

6月の歳時記

雑月・豆知識

入梅・・・その名の通り「梅雨に入る日」という意味で、“梅の実が熟するころに雨季に入る”ことから名づけられたとされています。

実際の梅雨入りは地域や年ごとに違うため、気象庁の「梅雨入り宣言」が目安になります。

蛭は甘い水が好き？梅雨の訪れのと同時に、水辺にはホタルが現れます。童謡に「こっちの水は甘いぞ」という歌詞がありますが、実際のホタルは草の葉にたまった夜露だけを飲み、幼虫のときに蓄えた養分のみで生きています。甘い水とは、一般的にきれいな水のことを指すと考えられています。

夏至・・・一年で最も昼が長く、夜が短くなる頃です。実際には、梅雨の真ただ中で天候が不安定なため、昼が短く感じてしまうことが多いです。農家では田植えや梅の収穫などの農作業が一番忙しい時期とされています。

お洒落なシティ感覚 ケアタウン飛鳥



新緑の日向ぼっこ

家庭のぬくもりそのままにケアホームさくら荘

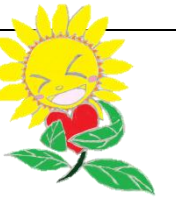
◆ このひと・・・紹介



尾崎昭子さんは昭和17年10月5日、鯨ようかんや佐土原人形、先端産業が集積する工業の町として有名な宮崎市のベッドタウンの顔を持つ佐土原町生まれの73歳である。幼少期の頃は男の子に悪戯するくらいのおてんば娘だった。18歳まで佐土原で過ごし、女学校を卒業後宮崎市内にある某会社で事務職として働いていた。23歳の時に転職が訪れる。事務職の同僚が「看護の仕事って給料が高いんだって。」と聞いた尾崎さん。看護の道に進もうと決意し、会社を退職し当時宮崎県病院にあった看護学校で3年間学んだ。社会人を経験してからの学生とあってとても珍しかったと語る。看護学生時代はよく先生に怒られ

ながら勉学や実習など歯を食いしばりながら励んでいたという。卒業前の看護師国家資格を無事に取得でき、その後江南病院へ就職が決まる。看護師時代は手術の時に担当したり患者の採血を採取などの業務を行っていた。私はね注射を打つのは誰よりも上手かったんだよ。みんなから「尾崎先生、注射痛くなかったよ。」と絶賛だったらしい。看護仲間では「あきちゃん」と呼ばれ、天使のナースみたいに笑顔が素敵だったとか。通勤は愛車のトヨタのクラウンに乗っており注目のまどだった。プライベートではオシャレな服装をして同僚達と山形屋でショッピングを楽しんだり、江南病院が発足したソフトボール部に所属しポジションは花形のセカンドを守り打順は5番を打ち走攻守揃った選手だった。尾崎さん曰く守備の時に4・6・3のダブルプレーが成立した時が一番気持ち良かったと話す。ちなみに最高成績は宮崎市民大会の準優勝だそう。決勝の相手が市の中で強豪の企業チームで相手ピッチャーの球のコントロールがすごく、直球も今でいえば日本代表で活躍する上野由岐子投手みたいに速かったし特にボールが浮き上がるライズボールという球種に手こずったよと思い出しながら語った。私生活では26歳に結婚し二人の男の子を授かる。出会いのきっかけはお見合いだった。私の方が気に入ってね、容姿端麗でとてもイケメンだったんだよと話す。結婚してからも看護の仕事も続けて、子育てと仕事の両立はとても苦労してたそう。45歳まで看護師を続け、その後は寝具の販売員や受付業務、スーパーのレジなど様々な仕事をしてきた。65歳の時に体調を崩しそのまま入院し、今現在はさくら荘で楽しく生活し週3回でデイサービスを利用している。デイサービスでの一番の楽しみは月2回ある音楽療法だそう。担当する藤野真理子先生もびっくりするくらい的美声でフランク永井の「有楽町で逢いましょう」や美空ひばりの「真っ赤な太陽」などたくさんの曲を唄うのが好きな尾崎さん。十八番は大月みやこの「女の港」らしい。他にも14歳から始めたピアノも得意とする。レパートリーはたくさんあるみたいだが「エリーゼのために」という曲は好きである。いつかは陽だまりでピアノ演奏会をしたいなあと語った尾崎さんである。

ようこそ陽だまりへ！



有限会社 聖
TEL 65-6300
FAX 65-6301
宮崎市本郷北方2708
* 広報誌のご意見をお待ち
しています。



2015
6月号

● 有限会社 聖 ●
住宅型有料老人ホーム ケアタウン飛鳥
住宅型有料老人ホーム ケアホームさくら荘
デイサービス 陽だまり ケアセンターさくら（訪問介護）
ケアサポートセンター ひじり（居宅介護事業所）
訪問看護ステーション 翔

《適刺激について》

筋力の向上等、目的を達成するためには『適刺激』が必要となります。

よく、下肢筋力向上の為に運動というものを耳にします。このうち、手軽に行える座って行う足上げ運動などでは、実は目的を達することはできません。

なぜでしょうか。その一つは、負荷量が足らず『適刺激』となっていないためです。筋力向上のためには最大筋力の66%以上の負荷が必要といわれます。必要な回数は1~数回程度です。

66%以上の負荷を掛けるための刺激とはほとんどの場合が体重です。簡単に言えばスクワットのような運動が適刺激となります。生活動作の中で言えば、立ち座り動作がそれにあたります。

臨床的には下肢筋力低下による移乗動作能力の低下（介助者の負担の増加）が問題になっているケースが多いと思います。

介助量が多すぎたり、上肢の力に頼り過ぎた立ち上がり方法ですと負荷量が不足となり、筋力低下を招きます。ですから移乗介助の際に66%以上の負荷が入るような介助を行ない、筋力低下防止、あるいは向上を図る必要があるようです。

しかし、現状、筋力低下を招いている方にそれをしていくのは容易ではありません。そこで、まずはセラピストが介入し、介護スタッフが容易に取り入れることが出来るレベルに達するまで、治療、あるいは訓練をしていくというのが理想的な流れとされます。

作業療法士 田上義人



料理教室



メニューはハヤシライス・白和え・コンソメスープ・フルーツサラダでした。



エコ体操で手拭いを使った体操や指折り体操など鍛えました。

5月の11、12日に鯉のぼり運動会をしました。日ごろの成果を思い存分発揮されていました。



ドライブでサンビーチツ葉に行ってきました。

■五月といえばゴールデンウィークではなかっただろうか。世の人々の中では二週間もとってたというところもある。利用者にも昔は家族サービスで行楽地に出掛けてたという方もいらっしやる。中でもKさんは大型連休を使ってヨーロッパや東南アジアを旅行に行った経験があるそう。思い出に残っていることは当時はまだ珍しかった大型客船でヨーロッパの旅をしたことらしい。船から見えるイタリアやフランスの街並みの景色はとても最高だったと語る。またいつか海外旅行をしたいなあと夢見るKさんであった。

■五月の終わりに毎年行われる高校生の熱き戦い県総合体育大会(通称県総体)。デイサービスのスタッフS君は体が大きいことで有名である。高校時代S君は三年間スリングをしていたそう。もちろん県総体も出場している。当時は八四キロ級に出場し県でベスト一六の経験の持ち主である。S君曰くもう少し力を付ければ優勝までいけたんだよねと話す。今現在の体重は〇〇キロなんだとか。いろんなスタッフから「もう少し痩せな



りんともみじは飛鳥のマスコット犬です。

さい。」と言われる始末(笑)今年こそは高校時代の体重に落とすとか。果たして残り半年で減量に成功できるのか乞うご期待だ。

■デイサービスで月二回くらいあるドライブ。ある日のドライブで一ツ葉サンビーチを訪れた時に何かの撮影をしているカップルに遭遇した。よく見ると男性はタキシード姿で女性は綺麗なドレス姿。もうお分かりであろう結婚式の撮影をしていた。利用者のTさん「私も撮影に混じろうかな」て冗談交じりでスタッフに話していた。「昔は外で写真撮影なんてなかったんだよ。写真館で撮るものなんだよ」と話してくれたTさん。そういえば六月といえばジュニアンプライドの季節。宮崎でも何組か式を挙げるところがあるんだろうなと感じたこの頃だった。

■五月だというのに連日気温が三〇度の真夏日が続いた日があった。ましてや台風も近づいた日もあった。利用者のKさんはこんな予言をした。「今年は暑い日が続くけど、過去にない大きな台風も来るんじゃない。」と予言。もうすぐしたら梅雨の時期。早めの対策が必要である。