



# ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



社会福祉法人 ルストホフ志木  
栄養課・料理長 J・N

## 『介護施設への思い』

早いもので、私がルストホフ志木の栄養課に入職して以来、今年の5月で16年が経ちました。まずはこの様な環境下で仕事ができることに感謝したいと思います。すでに社会人となった子供もおり、子育ても終盤を迎えようとしております。

私共夫婦は、結婚して3年目に義父が他界してしまい、その後は義母と同居生活を送っておりました。義母は人と接することが好きで、友達と旅行へ出掛けたり、また趣味も多く、書道などは毎年展覧会に作品を出展するほどの腕前でした。そんな義母でしたが、70歳を迎えた頃から、少しずつ認知症の症状が現れ始めました。初期の頃は、本人も私達家族もなかなか受け入れることができず、戸惑うことが多くありました。今まで当たり前に出ていたことが少しずつ出来なくなる姿をみて、悲しくもあり、また認知症の難しさについてあらためて知らされました。数年前からは認知症の症状も進み、現在はデイサービスとショートステイを併用させていただいています。いつも丁寧に対応して下さる職員の方々を見て、介護施設のありがたさを実感しております。

高齢となり介護が必要となった方を支えている家族にも、皆それぞれの生活があり、介護と仕事の両立では難しい局面が多々あります。そういった時にあらためて介護施設の大切さや、介護サービスの重要性を感じています。しかし、今後も高齢化が進み、介護施設の需要も増える一方で、人手不足をどのように解消していくかなど、様々な問題があると思います。自分自身も介護施設で働く一員として、ご利用者の方々が楽しみにして下さる食事作りを心掛けていきたいと思っております。

「高齢になると食事が1番の楽しみ」とおっしゃっていたご利用者の声を励みに、今後も栄養課一同、頑張っていきたいと思っております。

## 【6月のご様子】

6月16日(日)は「父の日」。今年も男性のご利用者の方々には、職員からのメッセージカードを添えた黄色のバラをプレゼントさせていただきました。また、翌週23日(日)には誕生会を開催。6月生まれの4名の方々をお祝いし、和やかなひと時を楽しみました。

7月に入り湿度と気温の高い日が増えることが予想されるため、熱中症予防を含め、ご利用者皆様の体調管理に努めてまいりたいと思います。 介護職員：T・I 記

### 《 父の日 》



『バラと一緒に、はい、チーズ📷』



『素敵なプレゼントをありがとう😊』

### 《 誕生会 》



『デザートのカッキーが好評でした🍰』

## 特別養護老人ホームブロン7月の予定

■ 七夕 7日(日) ■ 誕生会 21日(日) ■ 理美容 3(水)・9(火)・24日(水)

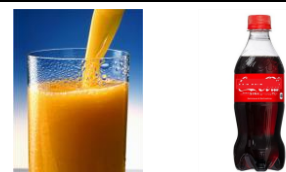
## 厨房だより

### 水分補給について

すでに真夏日や猛暑日を迎えている中、水分補給はとても大切になってきています。そこで今回はあえて、水分補給用としてあまり適さない飲み物についてご紹介をさせていただきます。

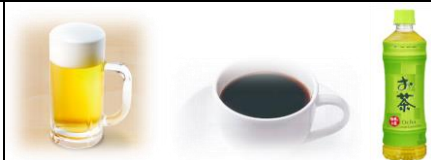
#### 「果汁100%ジュース、コーラなどの炭酸飲料」・・・糖分の摂りすぎにご用心

これらの飲料は糖分の含有量が多く、その糖分を分解し消費するために、体内の水分が使われてしまう。また、摂りすぎることは、糖尿病のリスクを高めるとも考えられている。



#### 「アルコールやカフェインを含む飲料」・・・利尿作用がある

アルコール(ビール等)には利尿作用があり、体内の水分が放出されてしまう。また、コーヒー、緑茶等に含まれるカフェインにも利尿作用があるので、飲み過ぎには注意が必要。



#### 「牛乳」・・・消化不良を起こしやすい

牛乳をたくさん飲むとお腹の調子がくずれ、消化不良などを起こしやすい。また牛乳には体温を上昇させ、発汗をもたらす作用もある。



熱中症を予防するために、上記の飲み物の摂りすぎに気を付け、麦茶やスポーツドリンク、経口補水液なども上手に利用して、この夏を元気に乗り越えましょう。

栄養課：S・N 記

## ケアハウスリヒト

### 【6月のご様子】

6月9日(日)、リヒトでは昨年好評だった「ランチバイキング」を今年も実施いたしました。ピザ、牛カレー、豚カツ、アジフライ、冷奴、サラダ、各種ケーキなど、テーブルに所せましと並んだ料理を、皆様思い思いに選んでは、普段以上の食欲で召し上がっていらっしゃいました。

また、16日の「父の日」には、蝶ネクタイ姿で登場した男性のご入居者のためにと、女性陣からは「モン・パパ」・「だんな様」の歌が贈られ、皆様と一緒に祝いをさせていただきました。

相談員：E・W 記

#### 《ランチバイキング》



『何にしようかな～🍕🍰』



『たくさん選んできました😊』



『盛装が素敵です❤️』

### ケアハウスリヒト7月の予定

- 七夕 7日(日)
- 入居者懇談会 12日(金)
- 誕生会 21日(日)
- 理美容 3日(水)・24日(水)

## グループホームブロン

### 【6月のご様子】

ようやく梅雨入りとなり、月の後半は雨降りでフロアから外を眺める日が多くなりました。6月の「おやつ作り」では、ホットケーキを作りました。トッピングには、果物・生クリーム・あんこ・アイスクリームなど、好きなものをのせて召し上がって頂きました。皆様からは「自分で作ったからおいしいね」「ホットケーキ久しぶりだから沢山トッピングしちゃった」など、嬉しいお声を頂きました。7月も皆様に楽しんで頂ける企画を予定しています。どうぞお楽しみに♪

介護職員：S・K 記

#### 《おやつ作り》



『まずは生地作りから』



『これものせちゃおう♪』



『できたよ～😊』



『おいしいね❤️』

### グループホームブロン7月の予定

- 七夕 7日(日)
- 昼食作り 8日(月)
- 店屋物(鯉清) 21日(日)
- 理美容 3日(水)・24日(水)



## 【6月のご様子】

「父の日週間」では、男性のご利用者の皆様に日頃の感謝の気持ちを込めて、黄色いバラの花束を贈らせていただき、記念写真を撮影しました。お一人おひとりの素敵な表情を拝見することができ、職員一同嬉しく感じました。これからもお元気で、楽しくデイサービスをご利用いただけるよう願っています。

介護職員：M・M 記

### 《 父の日週間 》



『黄色のバラと共に🌻』



『素敵な笑顔で記念撮影📷』



『いつもありがとうございます❤️』

## デイサービスブロン7月の予定

■ 七夕週間 1日(月) ~ 6日(土)

## ルストホフ志木トピックス

### “つながり”こそが「長寿」の秘訣

世界の長寿地域を調査してまとめた『ブルーゾーン～世界の100歳人に学ぶ健康と長寿9つのルール』（ダン・ピュイトナー著）という本があります。著者は約20年前、長寿者が多い地域を持つ5ヶ国を巡り、それらの地域で100歳前後の人たち取材し、共通する長寿要因を探りました。その報告と長寿のヒントをまとめたものがこの本です。5ヶ国の中には日本も含まれており、長寿地域として当時の沖縄が紹介されています。現在の都道府県別平均寿命ランキングを見てみますと、沖縄は女性が全国6位、男性は43位となってはおりますが、「元気なお年寄りがたくさんいる県」という印象をお持ちの方が多いのではないのでしょうか。

さて、長寿をテーマとした本書では、「平均寿命」ではなく「健康寿命」のほうに注目しています。「健康寿命」とは2000年にWHO(世界保健機関)によって提唱された健康指標で、日常生活に制限のない期間のことを指します。言い換えれば、「日常生活における動作が自立していて、健康的に過ごしている期間」ということとなります。日本は、平均寿命も健康寿命も世界のトップクラスなのですが、この2つの寿命の年数差が徐々に広がってきているのです(2019年においてはその差は10.2年)。このことは、「健康が損なわれ、介助や介護が必要となる期間が長くなってきている」という現代の実情を表しています。よく、「ピンピンコロリが良い」などと言われますが、健康寿命を全うすることを誰もが願っているのだと思います。

それでは、健康寿命を伸ばすために心がけることとして、どのようなものがあるのでしょうか。本書では「長寿9つのルール」として、「適度な運動」「腹八分の食事」「目的意識を持つ」「信仰心を持つ」等々が提唱されていますが、その中で最も重要なのは「社会とのつながり」であると主張しています。家族とのつながりだけでなく、知人や友人、地域社会、様々なコミュニティとのつながりの中で生まれる「支え合い」や「相互扶助」が精神的安定をもたらす、ストレスを減らし、生きる気力へとつながっていくのである、と分析しているのです。

健康を病気の有無や身体的側面からだけでなく、自己実現や生きがいといった「心の面の充実」も合わせて考えていくことの大切さを、本書は教えてくれているのだと思います。

副施設長：渡辺 記