構えなどについて、分かりやすく学んでいただきます。また、講座を受講して認知症サポーターになると、その証としてオレンジリングが授与されますので、まだお持ちでない方は是非受講していただければ幸いです。



浪ノ上区画整理記念館にて ～さわらび荘家族会～

7月17日、浪ノ上区画整理記念館でさわらび荘家族会の主催で認知症サポーター養成講座を開催いたしました。利用者様のご家族に認知症について楽しく学んでいただくと同時に、常盤、白珠も含めた新規採用職員も研修のため参加させていただいている。講師はさわらび地域包括支援センターに依頼し、演習や寸劇を交えた講義でご家族とともに認知症への理解を深めることができました。
(鳥居)

豊橋工科高校にて ～福祉村地域包括支援センター～

7月4日～7月6日、認知症になっても住み慣れた街で安心して暮らせる地域を目指して、豊橋工科高校の一年生278名の皆さんに認知症サポーター養成講座を開催いたしました。

今回の豊橋工科高校での開催は、豊橋南高校より異動された先生より、ぜひ実施してほしいとのご要望があり実現され、認知症ご本人の方への対応の仕方や物忘れの違い等を学んでいただきました。「認知症について知らなかったことも深く分かったので良かったです」等たくさんの感想をいただきました。
(渡邊)



嵩山小学校にて ～さわらび地域包括支援センター～

7月10日、嵩山小学校5年生8名に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。嵩山小学校では初めての開催にて、45分の限られた時間の中で、講義だけでなくレクリエーションや寸劇などを通じてお互いに意見を交換しながら認知症に対する理解を深めていただきました。
(白井秀)

特集

さわらび会 大雨災害時の対応

豊橋市に線状降水帯が発生

2023年6月2日、台風2号が梅

雨前線を刺激した影響で、東海地方では1日から各地で大雨になり、非常に激しい雨が続いた愛知県東部と三重県南部には2日午後、線状降水帯が発生し、豊橋市では降り始めからの雨量が426ミリと平年の6月1か月間に降る雨量の2倍以上の大雨となり、梅田川などが氾濫し各地に甚大な被害をもたらしました。

特集では、今回の災害時においてさわらび会各施設の被害状況の報告や講じられた対策、また今後の災害被害防止に向けた計画（BCP）・さわらび会における取り組みなどをご報告いたします。

福祉村病院 老人保険施設 ジュゲム

医療法人では、福祉村病院介護医療院ジュゲムとともに大雨による浸水等の被害はありませんでしたが、当日の対応として以下の対策を講じました。

※医療法人BCPに基づき、総合受付前に災害対策本部を設置

①土のう設置などの対策による施設内浸水の防止

②職員による近隣道路の冠水状況のリアルタイム調査と共有

③日勤勤務時間帯職員の退勤时刻の繰上げ、公共交通機関利用職員の移送による安全確保

さわらび荘・白珠・常盤

BCPとは事業継続計画（じぎょうけいぞくけいかく）のことであり、英語の【business continuity plan, business continuity plan】の頭文字をとったものです。自然災害や感染症などの緊急事態が発生したときに、その損害を最小限に抑え、重要な業務を継続させること、もし中断しても可能な限り短期間で復旧させるための方針や体制を示す計画のことを指します。

医療施設や介護施設においては自然災害や感染症が発生した場合であっても、医療・介護サービスを安定的・継続的に提供することが最重要であるとの考え方から、BCPを作成することの大切なことなのです。（厚生労働省ホームページより抜粋）

さわらび荘の地理的要因は、水害や土砂災害の危険性が低く、豪雨被害の影響を受けにくい場所にあります。

ただ、以前は防災備蓄品関係を地下倉庫に保管していましたが、近年各地で豪雨災害が頻回に発生していたことを考慮し、新たな防災倉庫を一階の庭部分に、二基設置しました。一部部分での保管となりますので、大雨による被害は受けないと考えられます。

6月2日に発生したこの地方での豪雨災害の際も、さわらび荘は特に被害がなく雨水などが建物内に入り込むこともありませんでしたが、職員が帰宅できなくなる、若しくは帰宅できるようになるまで長時間待機を余儀なくされた問題が発生しました。いくら地区的に高台にあつたとしても、道路の壅みなどが存在し、その部分への浸水が著しく通行ができなくなることがありました。

今後雨水が溜まりやすく危険な個所を可視化し、帰宅困難になる危険

性の高い職員への対応を検討していく

また、常盤・白珠も水害や土砂災害などの被害を受けにくい場所に位置します。

しかし、常盤は雨どいに落ち葉などが溜まると排水が上手くいかず、屋上などに雨水が溜まってしまうため前日には各階のベランダ、屋上の掃除を行いました。

当日は、常に「避難情報」を確認し常盤デイサービスの利用者様ご家族と連絡を取り合い、ご自宅周辺の様子を確認しながら帰りの送迎を行いました。

また、職員の自宅や帰宅道中に浸水等の危険がある場合は早めの帰宅を促し、職員の安全確保にも努めました。

（藤原、渡邊憲）



第一さわらび荘関連施設（第一さわらび荘、カサ ブランカ、カサ デ ヴエルデ、天伯、フジ、シャトーローズ八町）は、豊橋市の作成した水害マップにおける想定最大規模の洪水浸水区域には入っていますが、浸水によって職員の出勤に大きく影響する可能性があります。各施設はBCPにて、その他の災害や感染症の蔓延時に事業を継続するための対応を定めており、その中には職員の出勤に影響が出た際の対応も含まれています。水害の際もこれを応用し、利用者様が施設で生活を継続できるよう計画しています。

若菜荘では、豪雨災害対策として、定期的に屋上や雨どいの清掃を行っています。屋上の排水口や、雑草や枯葉が溜つ

第一さわらび荘関連施設

第二さわらび荘では大雨の当日、社内連絡アプリを使用して職員出退勤

の安全確保を図りました。個々の職員が出勤または退勤途中で見つけた冠水場所や渋滞情報などを職員のグループに流することで情報を共有し、安全で迅速な出退勤ができるよう努めました。また、同じ方法で職員の安否確認も行うなど社内連絡アプリの情報伝達の早さを活かす対策を取っています。

第一さわらび荘関連施設（第一さわらび荘、カサ ブランカ、カサ デ ヴエルデ、天伯、フジ、シャトーローズ八町）は、オルを敷いて施設内への浸水への防止対策を行い、台風二号による雨漏りや漏水の被害を最小限に抑えることができます。

今後も、入居者様が安全に、安心して生活することができるよう職員一同取り組んでまいります。

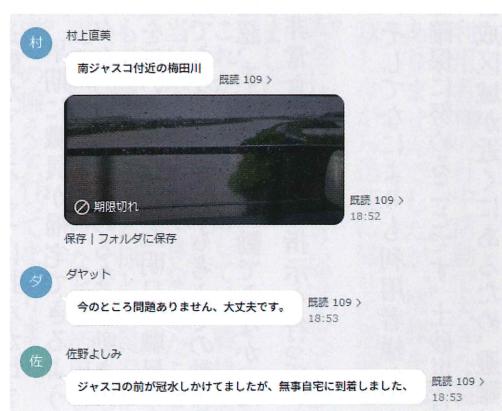
（白石）

軽費老人ホーム若菜荘

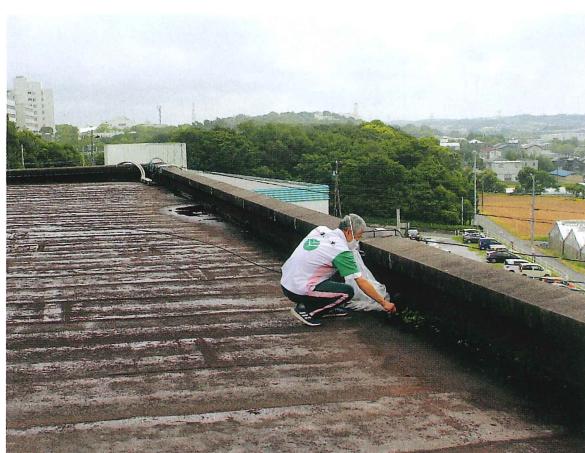
6月2日、台風2号による記録的な大雨がありました。

線状降水帯も発生し、豊橋でも各

所で川の氾濫や浸水被害がありました。



てしまい、水の流れが悪くなり漏水や雨漏りの原因になる恐れがあるので、職員数名で細心の注意を払いながら屋上に上がり清掃活動を行つてあります。



障害者支援施設 珠藻荘

6月2日、大型の台風到来で午後より豊橋市内避難勧告の命令が出されいることを踏まえ、まず利用者様と職員への対応として早く帰宅できるようにしました。また、全職員へ家族や自宅などの被害状況の把握をするために確認の連絡をしてもらい、被害状況によって直ちに帰宅できるよう対応をしました。



で迎えに行きました。大雨の影響で福祉村の裏山が崖崩れになり、福祉村発着のバスが当分運行できなくなってしまいました。それに伴い週が明けた月曜日からは技科大までは運行していましたため、明日香職員に協力を願いし、朝・夕の送迎を行つてもらいました。福祉村発着の方の出勤時間が2パターンあり、2回に分け送迎をしなくてはならない状況でしたが、遅出の送迎に人員を割くのが難しいということです。明日香の送迎車に乗つて福祉村まで、

今回の経験に基づき、利用者様の通勤手段や出先からの帰宅方法・安否確認の方法などを検討していく必要があると感じました。

(岸)

で出勤していただいた方もいました。その際、通常の勤務時間より早い出勤になってしまふため職場と交渉をして勤務時間の調整を行い対応をしました。

障害福祉サービス事業所 しろがね

今回の経験に基づき、利用者様の通勤手段や出先からの帰宅方法・安否確認の方法などを検討していく必要があると感じました。

で出勤していただいた方もいました。その際、通常の勤務時間より早い出勤になってしまふため職場と交渉をして勤務時間の調整を行い対応をしました。

当日の対応としては、施設周辺に危険な箇所や物がないか確認をすると共に、普段あまり使用していない箇所の見回りを行い安全確保につとめました。

利用者様の日中活動で大きな被害はありませんでした。情報を受け取った利用者様の日中活動で大きな被害はありませんでしたが、情報を適宜確認しながら迅速に帰りの送迎を行ない安全にご自宅へ送り届けることができました。

これから対応としては、職員1名が当日中に帰宅ができなかつたことなども考慮して利用者様と職員の自宅周辺の防災情報マップなどを活用して水害への備えを行つてまいります。

(藤井)



崩れ落ちた土砂や木は道路を塞ぎ1週間以上通行を妨げる結果となりました。

しろがねでは、その敷地に社用車5台、自家用車2台が駐車しており、内自家用車1台が崖下に落下、社用車3台も車体半分ぐらいのところまで土砂が崩れいつ落してもおかしくない状況でした。JAFを待つ間、車体をロープで引張り木などに括り付け落下を防止する対策を実施してそれ以上の被害を食い止めました。



実習生の受け入れを行っています

（医療法人さわらび会）



医療法人の看護部・介護部・リハビリテーション部では養成校の実習生受け入れを行っています。7月下旬には看護部にて豊橋創造大学より6名、リハビリテーション部にて豊橋創造大学より6名、リハビリテーション部にて東海医療科学専門学校より1名の実習生を受け入れました。リハビリテーション部では年間を通して常葉大学、あいち福祉医療専門学校からも実習生受け入れを行っています。

また、介護部ではさわらび学園より、看護部では蒲郡ソフィア看護専門学校の実習生受け入れを検討しています。

今後も次世代の医療・福祉の担い手となる学生の指導にも力を入れて取り組んでまいります。

（川村）

福祉体験学習事前研修会で講師を行いました

（特別養護老人ホーム さわらび荘）



7月26日、あいトピアにおいて豊橋市社会福祉協議会の主催で豊橋市内の中学生を対象とした青少年等ボランティア福祉体験学習事業の事前研修会が行われました。さわらび荘の太田施設長が講師を行い、今後、さわらび会の各施設でボランティア体験を行う生徒を含む32名に福祉施設やさわらび会について学んでいた。

ただきました。

皆様、とても熱心に聴いておられボランティアについて前向きな感想を多くいただきました。

（鳥居）

地域包括支援センターの活動

（福祉村地域包括支援センター）



7月24日に天伯校区の老人会「天伯シニアクラブ」にて「腸の元気と熱中症」をテーマに出前講座を行いました。7月26日に芦原校区の老人会「友の会」にて「詐欺予防」をテーマに出前講座を行いました。

7月28日に芦原校区の老人会「みどり会」にて「腸内細菌と共生・熱中症」をテーマに出前講座を行いました。

（村井）

豊丘高校インターナーシップを終えて

（特別養護老人ホーム カサブランカ）



6～7月の5日間、豊丘高校3年生4名の生徒さんが高齢者介護の体験実習に来てくれました。どの生徒さんも明るく快活で、とても楽しく有意義な時間を過ごすことができました。

実習最終日、名残惜しいなか「夏休みにボランティアに来て良いですか？」と嬉しい申し出がありました。福祉、介護に関心を抱いてくれたことに心から感謝するとともに、社会人となり様々な分野で活躍してくださることを祈っております。

（小林）

行事報告

～障害者支援施設 珠藻荘～

7月12日、自治会主催にてサマーフェスタを開催いたしました。3年ぶりに利用者様一同が集まりハンドベルクラブ発表、福祉村保育園との交流を図り楽しい時間を過ごされました。

(岩水)



7月よりフラワーアレンジメント教室を再開いたしました。利用者様は「また、きれいな花を見ることができた嬉しかった」と喜ばれました。

(岩水)



7月よりフラワーアレンジメント教室を再開いたしました。利用者様は「また、きれいな花を見ることができた嬉しかった」と喜ばれました。

(白石)

～障害福祉サービス事業所 すみれ～

7月17日豊橋みなどフェスティバルに行つてきました。大きな船と海、いつも違った景色に利用者様も喜んでいらっしゃいました。

(藤井)

～第二さわらび荘関連施設～

ご家族参加のもと、各施設で夏祭りを開催いたしました。

第二さわらび荘・7月27日

カサブランカ・7月7日

カサデヴエルデ・8月9日

天伯・7月27日

フジ・8月9日・10日

カサデヴエルデ・8月9日

天伯・7月27日

カサブランカ・7月7日

カサデヴエルデ・8月9日

～医療法人さわらび会～

7月7日、七夕の会を行いました。

スタッフと一緒に短冊に願いごとを書き、皆さんで楽しいひとときを過ごしました。

(西潟)



～軽費老人ホーム 若菜荘～

7月7日福祉村保育園の七夕会にご招待いただきました。4年ぶりの交流となり、園児の皆さんと一緒に笹に飾りをつけたり、手を繋いで星探しゲームを行いました。入居者様は終始笑顔で楽しまれました。

(北風)

7月27日、三河港にあるカモメリアに行ってきました。地上30メートルの展望台から三河港を一望でき、入居者様も景色を楽しめておりました。

(白石)

～障害者支援施設 あかね荘～

7月6日、お楽しみ会で七夕にちなんだ曲を中心に体操教室の先生と体を動かしました。

(朝倉)



～福祉村障害福祉サービス事業所 しづがね～

7月29日、語りべの会の練習が再開しました。

(庵原)

7月7日に七夕ゼリーを作りました。ブルーハワイ味とオレンジ味のゼリーをカップに入れ丸くくりぬいたスイカを飾りました。皆様とても美味しそうにほおばっていました。

(高瀬)

良い加減の暮らし

谷 さゆり

ラベンダーの香り

「ハーブの女王」と呼ばれるラベンダー。その独特な香りには様々な効果があると言われています。不眠や不安や緊張を鎮めるリラックス効果、頭痛や生理痛などの痛みを和らげる鎮静効果、虫よけ効果などが知られています。そのラベンダーの語源は諸説あります。言語学的にはラテン語の「lavare」「lavindula」日本語にすると「青みがかつた」「青みを帯びた」という意味で「青い花」を指しているのではないかといつてます。由来する「洗う」を指す言葉からきていたとする説。古代ギリシア・ローマ人たちがラベンダーを入れた湯で体を洗つたり、中世のペスト流行期ではラベンダー烟で働いていた農夫は感染が少なかつたことなどからこの「洗う」が一般的な語源と考えられています。ペストの流行期にはラベンダーによる殺菌効果が身を守ると考えられ、そのためラベンダーの価格が高騰したこともあった

ようです。

さて「テ・ノ語」「lavare」が語源となつた言葉は他にもあり「laundry」は英語で洗濯を意味します。やつと本題に入れました。実は私、洗濯にはラベンダーが香る洗剤を使っています。これが実にお手軽、なんとすすぎがいらないのです！ 夏は朝夕2回洗濯するのですが、洗いつ分すすぎ0分脱水1分で合計時間がなんと14分で洗濯修了。あとは干すだけ。すすぎが無いと時間は約半分になり、その時に使う水の量も必然的に減ります。勿論電気代も浮くし、もう良い事だらけです。一番助かっているのは「礼服が洗える」事です。毎年8月お盆の時期に福祉村では慰霊祭を行つているのですが黒い礼服を着用します。この洗剤に変えるまではクリーニングに出していませんが、お盆の時期でお店が開いていない事が多く汚れを落とすまでに時間がかかる事も多かったです。干しあはなしの礼服をみて早くクリーニング店が開かないかな、と何度も思つた事か。でも今は脱いたらその日に洗濯です。洗い3分すすぎ無し脱水1分でネットに入れれば洗濯機の自宅クリーニング設定でなくても大丈夫。干す時はラベンダーの香りが広がります。この洗剤、もとは海で船舶などからのオイル流出があつた際、海上への直接投与が可能な液体油分解剤からヒントを得て作られた洗濯用洗剤なのです。環境にもやさしい洗剤、これからも使い続けたいと思っています。

Vol.185 relay column さわらび会のわ

福社村病院 看護師 山田 さゆり

元々、腰痛もちでしたが、先月、腰を捻った拍子に腰痛が再発し、上手に体を動かさないと動けなくなりそうな痛みと不安感が続いたため、先日、知り合いの整体師に見てもらひ、問診、姿勢と体の動きの確認、足の形をとりました。その結果、骨盤が後傾し重心が後ろになり、バランスをとるために背中が丸まり、顎が前に出て、膝も曲がりやすくなり、腰痛だけでなく肩、首膝の痛みも出るとのことでした。また、足が偏平足で外反母趾になりかけており、筋力の低下や腱、靭帯の硬さなどが原因とのことでした。

体の筋肉は筋膜によつて繋がれており、筋膜同士も連結して繋がつていて、そのじんかの筋膜の調子が悪くなると全身に影響が出るとのことでした。確かに仕事用の靴を変えてから腰痛が長引いていたので、早速、靴を変え、日々のストレッチや姿勢の保持、適度な運動を心掛け、腰痛だけでなく、数々の体の不調を予防し、痛みに悩まされない体づくりに取り組んでいます。

皆さんも、体のメンテナンスをしていく方やしていない方もいると思いますが、自分の体を知り、少しでも健康で元気に暮らせるように、今回お話をせつただきました。

はじめまして、フィリピンのEPA介護福祉士候補者のデルピラールトリスタンオレンジ申します。タシと呼ばれています。第二さわらび荘で働いています。出身はアラミノス市です。15年間約アラミノス市に住んでいました。

アラミノス市はパンガシナン地方の一部で、首都から250キロメートルくらいかかります。アラミノス市では多くの民族が生活していますが現地人は3つの方言を話します。アラミノス市は有名な食べ物はソーセージで、アラミノス市のソーセージといふのは豚の腸の中に豚肉と二分ニクがあります。そして棒を使って小さくします。

アラミノス市有名な理由は百島の本拠地とも呼ばっています。都市が統治する島は約120の島があります。子供たちが泳いだり島が安全です。キリスト教徒が祈るこどもたちがいる島もあります。他の島にもたくさんあります。

私は初めて、フィリピンのEPA介護福祉士候補者のデルピラールトリスタンオレンジ申します。タシと呼ばれています。第二さわらび荘で働いています。出身はアラミノス市です。15年間約アラミノス市に住んでいました。

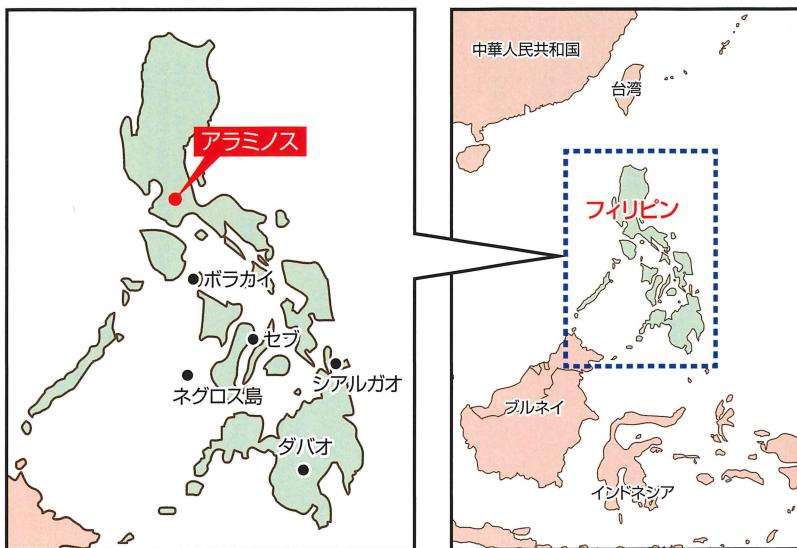
アラミノス市はパンガシナン地方の一部で、首都から250キロメートルくらいかかります。アラミノス市では多くの民族が生活していますが現地人は3つの方言を話します。アラミノス市は有名な食べ物はソーセージで、アラミノス市のソーセージといふのは豚の腸の中に豚肉と二分ニクがあります。そして棒を使って小さくします。

私のこと

第一さわらび荘 EPA介護福祉士候補生
デルピラールトリスタンオレンジ
出身 ● フィリピン アラミノス市
学歴 ● OUR LADY OF FATIMA UNIVERSITY
BACHELOR OF SCIENCE IN NURSING



フィリピン アラミノス周辺の主要都市



あります。たとえば、がラインとかバラセー、がダイビングとかジッピングなどができます。フィリピンには梅雨。リップ、が百島国立公園は一年中訪れることができます。フィリピンにいると夏だけがあります。島で働くことを忘れくださいね。



朝夕の心地よい風に秋の気配を感じる季節になりました。○○の秋という言葉はいくつかあります。やはり秋と言えば「食欲の秋」です。南蛮、ぜひアラミノス市を訪れることがあります。アラミノス市を訪れることがあります。アラミノス市は2つの理由である程度度有名です。最も有名な食べ物はソーセージで、アラミノス市のソーセージといふのは豚の腸の中に豚肉と二分ニクがあります。そして棒を使って小さくします。

昔から体についてとされてきた銀杏には糖質や脂質、たんぱく質、ビタミン類、鉄分等が多く含まれています。そのため、血圧が高めの方や夜尿症に悩んでいる方、咳や痰を抑えたい方にお勧めの食材です。

しかし栄養価の高い銀杏ですが食べ過ぎると「銀杏中毒」を起こしてしまったりコスクもあります。主に嘔吐や痙攣を起こし重篤な場合は意識を失うこともあります。大人の場合は十個ほど、子供の場合は五個以内であれば中毒は起こらないとされています。

シンプルに茹でたり炒めたり、茶碗蒸しや銀杏ご飯、おひわなどいろいろな食べ方でぜひ小さい秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

第112回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

若菜社 栄養士 五十嵐 朱里

さわらび Diary

R5.7.6~R5.8.5

さわらび会後援会寄附ご芳名

令和5年6月6日～令和5年7月5日

豊橋市野依町字西物草12	家具の街ヨコモクランド	10,000円
豊橋市小池町36-1	共和印刷(株)	5,000円
豊橋市入舟町21	(株)三恵薬品	10,000円
豊橋市駅前大通一丁目55 サーラタワー	サーラエナジー株式会社	10,000円
豊橋市野依町字山中19-14	福祉村病院職員有志	1,000円
新城市南畠74	光田屋(株)	60,000円
碧南市大浜上町1-36	碧南マツダ(株)	10,000円
匿名氏		1,000円

たくさんのご寄付ありがとうございました。

計 107,000円

今までにご寄附いただきました金額は
898,405,696円

●福祉用具紹介のコーナー

狭小スペースでも使用できる室内用歩行車「スワリナ」

室内で狭小スペースでも使用できる歩行車です。

前輪後輪360度のキャスターなので狭い廊下等でも方向転換が楽に行えます。

座ったままでの移動や作業もしやすい作りなので便利です。

(福祉村地域包括支援センター 村井)



※1割負担(450円/月)

レンタル料は事業所によって価格は異なりますのでお問い合わせください。

問い合わせ先

福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

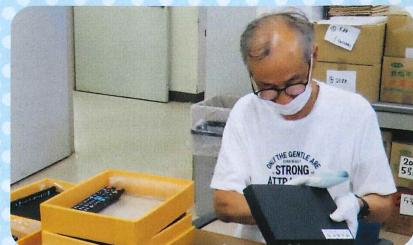
ヨコモク様より ご寄付いただきました

7月18日に株式会社ヨコモクの横井正春様より現金10万円と椅子10脚のご寄付をいただきました。いただいた椅子は立ち上がりやすいようにデザインされており、筋力が低下した方でも安心して使うことができるということです。
(瀧崎)



新しい作業への取り組み ～障害福祉サービス事業所 明日香～

7月より豊橋ケーブルネットワーク株式会社様よりお話をいただき、新しい作業が始まりました。電源コードや通信機器の汚れをふき取る作業です。利用者の皆様、慣れない中ではありますが、一生懸命に取り組んでいます。
(安田)



*お礼コーナー ありがとうございました *

※豊橋善意銀行を通して

▼高潮則光様※

精米20kg (あかね荘)

▼中西光代様

日本茶 無農薬茶葉(珠藻荘)

パンの外部販売に利用者様も参加しています ～障害福祉サービス事業所 明日香～



小麦の奴隸 豊橋野依町店ではパンの販売を店舗だけでなく企業様への外部販売も行っています。7月より、下記の企業様にて昼間の外部販売をさせていただきました。今回は利用者様2名も一緒に行き、皆さん緊張しながらも頑張って販売を行っています。パンの方も売り上げを伸ばし、工賃アップにつなげていけるよう、ご利用者様とともに頑張ってまいりたいと思います。 (安田)

販売させていただいている企業様

- 明輝クリーナー様
- トヨタネ株式会社様
- イノチオグループ様
- 社会福祉協議会様
- イラコファーム様
- 株式会社ヤクルト 田原センター様
- 合資会社 北河連治商店様
- 株式会社角丸堂製作所 二川工場様
- くすのき特別支援学校様

- 前澤物産株式会社様
- 白井農機株式会社様
- JA豊橋 ナス選果場様
- 豊橋市立家政高等専修学校様
- 大崎農園様
- 豊橋植田郵便局様
- 豊橋養鶉農業協同組合様
- 高豊郵便局様
- 豊橋大清水郵便局様

- 愛知ダイハツ高師店様
- (株)鈴木自販東海スズキアリーナ豊橋南様
- 愛知トヨタ 高師北店様
- 積水ハウス(株)様
- ジェイエイ・トービス株式会社様
- 株式会社武知様
- 松浦園芸農場様

- 福祉村病院 ☎ (0532) 46-7511
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム ☎ (0532) 46-7501
- 特別養護老人ホーム さわらび荘 ☎ (0532) 54-3501
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2
- グループホーム 白珠 ☎ (0532) 66-0082
- 地域密着型サービス事業所 常盤 ☎ (0532) 62-3370
- 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘 ケアハウス カサ デ ローザ ☎ (0532) 37-1209
- 特別養護老人ホーム カサ ブランカ ☎ (0532) 69-1701
- 地域密着型サービス事業所 カサ デ ヴェルデ ☎ (0532) 23-5552
- 特別養護老人ホーム 天伯 ☎ (0532) 48-1113
- グループホーム フジ ☎ (0532) 54-5477
- 軽費老人ホーム 若菜荘 ☎ (0532) 48-1138

- 障害者支援施設 珠藻荘 ☎ (0532) 47-1050
- 障害者支援施設 あかね荘 ☎ (0532) 48-2825
- 障害福祉サービス事業所 明日香 ☎ (0532) 46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね ☎ (0532) 48-1032
- あかね荘 障害者生活支援センター ☎ (0532) 38-9090
- サービス付き高齢者向け住宅 シャトーローズ八町 ☎ (0532) 52-0005
- 介護付き有料老人ホーム フェリス福祉村 ☎ (0532) 47-2202
- 障害福祉サービス事業所 すみれ ☎ (0532) 38-5077
- 共同生活援助事業所 すみれホーム ☎ (0532) 29-8180



医療法人・社会福祉法人
さわらび会
理事長 山本孝之

台風6号、7号で
被災された皆様へ

心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復興と皆様の
ご健康をお祈りいたします。

医療法人 さわらび会 理事長 山本孝之
社会福祉法人
さわらびグループ
職員一同