

# 聖ハートフルケア福島「十字の園」

## NEWS

愛と安らぎの日々を……



ロシアンブルーの  
「ルナ」

自分を愛するようにあなたの隣人を愛せよ

マタイによる福音書第19章19節

### contents

「長寿」から「元気で長生き」へ いつまでも自立した生活を送るために ……………	2～3
行事紹介	
十字の園笑顔の木 ……………	4～5
突撃 お部屋拝見！ ……………	6
新・クラブ活動紹介 ……………	6
俳句コーナー ……………	6
短歌コーナー ……………	6
十字の園の食！食！食！ ……………	7
ご趣味紹介 ……………	7
夏バテ予防 ……………	7
20世紀から21世紀への医療現場へ<続編> ……………	8
ふくしまの郷土料理 ……………	8
編集後記 ……………	8



St. Heartful care 2009

# 愛とやすらぎ 安心と快適な生活を...

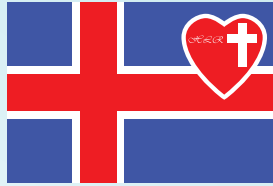
愛は寛容であり、愛は情深い。  
 また、ねたむことをしない。  
 愛は高ぶらない、誇らない、不作法をしない。  
 自分の利益を求めない、いらだたない、  
 恨みをいだかない。  
 不義を喜ばないで真理を喜ぶ。  
 そして、すべてを忍び、すべてを信じ、  
 すべてを望み、すべてを耐える。

コリント人への第一の手紙 第13章4～7節

<聖ハートフル共和国>

## 独立憲章

- (1) 神を畏敬し、すべての人が、どんなことによっても、如何なる差別もされないやすらぎの国である。
- (2) すべての人が、とこしえの望みや願い、そして祈りを実現できる国である。



- (3) すべての人が、尊い生命を与えられ、この世に生かされている、神秘と不思議さに感謝を忘れない国である。
- (4) 人類の相互連帯と、世界の平和互惠に貢献してゆく国である。
- (5) 青い地球、大自然の生態系と人類の調和、共存を大切にする国である。

## 「長寿」から「元気で長生き」へ いつまでも自立した生活を送るために！



心身の老化は防ぐことが可能です！

高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。

このような生活は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症などを招くことにつながります。

どうすれば介護予防ができるの？

特別なことをするのではなくちょっとした工夫を行いましょう。そのような日々の取り組みが、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くすることができます。

### 筋力をつけましょう

歩くだけでは筋力は向上しない

足腰を重点的に鍛えましょう

筋肉を使う運動

- 筋力の向上
- 骨を丈夫にする



両方あわせて行いましょう

ウォーキング

- 心肺機能の向上
- ストレスの発散



### 食べることを大切にしましょう

健康で自立した生活の基本は「食べること」

「食べること」を楽しみましょう

### 低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- 1 1ヶ月に一度体重を量りましょう
- 2 主食と主菜を毎日しっかり食べましょう



☆主食は、ごはんやパン、めん類などエネルギーやたんぱく質の供給源です。

☆主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の供給源です。

- 3 好きなものを好きなだけ食べましょう
- 4 エネルギーとたんぱく質が多く含まれる食品を食べましょう

- 5 脱水症状を予防するために、水分を十分にとりましょう



☆牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、まんじゅうなどにはエネルギーやたんぱく質が豊富に含まれています。

- 6 口腔状態や運動・身体活動、休養(睡眠)の生活リズムを整えることも大切です

## 口を元気にしましょう

口の手入れ・口腔の体操を毎日の習慣に

口の寝たきを予防するヒント

### 口の手入れ

- 毎食後、歯をみがく
- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて、時間をかけ丁寧に
- 歯だけでなく、舌やほおの内側もきれいに
- 入れ歯ははずしてみがく



## 両方あわせて行いましょう

### 口腔の体操



1. 口を閉じたままほおをふくらませたり、すぼめたりする



2. 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする



3. 舌を出して上下左右に動かす

## 閉じこもりを予防しましょう

意識的に生活空間を広げて豊かな生活を送りましょう

### 閉じこもりを防ぐ 10のヒント

- 1 生活のリズムを規則正しくしましょう
- 2 1日30分以上、体を動かしましょう
- 3 定期的に健康診断を受けましょう
- 4 心の健康づくりを目指し、いつも笑顔が心がけましょう
- 5 自分でやれることは、自分でやりましょう
- 6 積極的に自宅から外に出てみましょう
- 7 ボランティア活動に参加しましょう
- 8 趣味を楽しみましょう
- 9 安全・安心な住まいづくりの工夫を
- 10 地域のサービスや情報を利用しましょう



## 認知症を予防しましょう

生活習慣の改善で認知症を予防しましょう

### もの忘れを予防する5つのヒント

- 1 社会活動や趣味に積極的に取り組みましょう
- 2 ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- 3 野菜や果物を多く食べましょう
- 4 魚をできるだけ食べましょう
- 5 記憶力を積極的に使いましょう



## 「うつ」を予防しましょう

うつは誰もがなる可能性のある病気です

### うつ気味のときの日常生活のヒント

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚はうつサインかもしれません。そんな自分に気づいたら、休養をとることを心がけましょう。がんばりすぎないことが肝心です。

- つらい気持ちは家族や友人に話してみよう
- 生活のリズムを整えよう
- 十分に休養をとりましょう
- 仕事や家事の負担を軽くしましょう
- 薬をうまく利用しましょう
- 重要な決定は先のばしにしましょう

# 行事紹介

## 新年会



今年の隠し芸は  
千手観音

十字の園の新年は  
初笑いで始まります。

## お花見



毎年みんなが楽しみにしているお花見。  
今年は山台の三神峯神社と船岡城址まで行ってきました。

はい  
あ〜ん♡

## 運動会



一番人気のパン食い競争、  
白熱の玉入れなど、気持ちよい汗をかきました。

## 母の日&父の日



十字の園のお父さん  
日頃の感謝の気持ち

毎月いろいろなミニイベント  
を行う行事「ハッピーデー」その  
バラエティ豊かな内容をちょっと  
ご紹介いたします。

天気がよくて  
気持ちいい〜♡

## ハッピーデー



着物に着替えて  
「ひなまつり  
お菓子バイキング」



いつもみんなと  
楽しく過ごして  
毎日生き生き

おめかし  
しました。

お花の日傘で  
いい「かほり」

## お茶会



お茶の先生をお招きして、  
本格的なお茶を  
楽しみました。

桜がとっても  
キレイだね

元気だよ!!

アロハ〜♪

## 花火大会



夏といったらやっぱり花火

小太郎も笑顔!!

# 十字 笑顔

十字の園の生活に

ひまだにゃあ!

園長んちの小太郎も  
メリークリスマス!!



### 夏祭り



この日一日、十字の園は夏祭り色に染まって、笑顔が一杯あふれます。

### 日帰り旅行



食欲の秋、観光の秋、両方を満たす行事といたらコレ!

### クリスマス



聖歌隊にちびっ子サンタ、聖なる夜もにぎやかに迎えます。

さん、お母さんに  
持ちを込めて。



「ハハハッ!!」



ピース ピース



どっちがキレイ?

私がNo1で  
only oneよ



私達姉妹よ♥



プリンが大好き  
なのよ。



私もゆかた着て  
おしゃれ!!

### ときめきデー



元気よ「イーっ!!」



生が一番!!



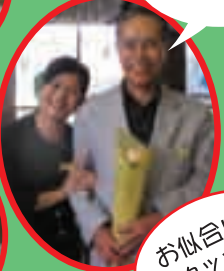
メイクの専門の方をお招きして、  
キレイにお化粧。名づけて「ときめきデー」



私もみんなも  
元気に笑顔!



きれいな園長で  
うれしいです



お似合いの  
カップル  
誕生♥



♥ステキなご夫婦♥

### 桜もち作り



桜もちを焼いてみました。  
さすがプロの目  
(元お菓子屋さんなんです)

### もちつき大会



秋の収穫を祝って、  
もちつき大会

うまそ〜♥

メタボ気味の  
ルナ!!

# の園 の木

笑顔がいっぱい!!



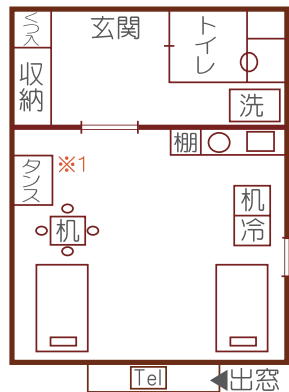
皆様のお部屋をご紹介します。  
それぞれ工夫され、ご自分にとって生活しやすいお部屋を作られています。

突撃

お部屋  
拝見!



● 介護の方2人部屋(T様ご夫妻の場合) ●



▲車イスで生活されているご主人と奥様のお2人でご入居いただいているお部屋です。



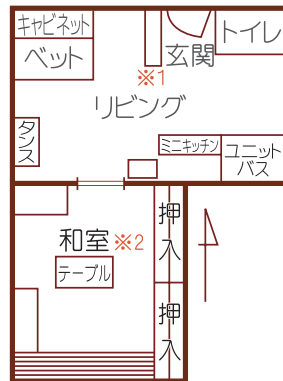
▲入り口付近に小物を飾られベット付近は整然とされています。



▲※1 居室内に置かれているご本人様のタンスの上には奥様がご写真や香炉などでセンス良く飾られています。

空間をうまく利用され、すっきりと生活しやすくまとめられています。備え付けの家具を利用され、上手に飾られています。

● 自立なまわっている方 2部屋タイプ(Y様の場合) ●



▲お元気に生活されているご入居様のお部屋です。(家具は全て持ち込み)



▲※1 季節の花や、フラワーアレンジメントクラブで作成したお花などで備え付けの靴箱の上を飾られています。



▲※2 和室には、お仏壇やタンスなど置かれ、畳で「ホッ」と一息つけるような空間となっています。

「ごちゃごちゃしているのよ・・・」とおっしゃっていたY様。整然とされ、いつも邪魔してもきれいに整っていらつやいます。

それぞれの我が家

新・クラブ活動紹介

折り紙クラブ

◆毎月第一日曜日 10時~11時◆

各季節にあったテーマを設けて、「折り紙」や「切り紙」の作品を作成する活動を行っています。簡単に作れるものばかりですので、是非一度ご参加下さいませ!! (一度だけのご参加も可能です)



▲4月 春爛漫

5月 端午の節句▶

◆毎月第二日曜日 10時~11時◆

ゲームクラブ

将棋、オセロ、トランプ、人生ゲームなどなどご入居者様と職員で時間を忘れてしまうほど熱中しています。



一番強いのだ~れだ!?

俳句コーナー

吾妻峰(ね)に  
ひろがる空や 明けの春  
うららかなや 信夫の山も  
ふくらみて  
加藤 富貴子様

老たのし 記憶に残る  
山に向いて シャボン玉  
風薫る 深呼吸  
渡辺クニ子様

まえ念ふ 夫婦の絆  
半世紀  
終焉(えん)へ やすらぎの園  
服部 辿りつく  
清様

短歌コーナー



岡田様の作品は平成20年の十字の園のお花見旅行で、小野町の千年もの歴史のある「じじ杉・ばば杉」を囲んだ時の歌です。

古い三人 足腰の萎えを  
嘆きおり したれ桜の  
咲き初め下に  
佐藤 美樹子様

ためらわず  
抱きしめし樹は 千年の  
御神木なり  
しめなわゆるぐ  
岡田 乃ぶ子様

# 十字の園の食！食！食！



食べる楽しみは、いくつになっても変わりません！  
十字の園では食事面で“一工夫”しています。



## やわらか食って??

ご高齢になり食べ物がなかなか噛みづらくなった方、飲み込みづらくなった方に見た目にも美味しく、また安心して召し上がっていただけるように、十字の園では「やわらか食」というものを提供しています。

やわらか食はまず調理した素材をミキサーにかけ、ゲル化剤で固めます。それをそれぞれのメニューに添った形に型どることで、普通食のような彩りや見た目を楽しむことができます。

### ●ミートローフレシビ

豚挽肉 人参 玉ねぎ  
グリーンピース  
だし汁 ゲル化剤

調味料(パン粉  
牛乳 ケチャップ  
コンソメ 卵)



### ●鱈の照り焼きレシビ

鱈 人参 ほうれん草 だし汁  
ゲル化剤

照り焼きのたれ  
(しょうゆ  
みりん 片栗粉  
砂糖)



## 行事食～父の日パーティー

十字の園の行事で母の日、父の日、オリーブの集い(敬老の日)、クリスマスにはディナーパーティーとしてコース料理を提供しています。  
季節の旬の素材を使い見た目にも鮮やかな色彩です。一品一品フルコースのようにお出ししていますので、ご入居者様からも大変人気です。給食課のスタッフが皆様においしいとおっしゃっていただけるように試行錯誤しております。



### 父の日メニュー お品書き

- ・前菜 ツナとピクルスのゼリー寄せ  
湯葉のアボカド巻き  
エビのローズマリー焼き
- ・冬瓜のスープ ・鱈の梅肉ソースがけ
- ・牛肉の包み焼き ・稚鮎の天ぷら
- ・茶そば ・手まり寿司
- ・ミルク寒天

## 厨房へおいしい食材を届けて下さる業者さん紹介

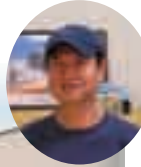
### 盛岡屋分店



新鮮なお刺身や野菜など納品して下さっています。また、毎月第2・4火曜日の園内売店でもお世話になっています。

コメント ●●●●●●  
「信用第一と思っています。皆様に新鮮で美味しく安心して召し上がっていただける品物をお届けしています。」

### 柳屋パン店



食パンやクロワッサン、野菜パンなどを納品して下さっています。人参パンや南瓜パンは香料不使用でこだわりの逸品です。

コメント ●●●●●●  
「素材にこだわり、年輩の方がおいしいと感じていただけるように、ふわふわのパンを心がけています。」

## ご趣味紹介



田中 耀郎様 作品

このひとコマ、どこかの南国？と感じますが、実は輝郎様の散歩コース！十字の園の近くの畑なんです。この遠近法なかなか出せません！お見事！

どこかのパンフレットに載っているように鮮やかなお写真。折美男様ご夫妻で静岡に旅行された時の1コマです。富士山と芝さくらのコントラストが絶妙です!!



佐藤 折美男様 作品

このモビールやワンちゃん！何の素材で出来ているかお解かりですか？荷造りのビニールテープなんです！「暇な時にちゃちゃっと作っちゃうの」とおっしゃっていましたが、器用でなければ作れません!!

モビール▶



犬 ▲ 服部 サツ様 作品

## 夏バテ 予防

気温が高まり、ムシムシした本格的な夏の到来です。暑さに負けて、あっさりした食べ物(そうめんや豆腐など)で食事を済ませがちになってしまいます。汗と一緒にナトリウムやカルシウムなど体に必要な栄養も排出され、その結果体内のバランスが崩れ疲労感・だるさが生じる原因となってまいります。

これが秋口に起こりやすい夏バテです。

…そこで夏を乗り切るには!

- ① 規則正しい生活をする(睡眠、食事、運動)
- ② ビタミンB1を意識した食事をする  
(うなぎや豚肉などに多く含まれるビタミンB1が不足すると、疲労感・脱力感・胃腸の消化、吸収力の低下を招きます)
- ③ 緑黄色野菜の摂取  
(カロチン、ビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄など多くのミネラルが含まれています)
- ④ 水分の摂取  
(熱中症を防ぐ為にも、一日1.5～2リットルの水分摂取を心がけましょう)

十字の園でも上記を取り入れた献立を皆様に提供したいと思います。今年の夏どうぞお元気にお過ごしくださいませ!!



# 20世紀から21世紀への医療現場へ <続編>



東邦大学  
リハビリテーション医学研究室

教授 原田 孝

今回は前回と「同じタイトル」で述べた内容の「続編」として書かせていただきます。

20世紀は医学的・科学的根拠に基づいた医療（EBM）一辺倒で病人の人間性を軽視する側面があった。21世紀は患者さん中心の医療・患者さんの身体的・精神的苦しみを医療サイドも共有する医療（PBM）へと医療現場が大きな変革（change）として出現してきた。

著書（原田、遠藤）らは、患者さんに苦痛を与えないやさしい医療をこの20年間かけて大学病院ならびに関連病院・施設で実践を積み重ねて徐々に全国的にPBMの拡大を目指してきた。PBM（Patient Based Medicine：患者中心の医療）の治療手段として患者さんを薬づけ、注射づけにしない戦略として著者らは2本の柱で患者さんの苦痛を和らげている。

①レーザー治療と②仙腸装具である。

① レーザー治療器は1000mWの低出力レーザーであるが10Wパルス波が一定の間隔で照射出来るように工夫

された最新型の医療機器である。この機器は著者らと松下電器・持田シーメンスとの共同で開発・発売されたものである。レーザー光の照射と生体反応についての詳細は割愛するが、レーザー治療が有効と考えられている病気は多方面にわたっている。

- 慢性痛（頸部痛、肩こり、肘手指の痛み、腰痛、膝痛、リウマチの痛みなど）
- 脳神経領域（頭痛、三叉神経痛、ヘルペス後の痛み、顔面神経マヒ、脳卒中後の片マヒ、脳性マヒ）
- アレルギー性疾患（アトピー性皮膚炎、花粉症、慢性湿疹）
- その他（自律神経失調症、不眠症、慢性疲労症候群、更年期障害など）

## ①レーザー治療器



②仙腸装具：我々が開発した装具で姿勢を調節して、肩こり・腰痛・転倒・高齢者の「ふらつき」、歩行障害などを予防改善し治療します。この仙腸装具の特徴・品質・装着方法などは平成21年5月末にオープンした十字在宅医療クリニックで展示されています。従来からある腰椎コルセットではありません。保険が適応されます。

以上、21世紀の医療現場に変化（Change）が起きてきた一側面をご紹介します。

## 姿勢の調節・腰痛治療・転倒予防のための ②仙腸装具



一般用 夏用（メッシュタイプ）  
（※健康保険が適用されます）



### ▼いかにんじん

松前漬けのルーツとも言われている、福島伝統の郷土料理、いかにんじん。するめとにんじんを細かく切り、しょうゆ味のたれにつけてみます。ご飯のおかずにも絶品！！おせち料理のメニューにも加わります。

福島出身のタレント佐藤B作さんのおかげで全国的に有名になりました。

### うごぎご飯▼

福島では生垣の葉を食べる？！とテレビで放映されビックリされたという話がありますが、その話はお隣山形県の名君上杉鷹山公が生垣に食用にもなるうごぎを植えることを奨励したことに由来します。福島でも、ビタミン豊富な新芽を摘んで作る「うごぎご飯」が福島の春の味覚になっています。



### ふくしまの郷土料理

これぞ!! 地元福島県の郷土料理をご紹介します。



### ▼ホッキ飯

いわき、相馬などの浜通りは海産物の宝庫。相馬はカレイ、ヒラメ、アイナメなどの沿岸漁業が盛んです。ホッキ貝は、独特の甘みがあり、刺身はもちろんホッキ飯も絶品。シンプルな調理法がその甘みを引き出し、ついおかわりをしたくなる美味しさです。



### こづゆ▲

冠婚葬祭やお祝いのお膳に必ず登場するのが、こづゆ。里芋、人参、椎茸、筍、インゲン、銀杏などの会津の山の幸を、縁起を担いで奇数そろえ、貝柱のだしで薄味に煮込みます。母から娘へと世代を超えて受け継がれる伝統料理です。

### ◀ニシンの山椒漬

長い会津の冬を越すための重要なタンパク源として、江戸時代から受け継がれてきました。醤油、みりん、酢をたれとして、さらに山椒の葉と一緒に漬け込みます。山椒のピリリとした香りがやみつきになること間違い無しです。会津のお酒と一緒にどうぞ。

## 編集後記

今年も福島盆地特有の暑〜い夏の到来です。皆様いかがお過ごしでしょうか？平成3年8月に開園し今年で19年目を迎えました。皆様にはいつも暖かく見守っていただき感謝申し上げます。今年の新入社員の中に十字の園が開園した年に生まれた子が採用になりました。何とも不思議な気持ちです。

ニュースもおかげさまで9号の発行となりました。一年一年の重みを感じずにはられません。皆様に読んでいただき楽しんでいただけますように、ニュース作成委員会のメンバーが張り切って取り組みました。このニュースを通してご入居者様の生き生き

とした生活風景や十字の園の様子を一人でも多くの皆様にご理解いただけますようお願いいたします。どうぞ身近な情報やご意見、ご感想をどしどしお寄せくださいませ。

最後にこのニュース作成に当たり、快くご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。

『皆様の上に神様の豊かな祝福とお恵みがあられますように心よりお祈りいたします。』

【ニュース作成委員会 スタッフ一同】  
（池田敬子、佐藤道子、柴田智美、鈴木洋美、小山信二郎、安斎亜貴子、高橋智子、松本洋平）



### 聖ハートフルケア福島 「十字の園」 NO.9

- 発行/聖ハートフルケア福島「十字の園」企画課
- 発行日/平成21年8月1日
- 発行者/野田 濠市
- 編集責任者/池田 敬子

### 株式会社 創世

〒960-8055 福島市野田町字台67  
TEL/024-557-8888  
FAX/024-557-8863

E-mail jyuujinosono@ca.wakwak.com  
<http://park21.wakwak.com/~jyuujinosono/>

## [ 類型表示 ] 介護付有料老人ホーム(福島県指定介護保険特定施設)

居住の権利形態 終身利用権方式 入居時の要件 入居時自立・要支援・要介護 介護居室区分 相部屋あり(1~4人部屋) 介護にかかわる職員体制 将来にわたり2.5:1以上

■お問い合わせ ☎024(557)8888 交通の便 ○JR福島駅西口より2.5km(車にて約7分)  
○JR福島駅東口より福島交通バス「庭坂行」にて下八島田停留所下車 約500m