

# にし

まいにちが同窓会





本来12月には雪が降ってもおかしくない季節ですが、今年も雪景色はおあずけとなりました。それでも、「クリスマス」の響きは、冬の訪れと、温かい家族のだんらんを思い出させてくれます。

今年も厳かに、そしてにぎやかにクリスマス祝会を開催しました。山口牧師によるクリスマス礼拝から始まり、クリスマス料理、クリスマスケーキ、ソ



池小学校の生徒たちからクリスマスメッセージのプレゼント!!



テ合唱、シャンテコンサート、ハンドベル演奏、そしてサンタクロースからのプレゼントと途切れることなく続き、入居者の笑顔も絶えることなく拝見することができました。ところで毎年クリスマス会に参加してくださる『シャンテ』さんですが、シャンテの意味をご存知でしょうか？また、シャンテに対抗してつくられた『ソント』にも意味があるのをご存知でしょうか？

実は、シャンテとはフランス



語で「歌う」と言う意味があります。そしてソントにはフランス語で「健康」と言う意味があります。そうです、シャンテとソントで「健康第一で大きな声で歌う」とも取れます。これは偶然なのか？必然だったのか！ともあれシャンテとソントは良く出来た名前だったのです。毎年12月になると慌ただしく歌の練習を始めるソントですが、これからも歌を通して健康維持を続けていきます。





2016年、『申年』がスタートしました。新たな年の最初の行事と言えは新年会ですが、何かと慌ただしい年末年始の中で準備された新年会は、1月16日にとりおこなわれました。入居者の中には「年が明けて何日たつていると思つているんだ！」と語気を荒げる人もいましたが、確かにおつしやる通り。月の半分も過ぎると年明けのおめでたさは減ってしまいます。



とは言え、看板制作をはじめ、料理、演出にこだわった企画を用意しました。また、新年を迎える生け花を入居者に活かしてもらうなど、入居者、職員一体となつて準備をしました。演目では、昨年の敬老祝会でもご登場いただいた『巖優会』の皆様にも再びご来園いただき、三味線、お太鼓、民謡などが披露されました。入居者も音楽に合わせて体を揺らし、歌い、大変盛り上がりました。

お楽しみでは、職員による二人羽織が登場し、新年の初笑いを見ることができました。普段真面目に働いている辻職員の顔に見事な化粧がほどこされ大笑い。その後、お行儀よくケーキを食べる鈴木施設長の姿に再び大笑いされていました。昼食には海鮮丼、茶わん蒸し、吸い物をめしあがっていただきましたが、職員も同じテーブルで食べ、入居者からは、「一緒に食べると一味も二味も違う」と大変喜ばれました。

最後は記念に集合写真を撮って終わりとしましたが、終始笑いの絶えない新年会を楽しむことができました。

この一年、皆様が健康で平穩に、そして充実した日々を過ごして頂けるように願っております。





今年も一年間、健康で元気に過ごせますように！

初詣



今年も寒さが増してくる1月に一年の始まりとして恒例の神祇大社への参拝と松川湖の蠟梅見物に行きました。無病息災、今年も宜しくお願いします。



『新春かくし芸大会で一句』



初春や  
惜しまず出すよ  
とことんに!!



そんな句が浮かんだ一日となりました。通所の利用者様だけでなく、職員も持っていますね!! 歌って下さった方、踊りを披露して下さいました方、立っているだけでも絵になる方。今年一年も元気に過ごしていきましょう。





まだまだ  
上着が手放せない2月  
2日(火)に「くつろ  
ぎの家」にはじめて  
ワンちゃんが遊  
びに来てくれま  
した。

大型犬でしたが、とてもおとな  
しく穏やかな犬で、利用者の皆様も大  
喜びでした。予想以上に利用者が喜  
ばれる姿を見て職員も感動しました。  
寒い季節でしたが、気持ちが温か  
くなる出会いに、あらためて動物の持  
つ癒しの効果を実感しました。また、遊  
びに来てくだ  
さいね！お待ち  
しております。



「けんしん」って何？

重要な健診項目



**血圧**…動脈硬化進行度を知る検査。一般的に年齢と共に上昇するのが血圧の特徴です。しかし血圧には日内変動があります。また精神状態や痛みなどでも上昇することがあり一回の測定で判断することは出来ません。

	上の血圧	下の血圧
正常値	120~129	80~84
70代	145 前後	80 前後

**体重**…肥満度を調べる検査です。身長と体重から割り出すBMIという脂肪指数があります。生活習慣病(高血圧・糖尿病・コレステロール異常)との関連が深いと言われています。



**採尿**…糖尿病や膀胱の異常、腎臓疾患の早期発見を行う検査です。

**採血**…貧血や糖尿病の診断、肝臓や腎臓機能の状態をみます。がんの早期診断を行う腫瘍マーカーという検査もこの血液検査で調べることが出来ます。



**胸部レントゲン**…結核や肺がんなどの肺疾患の早期発見を行う検査。

**頸部エコー**…超音波エコーで血管のつまり具合測定し動脈硬化の診断が出来る検査です。脳梗塞になる危険度を知ることが出来ます。

春と言えば入学式、桜、そして「けんしん」の季節です。さてこの「けんしん」、どんな漢字が思い浮かびますか？健診、健診、検針、それとも献身？同じ読み方でも沢山ありますが、ここでは「健診」と「検診」についてお話したいと思います。

「健診」とは健康診断の略で「病気の危険因子」があるかどうかを見るものです。血圧や採血、検尿、レントゲンなどのお

まかな検査を行い、異常がないかを調べます。人間ドッグもこの「健診」に含まれます。一方、「検診」は特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としています。例えば大腸がんや胃がん、乳がんなどの健診より正確な検査がこれにあたります。

さて、平和の杜では毎年春と秋に健康診断を実施しています。が、どんな検査を行っているか

皆さんご存知ですか？健診の結果については個々にお知らせしていますが、各検査にはそれぞれ重要な目的があります。

「健診」は身体の状態を知る良い機会です。自分の身体に興味を持ち、健康で元気に楽しく過ごしましょう。人生まだまだこれからです！

医務室では健康相談も随時承っております。どうぞお気軽にお越し下さい。お待ちしております。

# 福祉用具の紹介

今号は、病気やケガなどでお世話になった方もいるかと思う『杖』を紹介합니다。高齢者の場合、痛み、筋力の低下、バランスの低下などの要因で杖を使用される方が多いかと思ひます。使用方法を再確認しながら自分に合った杖を選んでください。

## T字型杖

把手部分が T 字型になっているため、握みややすく体重がかけやすくなっています。



## 多脚型杖

脚部が複数あり、一本杖より安定しますが、路面の状況によっては不安定になります。



## 前腕固定型杖

握りと前腕の2カ所で支えるので握力が十分でない場合に有効です。



階段の登りかた ①杖、②**健側**の足、③**患側**の足の順番に動作する  
階段の下りかた ①杖、②**患側**の足、③**健側**の足の順番に動作する

## 使用方法 ~高さ調節の目安~

- 高さの調節 (身長 ÷ 2 + 2 ~ 3 cm)
- 腕を垂直に下した時の手首の高さにグリップが来る。
- 足の小指の外側 15 cm、前方 15 cm のところに杖をついた時、肘関節が約 30 度になる高さ。

## 編集 後記

あるテレビ番組で、お婆さんと一緒にのんびり散歩をするノラ猫の姿が流れていました。忙しく過ぎていく日々の中で、人と動物があたり前のように散歩する姿に心が癒されました。(な)