

みさとの弁当箱

第七四号・平成二十七年九月（編集 米谷修）

三輪の里の『冷たい夏』

八月に入り暑さは増すばかり、連日の猛暑に皆様嫌気が差していたのでは…。あれだけ暑いと、どうしても「夏より冬の方がマシやな」と口にしたくなりますが、寒さ厳しい冬が到来すれば、きつと「冬より夏の方がマシやな」なんて零すのでしよう。因みに私は十二月生まれの冬男ということもあつてか、(誕生日との因果関係は定かではありませんが)冬場の方が体の調子が何となく良いように感じますので、この時季は「早く来い来いクリスマスにお正月」と思いを巡らせているのです、(この年になつても)違う意味も含めて…。

少し前置きが長くなりましたが、今夏も行われた三輪の里の恒例行事を少しご紹介させていただくことにいたしました。

十一日より四日間に亘り、「夏祭りレク」と題して、もれなく景品がもらえる簡単なゲームと「かき氷作り」を皆でワイワイと楽しみました。かき氷作りは、今や三輪の里の夏には欠かせないイベントの一つ。今年は



榛生昇陽高校実習生四名の「夏」

尺八演奏で緊張した夏、オセロで真剣勝負した夏、お菓子作りであたふたした夏、生徒達には、思い出の夏となったことでしょう。



特に暑い夏でしたので、甘くて冷たいかき氷は、暑さで火照った体を程良く冷ます絶好の清涼剤となったに違いありません。少しは熱中症予防に寄与できたのかな？

お召し上がりになれなかつた方は、貼付いたしましたお写真をご覧ください。美味しくいただきました。どうぞ存分にご堪能ください。美味しく召し上がってください。

そうそう、同月のチャレンジ料理教室では、お馴染み管理栄養士の西谷さん指導の下で、「白玉あんみつ」も作っちゃいましたよ。やっぱり、夏には夏の食べ物ですな。

高齢者に起りやすい疾病【その③ 便秘】

今回は、高齢者の中にも悩まされている方が多い「便秘」のお話です。便秘は、排便回数や排便量の減少、便の硬化などによる排便困難、残便感などがみられる状態を言い、便の性状も考慮して判断されます。便秘に明確な定義はないようですが、排便間隔が二〜三日であっても、便の硬さが普通で排便困難のないものは便秘とはしません。▼便秘には、腸に異常はないが動きが悪くなるために生じる「機能的便秘」と、がんや腸閉塞などの解剖学的な腸の異常による「器質性便秘」があります。加齢に伴って運動量や食事摂取量は減少し、また蠕動運動【ぜんどう運動】や胃腸などの消化管が、食物や便などの内容物によって刺激を受けることで伸び縮みし、内容物を肛門へ移動させる運動のこと】も低下した状態になるため、便秘は高齢者が抱える問題の一つとなります。▼原因は？…加齢に伴う運動量・食事摂取量の減少、腹筋の低下や腸蠕動運動の低下、排便反射の低下により便の排出力が弱まり便秘になります。また、薬の副作用によって便秘になることがあります。▼対応は？…便秘はよくみられる症状ですが、長時間便秘が続く場合には大腸がんなどの疾患の可能性もあるため、漫然と緩下剤を服用し続けるだけでなく、医療機関への受診も考慮する必要があります。▼予防は？…十分量の飲水の摂取と規則正しい食事、適度な運動、腹部・腰部のマッサージ、繊維質の多い食事を心掛けます。また、ポータブルトイレを使用するなどして自然排便を促すことも必要です。ベッド上で排便しなければならぬときは、なるべく座位に近い体位にすることで腹圧をかけやすくするよう工夫します。▼以上、文献「ケアマネジャー試験ワークブック二〇一四・第二編一・五」から全文を抜粋し、ご紹介いたしました。勉強になりますね。(次回は「低栄養」について)

<編集後記>「かき氷」に「白玉あんみつ」両者とも見てよし食べて良しの人気者、デザート界のアイドル的存在と言って良いでしょう。かき氷は色鮮やかで夏限定ってのが魅力的、白玉あんみつは地味ですが幅広い層から支持を受け安定度抜群。皆様はどちらをお好みですか？私は白玉あんみつ派。

おまけ

「あれ、(この漢字) どうだったっけ？」なんてことが珍しくない四十過ぎ。今や、パソコンなどで何でも調べられる時代となり、国語辞典の活躍の場がめっきり減りました。便利さを手にした人間の頭は、退化していくのかも…。

読み書きチャレンジ

□の中に当てはまるひらがな、漢字を記入しよう。



① 鳥

□	□
---	---

② 生活

□	□	□	□
---	---	---	---

③ 形

□	□	□
---	---	---

④ 敬老

□	□	□	□
---	---	---	---

⑤ 趣味

□	□	□
---	---	---

⑥ たいいく

□	□
---	---

⑦ つきみ

□	□
---	---

⑧ あきばれ

□	□
---	---

れ

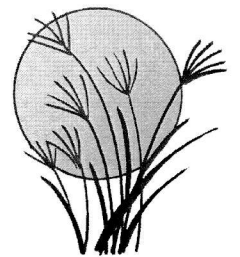
⑨ ゆうひ

□	□
---	---

⑩ ゆうやけ

□	□
---	---

け



答え： ① とり ② せいかつ ③かたち ④ けいろう ⑤ しゅみ
⑥ 体育 ⑦ 月見 ⑧ 秋晴れ ⑨ 夕日 ⑩ 夕焼け

三輪の里デイサービスセンター9月の予定表

日付	曜日	入浴順	集団レクリエーション活動名	担当職員	その他
1	火	女→男	ボールで色分け	笹尾	チャレンジ ちょいカラオケ
2	水		職員と力を合わせて	西井	↓
3	木		シュート	山口	↓
4	金		風船バスケット	的場	チャレンジ 早口言葉とプリント活動
5	土		ボールくぐり (パター編)	大山	↓
6	日				
7	月	男→女 薬草風呂	カラオケ	門脇	チャレンジ いきいき体操 ↑
8	火		職員と力を合わせて	藤田	↓ ドリンクサービス
9	水		シュート	笹尾	チャレンジ 書道教室
10	木		風船バスケット	中田	↓
11	金		ボールくぐり (パター編)	大山	↓
12	土		ぐらぐらメロンタワー	西井	チャレンジ 書道教室と音読活動 ↓
13	日				
14	月	女→男	職員と力を合わせて	山口	↑ 訪問理髪日 ↑
15	火		カラオケ	藤田	チャレンジ いきいき体操 ↑
16	水		風船バスケット	中田	↓ 敬老会
17	木		ボールくぐり (パター編)	巽	チャレンジ ちょいカラオケ
18	金		ぐらぐらメロンタワー	門脇	↓
19	土		ボールで色分け	笹尾	↓
20	日				
21	月	男→女	シュート	的場	チャレンジ 料理教室
22	火		風船バスケット	山口	↓
23	水		カラオケ	西井	↓
24	木		ぐらぐらメロンタワー	門脇	チャレンジ 早口言葉とプリント活動
25	金		ボールで色分け	藤田	赤とんぼ喫茶
26	土		職員と力を合わせて	大山	赤とんぼ喫茶
27	日				
28	月	女→男	風船バスケット	藤田	赤とんぼ喫茶
29	火		ボールくぐり (パター編)	笹尾	赤とんぼ喫茶
30	水		ぐらぐらメロンタワー	中田	チャレンジ 音読活動