三輪の里デイサービスセンター広報誌

みさとの弁当箱

第七〇号・平成二十七年五月（編集　米谷　修）

長くて切れない「春雨」にはがっかり

国語辞典で「春雨」を引いてみた。『①春、しずかに降る雨。②でんぷんから作った、すきとおったひものような形の食品。』

「どうしたの大丈夫？」って。もちろん私、心も体も健康な、元気なおっさんでございます。「なぜ、春雨を調べたの？」って。だって雨の日が多過ぎでしょ！これじゃ、「春雨」は、『春、割と長く降り続き、激しく降るときもあり、』デイサービスの送り迎えの際にはご利用者様に大変迷惑をかけ、せっかくの施設外活動（お花見）の企画も水の泡としてしまう憎たらしい雨。②でんぷんから作った、すきとおっているようでそうでもない、意外と長く、輪ゴムのように切れにくいご高齢者には食べづらい食品。』という意味にした方が良いのではないでしょうか！どうだ、思いっきり皮肉ってやった。

今年の四月は、本当に雨降りの多い月となりました。（原稿を作成している今日は一三日ですので、明日からはスカッと晴れてくれることを期待しますが…）晴れの日なんて、ほんの数日しかなかったですよね。せめてもの救いは、予定していた施設外活動四日の内一日だけは、好天に恵まれことです。この日は桜も丁度満開で、絶好のお花見日和となりました。

施設外活動がだめなら、屋外（施設敷地内）でお食事でもと思い、厨房にご協力いただいてお弁当をご用意したものの、雨やし寒いし、どないなっとんねん！と突っ込みを入れる始末。ここでもせめてもの救いは、お外で食べていただく予定だったお弁当を目にしたご利用者様から、たくさんのお褒めのお言葉をいただいたことです。「こんなに綺麗なの（お弁当）、食べたらもったいないわ」と、近頃食事摂取量が激減しているご利用者様がぼそっと口にされた時は、「ちょっと待って、ちょっと待って、〇〇さーん」と瞬時に反応してしまいましたが、心配ご無用、全食摂取の「全」の字が、記録用紙の主食・副食欄にきっちりと記されておりました。（フーッ）お弁当の効果があったのなら、嬉しいことではありませんか。

兎にも角にも、天気が悪けりゃ愚痴も零したくなりますが、過ぎたことをうだうだ言ってても仕方がないので、五月は胸がすくような「五月晴れ」といきましょうよ、お天道様。

国語辞典で「五月晴れ」を引いてみた。『①五月の、よくはれた天気。五月（ゴガツ）晴れ。②〔本来は〕つゆのはれま。』

①であることを切に願います。

高齢者に起こりやすい疾病【その②　廃用症候群】

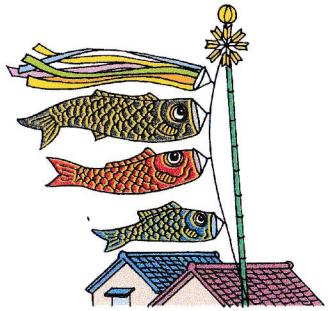
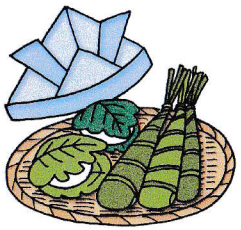
学術用語「廃用症候群」、ここからはどなたにも分かりやすく「生活不活発病」と呼ぶことにいたしましょう。その予防と改善ポイントについては、できるだけ踏み込んで詳しくお話してまいりたいと思います。▼ここまでお伝えした通り、生活不活発病の大きな特徴は、一旦起こるとあたかも大きな雪だるまが坂を転げ落ちながらどんどん大きくなるように、「悪循環」を起こして進行していくことです。生活不活発病は単に「心身機能」が低下するだけではありません。「心身機能」の低下が「活動」や、（外出や社会生活への）「参加」にも大きく影響し、それらを低下させます。逆に「活動」や「参加」が低下すれば不活発な生活となり、生活不活発病を起こし、「心身機能」を低下させます。これぞ正に「生活機能低下の悪循環」と言えるでしょう。ですから生活不活発病を予防・改善していく上で、「心身機能」「活動」「参加」、これら三つのバランスが鍵となるのです。▼生活不活発病と「生活機能低下の悪循環」の克服のためには、一人一人について、どのような契機で「生活が不活発」になったのかをまず把握することが重要です。要はきっかけですね。そのきっかけは、大きく三つのタイプに分けることができます。▼次回は生活不活発病の予防・改善を語る上で避けては通れない「生活不活発病の三つの契機」についてのお話です。

＜編集後記＞早くも５月。一年の１／３が過ぎ、背後から暑い暑い夏の足音が迫って来る。振り向けば梅雨がすぐそこに…。もう雨は勘弁。「梅雨」は『六月上旬から七月中旬ごろまで、雨が続いてしめっぽい状態になること。また、その季節。ばいう。』だよね～。（国語辞典）引くんじゃなかった。

おまけ

5月と言えば「端午の節句」、端午の節句と言えば「五月人形」、五月人形と言えば（一昔前までは）「金太郎や桃太郎」、金太郎や桃太郎と言えば「桃ちゃん、桃からパッカーン」…。これ最近テレビでよく目にする某携帯電話会社のコマーシャルの中での台詞です。その中では浦島太郎も存在しますが、浦島太郎は勇壮なイメージがないので、やっぱり五月人形にはできませんよねー。

金太郎

1まさかりかついで　金太郎
熊にまたがり　おうまのけいこ
ハイシドウドウ　ハイドウドウ
ハイシドウドウ　ハイドウドウ

2あしがら山の　山奥で
けだもの集めて　すもうのけいこ
ハッケヨイヨイ　ノコッタ
ハッケヨイヨイ　ノコッタ