



# まごころ

“ずーっと笑顔”で安心できる、やすらぎの暮らし



## 春が近づく「ひな祭り」



今号の表紙

たくさんのスマイルが輝いた「ひな祭り」の一コマです。

### 目次

- 活動紹介…………… 2・3
- 大切な人…………… 4
- のびのび健康寿命大作戦!! …… 2・3
- まごころコラム…………… 4

### 大切な人 第6回

デイサービスセンター

内田 舞子



まごころの杜のデイサービスはいつもにぎやか。ご利用者様もまだ

まだ元気であることはもちろんだが、勤務している内田さんもいつも笑顔。

介護の専門学校を出てから老人保健施設で基礎を学び、認知症対応型専門の施設での勤務を経て現在まごころの杜デイサービスセンターに勤務している。

「今、こうしていろいろな視点を持って、ご利用者様の支援ができるのは、これまでの経験があったから」と言っ。体調面での健康管理から、精神面の変化にも注意を配り、少しの変化も見逃さないよう心がけていると言っ。

介護の仕事をする上で大切にしていることを尋ねると、間髪入れず「信頼関係」と答えた。私は、信頼関係が土台にあつてはじめて介護が成立すると思っています」

「ご利用してくださるご利用者様は、まごころへ行きたい。内田に元気をもらいたい、そう思っってくれるように。そして、お休みなくデイを利用することで、ご家族様は介護の負担軽減となり、結果ご利用者様が長く在宅生活を継続することができると、自分たちの役割を明確に持ち実践している。プライベートでは、3男のお母さん。



ん。食事作りに塾や部活の送迎と多忙な毎日ではあるがこれからも両方頑張っしていきたいと、明るい笑顔で答えてくれた。

### まごころコラム No.6

春らしい陽気が到来し、テレビでは「4年ぶりの」というフレーズが聞こえてくるこのごろです。私は、つい先ごろ、「鉄道150周年記念」の格安切符で東北、上信越を旅行してきました。3日間で14本の列車を乗り継ぐ強行日程でしたが、「最近の新幹線に思う存分乗りたい」「雪面の景色を見たい」の思いがけない、幸せな時を過しました。

道中では、「雪深い峠道であつても必ず越えて、先の平地では春の息吹が感じられる」「雪に覆われる南北アルプスの3000m峰であつても、そこで仕事をしている人たちがいる」等と思いをはせながら、この3年のコロナ禍と重ねて、車窓からの風景を見ていました。

コロナ当初はその正体がかみせず、不安と危険が目に増して行く状況下、ご利用者様には、外出・面会、行動の制限等さまざまなストレスを、長期間にわたり与えてしまっていました。そのような中、介護、医療の現場で献身的に働く人たちがいてくれたおかげでコロナへの知見対応が向上し、現在ようやくコロナ前の日常を取り戻しつつあります。

ご利用者様には4年ぶりの「春たけなわ」を満喫していただけることでしょう。桜の花をはじめリアルな風景を見ていただながら、4年前に感じた春を思い起さしていただけのものと思っています。穏やかにほほ笑まれるお顔が目に見えられます。

担当：浜野喜

### 今号の BEST SMILE

とても仲の良いお二人で笑顔が輝いていたので、フレームに収めました。



### お知らせ

感染症状況を踏まえて、対面での直接面会を再開しました。直接でのご面会を希望されるご家族様は、事前に予約とワクチン接種証明書の提示が必要になります。なお、マスクの着用は継続してお願いしております。

### 編集後記

3月は、日本中がWBCに盛り上がりましたね。応援の声出しも解禁になり、以前の光景が戻ってきました。まごころの杜でも記事の通り外出や地域の方との交流など、以前の生活が戻りつつあります。コロナ禍を経て、こうした「当たり前の日常」がとても有難いことだと広報誌を制作しながら改めて感じることができました。これからも日常の中にある「幸せ」を切り取り、記事にしていけたらと思っます。



https://sekiyoukai.or.jp/



〒308-0845 茨城県筑西市西方1667  
Tel. 0296-28-8556

まごころの杜公式 Facebook



### 特養&ショートステイ



### それぞれの初詣

下妻市にある大宝八幡宮まで初詣に行きました。外はまだまだ寒さを感じる時期、境内もどこかピンと澄んだ空気を感じました。ご入居者様もスタッフも今年一年の健康を願い手を合わせてきました。また、外出できなかったご入居者様のために、まごころの杜では手づくりの鳥居とおみくじを作りました。「大吉だよ」「立派な鳥居だね」とご入居者様にも喜んでいただけた様子でした。



### 鬼は外~!!

節分の豆まきをしました。スタッフが鬼に扮して各ユニットを回り、豆をぶつけてもらいました。スタッフが全力で鬼役を演じたため、ご入居者様によっては本当に怖がってしまう方や逆に鬼に負けないように思いっきり豆をぶつけている方もいらっしゃいました。節分は、季節の分かれ目という意味ですが、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式です。皆様と一緒に今年も健康で過ごしていきたいと思っております。



### 七段飾りのひな祭り (桃の節句)



7段飾りの立派な雛壇をスタッフが手分けして飾り付け、映えスポットを作りました!昔はあちこちの家庭でも見られた7段飾りですが、今は親王飾りが主流ですね。ご入居者様にもとても喜んでもらえたようで、たくさんのスマイル写真が撮影できました。



### デイサービス

### 絵手紙で季節を感じる

毎月2回、絵手紙を制作しています。絵手紙といっても絵を描くだけではなく、折り紙やいろいろな素材を使って制作します。手先の運動にもなりますし、季節にちなんだテーマを考えるのも良い機会にもなります。



### 春に向けての準備

日に日に暖かさも増し、過ごしやすくなってきている時期となってきました。まごころ農業部も春の準備を開始しました。冬のお野菜を収穫し、畑の草取り等の活動を実施しています。作業中には、屋外の気持ちの良い風に当たりながら普段とはまた違った話題で会話が盛り上がり、心も解放的になります。春になると屋外ならではの楽しみがあっていいですね。



### パンの訪問販売

筑西市にあります「ラパン」さんの訪問販売がありました。明日の朝ごはんや「家族に」と両手に抱えきれないほどのパンを購入していく方など、選ぶ楽しみは良いものですね。



## のびのび健康寿命大作戦!! @まごころの杜

### 大きい病気にならないための塩分の取り方

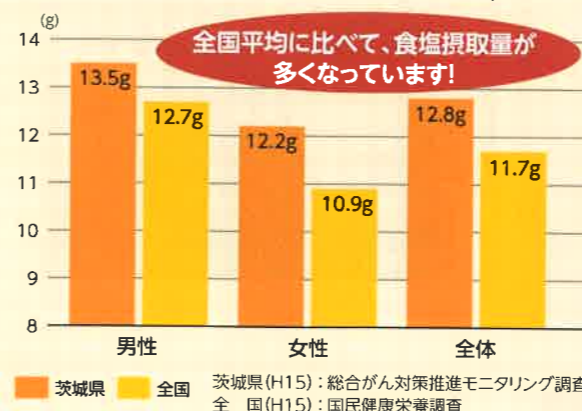
今回は「塩分」のお話です。皆さんは、食事の中でどのくらい塩分を気にしていますか。控えた方が良いとは分かっているものの、なぜ塩分を控えずにはならないのか、塩分の取り過ぎにはどんな害があるのか、今回は塩分について詳しく紹介していきます。



### 塩分と高血圧の関係!!

人間の体には、塩分濃度を常に一定に保つ働きがありますが、塩分を取り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分を多くため込むようになります。その結果、血液量が増えて血管がパンパンになることで、心臓から血液を送り出すときに、大量の血液を流すため血管壁に高い圧力が加わるようになります。これが「高血圧」です!高血圧の状態が続くと、血管壁の内側がダメージを受けてもろくなったり、柔軟さが失われて硬くなったりします。この状態が「動脈硬化」となって、血管が詰まったり破裂したりすることで、大きな病気につながっていきます。

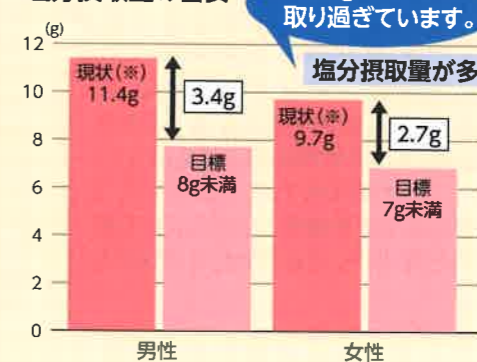
茨城県民の食塩摂取量(成人1人1日当たり)



### 塩分を取らない工夫

- 酢やカレー粉、だしから出る風味やうま味を活用しよう!
- 練り物や加工品は一度茹でる!
- スプレータイプの調味料入れを使おう!

塩分摂取量の目安



### 摂取した塩分は排出

- ホウレンソウ、枝豆、小松菜、ニンジンに含まれる「カリウム」を取って、「塩分」の排出を促そう!



### ワンポイント

カリウムは茹でて水にさらしたりすると、栄養量が流れてしまいます。生で食べるか、スープにして丸ごと食べる、また、電子レンジでの加熱も有効的です!