ゴールドメディア
ひまわりたより

財団法人脳神経疾患研究所
●介護老人保健施設ゴールドメディア　●南東北訪問看護ステーションゴールドメディア
●居宅介護支援事業所ゴールドメディア
E-mail：gm@mt.strins.or.jp　ホームページ http://www.minamitohoku.or.jp

もくじ

▶2面＝敬老会
▶3面＝1Fだより「敬老会を行いました」、2Fだより「秋の行事」
▶4面＝ワンポイントリハ「尿失禁を防ぐ」、栄養管理科より「敬老祝い膳」、今後の行事予定、編集後記

通所リハビリだより

今月の通所リハビリでは、夏の風物詩でもある「流しそうめん」を行いました。初めは、「私はいいわ」と遠慮していた利用者さんも、いざ参加すると目をカッと見開き箸を構え、一生懸命そうめんをすくい取る姿が見られました。なかには、うまく箸で掴む事ができず悔しそうな表情をする方や、自分より前の人に取られてしまい残念そうな顔をする人など様々な様子が伺えました。

さて、ここで少し「そうめん」の由来について説明したいと思います。そうめんは、中国から伝来したと考えられ、室町時代から「索麺（さうめん）」の名で親しまれていたそうです。「索」には縄をなう意味があり、そうめんの製法が似ていたことからこの名が付いたと考えられています。そして、江戸時代以降「さう」と「そう」の発音が混合されて「そうめん」とも言われるようになり「素麺（そうめん）」の表記が一般化しました。そうめんの「そう」に「素」の字が当てられた由来は、麺の白さからと考えられているそうです。

しかし、この流しそうめんを皆で楽しんだ日は、流れるそうめんよりも、やはり利用者さんの笑顔が一番美しかったように思います。これからも多くの笑顔が見れるよう、通所リハビリでは様々な企画を考えていきたいと思います。

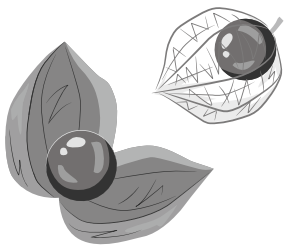
敬老会

多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日『敬老の日』。

ゴールドメディアでは9月13日に利用者さんやご家族を招いての敬老会を開催しました。古和田施設長の祝辞のあと、米寿（88歳）、卒寿（90歳）、白寿（99歳）などの高齢をたたえ代表者に賞状と記念品が贈られ、受け取った利用者さんからは「ありがとう」の言葉と素敵な笑顔をいただきました。

次に、長寿と健康を祝って職員による〝よさこい踊り〟が披露されました。ハッピ姿の踊り手の威勢のいい「どっこいしょ！どっこいしょ！」の掛け声がフロア内に響き渡ると歓声が上がり、利用者さんも鳴子のリズムに合わせて体を動かしたり大きな手拍子をして盛り上がりました。「活気があって元気がでた！」「迫力のあるいい踊りだった。もう一度見たい！」などの感想が聞かれ、皆さんにとても喜んでいただけました。

続いては、小松フラスタジオさんによる華麗なフラダンスが披露されました。ハワイを感じる華やかな衣装に身を包んだダンサーのしなやかな動きの踊りに皆うっとり夢中になって鑑賞していました。「素敵だねぇ。私も昔は踊りをやってたんだよ。」と、自身の昔のことを思い出してお話してくださったり、フラダンスに魅せられて利用者の皆さんの気持ちもすっかり若返ったようでした。



このように賑やかにとり行われ、大盛況に終わった敬老会、来年もまた皆さんで楽しめるよう一年間健康に過ごしていきたいものです。

93歳になる利用者さんに「元気で長生きする秘訣は何ですか？」とお聞きしてみました。

一、感動の気持ちを持つこと。
一、くよくよしないこと。
一、笑顔で過ごすこと。

の3つの素敵な言葉をいただきました。

これまで長い人生を送ってきた多くの方々のたくさんのご苦労のおかげで今の平穏な生活があることに感謝しながら、利用者の皆さんが健康で自分らしい生活を送ることができるよう、これからも職員一同で支援していきたいと思います。皆様方がますますお元気でご長命であられますようお祈り申し上げます。

1Fだより

夜も寒くなってきたこの時期、9月13日にゴールドメディア1階ホールで敬老会が行われました。敬老会はまず始めに長寿のお祝い、賞状伝達を行いました。米寿、卒寿など沢山の利用者さんがいる中、代表者に施設長より、表彰状と記念品が授与されました。その後、今年の病院祭りで盛り上がった新入社員によるよさこいが披露されました。激しくかつ大胆に踊る職員を見て、手拍子を打つ方や笑顔で最後まで見ている方など様々でした。よさこいで盛り上がった後は、ボランティアさんによるフラダンスを鑑賞しました。さきほどのよさこいとはうって変わって、スローペースな曲に合わせて踊る姿を見て、一緒に手足を動かしたり、感動して涙を流す方等いらっしゃいました。今まで利用者さん達が若い時から色々と頑張ってきてくれたおかげで、私達は今の生活を送ることができているのだと思います。そのような人生の大先輩方がこれからも楽しく安心した施設生活が送っていただけるようスタッフ一同精一杯お手伝いしていきたいと思います。

2Fだより

9月中旬が過ぎ、ようやく過ごしやすくなってきました。あの酷暑が嘘のように朝晩は肌寒く布団からでてこられない方も多くなってきたように思います。

また、秋分の日の昼食には〝おはぎ〟が提供されました。「うまい！」「おいしい！」などあちらこちらで言葉が聞かれました。

みなさんそれぞれ〝おはぎ〟には思い入れがあるようで「こう作んだよ」や「そうそう、この味だ！」とか「やっぱりおはぎはあんこだな」などといろんな会話が聞こえてきました。残念ながらお粥の方もいましたが久々の〝あんこ〟の味を堪能されたようでした。食べるペースが速く、よく噛まず丸飲みされるのではないかと心配しましたが、おいしくいただくことができました。「おかわり！」の声もあがり楽しい時間を過ごすことができました。

午後からは体操を行い、リクエストの多い〝富士山〟や季節のうた〝もみじ〟をみなさんとスタッフでうたい簡単なゲームに歓声もあがりました。これからの季節は暖かい時間にみなさんと散歩もしてみたいなあと思っています。

彼岸は季節の変わり目であり寒暑ともに峠を越します。体調管理を十分にみなさんが毎月楽しい生活を過ごせるようお手伝いしていきたいです。

ワンポイントリハ
―尿失禁を防ぐ―

【目　的】

高齢の女性や出産後の女性、また男性でも、前立腺の手術をした後だと、おなかに力がかかると、いわゆる腹圧性の尿失禁を起こすことがあります。それを防ぐ体操です。

①膝を立て、お尻を浮かすようにして肛門を閉めるように力を入れます。

②イスに腰掛けて、かかとを上げ、肛門を閉めるように力を入れます。

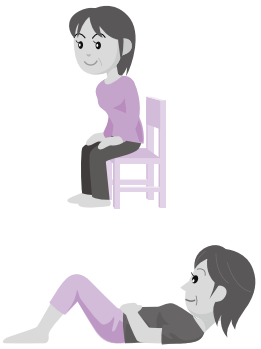
③膝の間に両手をはさみ、膝で押しつけるようにして肛門を閉めるように力を入れます。

④膝の間に両手をはさみ、かかとを浮かしながら肛門を閉めるように力を入れます。

【ポイント】

★すべての筋肉を収縮させて、尿失禁を防ぐ！

尿失禁を防ぐ筋肉だけを収縮させるというのは大変難しいことです。骨盤の中にある臓器を支えている筋肉を骨盤底筋群といい、いちばん初めの体操では、お尻の筋肉＝大殿筋と同時に肛門を締める筋肉を使い、外尿道括約筋も収縮させることもをしました。このように骨盤底筋群を強化しながら、外尿道括約筋をしっかりさせていくことが必要です。



敬老祝い膳

ゴールドメディアでは、一足お先の9月7日に敬老の祝い膳をお出ししました。

献立は、

・赤飯
・きのこ素麺
・赤魚柚香焼、卵焼き、昆布巻き、紅白蒲鉾、鶏の紅梅揚げ、さつま芋の蜜煮の盛り込み
・蒸し茄子と鰻の叩きオクラ掛け
・冷やし煮物

でした。

久しぶりのお赤飯に、利用者さんは大喜びでした。

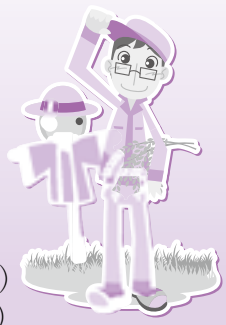
今後の行事予定

■10月

12日　行事食「行楽」
26日　芋煮会
28日　にぎり寿司バイキング（1F）
29日　にぎり寿司バイキング（2F）

■11月

８月　行事食「懐石料理」
24日　麺（そば・うどん）バイキング（1F）
25日　麺（そば・うどん）バイキング（2F）



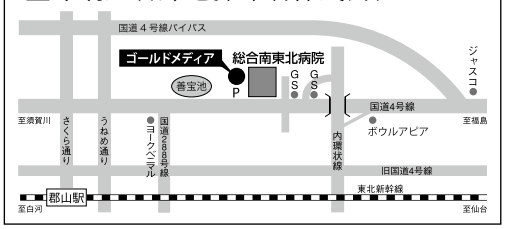
編集後記

9月も下旬になり、肌寒い日が増えてきました。今年は残暑も厳しく暑い日が多かったので、やっと涼しくなってきたようです。

9月22日はお月見でしたが、今年は残念ながら天気が悪く月が見えなかったようです。

これからは、秋になり紅葉のきれいな季節になってきます。行事で、紅葉狩りもあるようなので、利用者のみなさんは楽しみにしていて下さい。寒くなってきていますので体調管理に気をつけ元気に過ごしましょう。

ひまわりたより　2010年 10月号
■発行／財団法人　脳神経疾患研究所
ゴールドメディア　広報部
郡山市八山田七丁目 136
☎ 024（934）5530㈹
FAX 024（934）5536
■印刷／石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。

PRINTED WITH SOY INK　「ひまわりたより」は、環境にやさしい大豆油インキを使用しています。