

ほがらか

九月号

No.160

令和7年 9月15日発行



〔ケアホーム〕

ディア・レスト三次

〒728-0012

三次市十日市中 3-6-6

TEL 0824-65-1122

広報委員会



今年の夏は例年以上に厳しい暑さが続きましたね。そんな中、家に咲いたひまわりには、小さなカマキリがくっついていました。毎日アブラムシを食べながら元気に育っていました。自然の中の小さな命の成長にはたくましさを感じさせられます。

まだ小学校低学年と幼稚園の子ども達は夏休みの間、職場へ付いて来てもらっていました。スタッフの皆さんに気にかけてもらいながら私が勤務を終えるのを待ち、時には利用者様とお話しさせて頂く機会もありました。私自身も子どもを施設で待たせて頂いた事で安心して働くことが出来ました。周囲の方々の温かいご理解とご協力に支えられ、働けることのありがたさを改めて感じる夏になりました。

最近はお天気が良くなり、夜になると家の階段にコオロギやアオマツムシが飛んで来て、秋の訪れを感じます。とはいえ、先日のニュースでは九月十月も日中暑さは続くとの事。日中の暑さ対策は継続しながら、秋の夜長を楽しみたいものです。

これから訪れる秋には美味しい味覚が沢山待っています。美味しい物を食べると幸せな気持ちになる「幸福ホルモン」が分泌され、気分の上昇・ストレス軽減・活力が増すなどの良い影響があると言われています。

美味しい旬の食材を味わいながら、心も身体も健やかに過ごしていきたいですね。皆様におかれましても、引き続き体調には十分気を付けてお過ごしください。

（看護師 高永甲 知美）

スイカ割

夏はやっぱりスイカ割！
今年のスイカも強敵でした…硬くてなかなか割れず、竹の棒が跳ね返る場面もありましたが、やっとの思いで割れました♪
甘くてみずみずしいスイカを堪能していただきました。



天ぷらバイキング



職人さんお二人にお越しいただき、目の前で揚がっていく熱々天ぷらを食べられ「海老が美味しかったよ」「またおかわりしてもいい？」と、お腹いっぱいになるまでおかわりをされました。日差しも強く暑い日でしたが、暑さも気にならないくらい、熱々の天ぷらを、ネタが尽きるまで楽しめました。



アイスバイキング

「暑い夏を乗りきろう!」ということで、『アイスバイキング』を開催。
皆様目を輝かせ、「どれにしようかね♪」と少し悩みながらも、思い思いのアイスを
手に取られ、パクっと「美味ーい!」と言われ、喜んで食べられました。



花活



毎月1回、お花好きな入居者様が集まり、季節の花を取り入れた『花活』を行っています。茎の長さを調整されたり、「この花はどこに活けようかしら?」など試行錯誤されながら、どれも素晴らしい作品が出来上がっています。



キッズ コンサート

7/29、職員の子ども達によるピアノキッズコンサートを開催いたしました。

それぞれ練習の成果を発揮できるように、緊張しながらも一生懸命弾いていました。

入居者様もとても喜んでくださり、有意義で和やかな時間を過ごすことが出来ました。



子ども達の発表だけではと思い、私達職員も「ハンドベル隊」を結成し一緒に演奏しました。

最後は、利用者様からお菓子のお礼をプレゼントされとても嬉しそうな子ども達でした。

ご報告☆≡



この度、タクティールケア認定試験を受け、無事に認定をいただきました。タクティールケアは「手の温もり」を通して安心感や安らぎを届けるケアです。

早速ですが、前回の「ほがらか」をご覧になったご家族から施術の希望をいただき、実際にタクティールケアをさせていただきました。施術後、「気持ち良かった、今度一杯飲みましょう。」と感想をいただきました。

今後も、日々の支援の中で実践を重ね、入居者様やご家族に寄り添いながら、温かなケアをお届けできるよう努めてまいります。

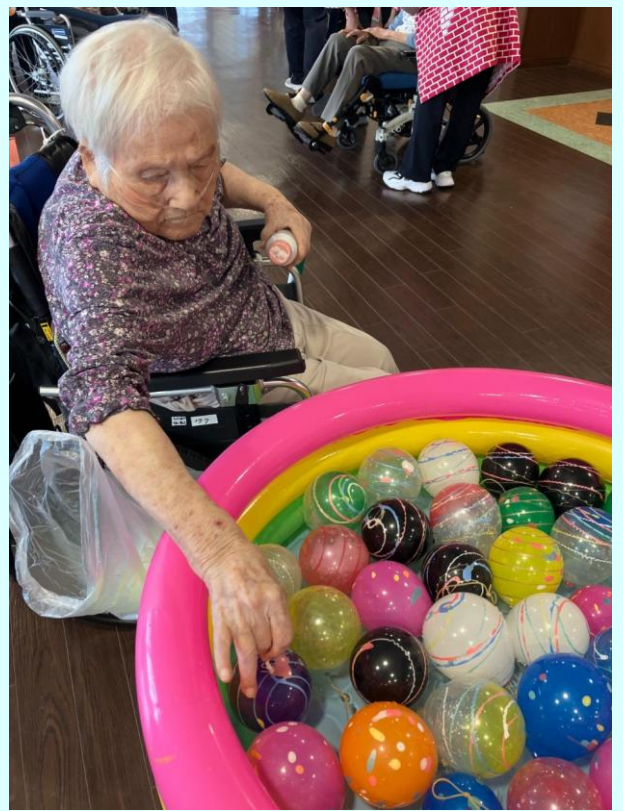
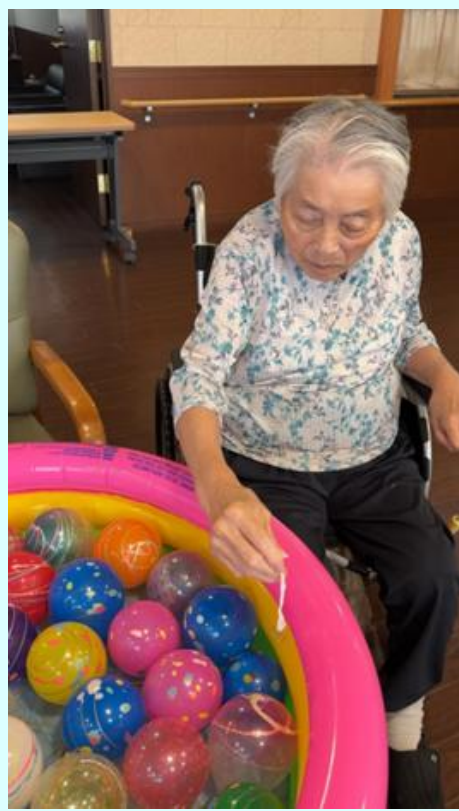




納涼祭



夏の暑さを乗り切るために納涼祭を開催いたしました。この日の昼食は「わんこそば」ならぬ「わんこそうめん」。皆様楽しんで食べられました。
お祭りらしくヨーヨー釣りや射的もご用意。「懐かしいね～」と無邪気に遊ばれました♪



新人紹介



4月に入社いたしました山口綾香と申します。
私は中学生の頃に行った、ボランティア活動で出会ったおじいちゃん
おばあちゃんのニコニコした笑顔と優しい言葉に触れ、介護職の楽し
さを知りました。
現在はディア・レスト三次で、たくさんの笑顔と優しさに触れさせて
頂いています。
笑顔で頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※ Instagramで「なぜか入居者さんに愛される新入社員」でも配信中
♪

HAPPY BIRTHDAY!



8月9月生まれの皆さん、おめでとうございます♪

最近なんだか疲れやすい。体がだるい。寝ても疲れが取れず、朝もスッキリ起きられない。
食欲が湧かなくて、ムリに食べると胃もたれが……。夏の暑さも落ち着いてきたのに、どうしてだろう？
こんな症状はありませんか？
今回は、秋の「体調不良」「内臓の冷え」と「自律神経の乱れ」について紹介していきます。



今年の夏、どんな過ごし方をされていましたか？暑い日が続いたため、冷たい物やのどごしのよいものに偏ったり、日中夜、冷房のかけっ放しだったという方も少なくないでしょう。

身体を冷やす食事や状況が続くと、自覚がないままに内臓も冷やされ、胃腸機能が弱まり、消化吸収する力も衰えてしまいます。そうすると消化不良を招き、胃もたれや胸焼け、また、栄養が吸収されずに栄養不足に繋がります。その結果、腸内環境の悪化や免疫力・代謝の低下といったことが、時間差で秋頃の不調となって現れてくるのです。

また、「内臓の冷え」は、自律神経にもダメージを与えます。「自律神経の乱れ」によって体の循環が滞り、血液やリンパの流れが悪くなり、疲れやすかったり、体がだるかったりなどの不調になっていることが考えられます。



「自律神経の乱れ」を整えるには？

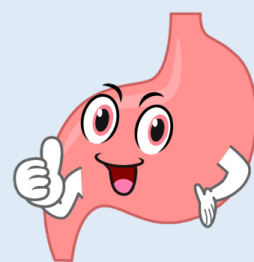
自律神経を整えるには、体内のリズムを作ることに尽きます。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、「交感神経」は、朝～日没までが優位となり、「副交感神経」は夜～睡眠時に優位となります。

活動する時間に活動して、休む時間に休むという「規則正しい生活」が大切ということは聞いたことがあると思いますが、生活習慣の見直しも大切です。

秋も引き続き、こまめな水分補給（特に今年の夏は大量に汗をかいたので、体の中が乾燥しています）。力が出ないときこそ、規則正しい生活習慣を意識したいものです。

食生活を見直して胃腸機能を回復

「内臓の冷え」と「自律神経の乱れ」を改善するためには、まずは胃腸機能の回復が大切です。



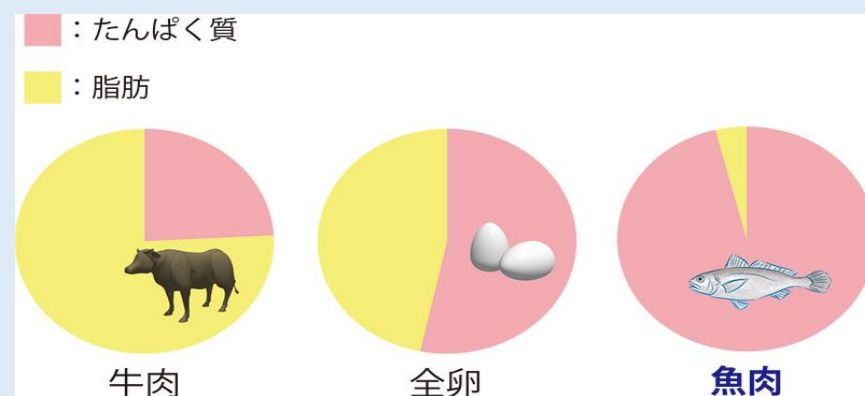
人間の体は、食べたものを燃やしてエネルギーに変えて胃腸をはじめとする臓器を動かす燃料となります。車に例えるとガソリンに当たるこの食べものは、炭水化物、たんぱく質、脂質です。

炭水化物は100%燃料

たんぱく質は燃料＋細胞の材料

脂質は燃料＋細胞の材料

炭水化物は燃料としか使われず、効率よく燃やされます。



炭水化物には「お米」「小麦」「イモ類」「砂糖」などがあり、いわゆる糖質ですが、一番体にクリーンで日本人が昔から常食としてきた「お米」をおすすめします。「パンはダメなのかな？」と思われる方もいると思いますが、パンは小麦とバターやベーキングパウダーなど出来上がるまでに加工が必要です。一方、「お米」は水を使って炊き上げるだけなので、よりシンプルな点に注目です。

「お米」を食べることで臓器を動かす燃料となり、胃腸の動き＝消化吸収してくれる「ぜん動運動」が活発になることで、胃腸機能の回復に繋がります。燃料なくしては、機能の回復はなし得ません。

このような体の仕組みが人間にはあります。まずは弱った胃腸機能の回復が大切なのです。

食欲がないからと言って、食事を抜いたり、またスムージーなどの流動食は、噛まないで胃に入るので、胃腸の負担になってしまい、かえって悪化の原因になってしまうこともあります。

消化の第一歩は「よく噛むこと＝咀嚼(そしゃく)」からといわれています。よく噛んで「唾液(＝消化酵素)」を分泌し、食べたものとよく混ぜて胃に送ります。よく噛んで食べると唾液の分泌量が、噛まない場合と比べ約10倍アップするともいわれています。

口に入れた食べたものを、できるだけ噛んで飲み込むことで、食道や胃への負担を大幅に減らすことができるのです。

食事をするときには、朝・昼・晩と3回食べるようにすることをおすすめします。朝・昼・晩と食事で定期的にアゴと胃腸を動かすことで、胃腸機能や自律神経を刺激し、体内のリズムが出来上がり、自律神経が整いやすくなります。

そうはいっても「ごはんは重くて食べられない」という方は、体が食べたいと思うものでよいのでまず3食を意識して食べてみてくださいね。

お知らせ

◎みよし市民花火まつりについて

9/27(土)、みよし市民花火まつりが開催されます。入居者様と一緒に観覧を希望される方がおられましたら、事前にご連絡ください。施設屋上にてお席をご用意いたします。また、当日は大変な車輛混雑が予想されますので、お越しになる際には十分にお気を付けくださいませ。

◎水分補給強化月間

7月～9月の間、水分補給強化月間としまして、入居者様より1か月500円徴収させていただき、飲料やゼリー類を豊富にご用意し、積極的に水分摂取を促してまいります。ご理解の程よろしくお願いいたします。

◎差し入れについて

食べ物の傷みややすい季節です。入居者様に差し入れをお持ちになる際には1度で食べられる量をお持ちくださいますようお願いいたします。

り入れました。イフドネシアから来てくれた『レスキアマリア』さん
『ヌル アプリリア』さんです。
日本の文化に触れながら、一生懸命頑張ってくれています。どうぞよろしくお願いいたします。



DEARREST_MIYOSHI

（介護 福原 絵里）

高谷山・紅葉ツアー



**状況によっては中止、変更をする場合も
ございますのでご了承ください。**