

年頭ご挨拶

施設長 大和田 彰

新年あけましておめでとございます。

お陰様で三井陽光苑は、2002年5月の開設以来、22回目の新年を迎えております。ご利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様のご支援・ご協力に、改めまして御礼申し上げます。

昨年一昨年の日本人の「平均寿命」が少しずつ短くなるなど、新型コロナウイルス感染症は高齢者の健康・生命を直撃しています。しかし警戒は要するものの、昨年の4月より制限付きながら面会を再開しました。ご家族をはじめ外部との関わりが無くなることも高齢者にとっては大きなマイナスであるからです。今年も感染症対策にはしっかりと対応しながら、その中でご利用者のために何がどこ迄出来るのか、真剣に考え行動して参ります。

さて今年は十干十二支では「甲辰（きのえ・たつ）」です。十干十二支は数や方角だけでなく、それぞれ独自の意味を持ちます。「甲（きのえ）」は第一位であること、優勢であることを表すほかまっすぐな堂々とそり立つ大木を表します。「辰（たつ）」は十二支の中では唯一架空の生き物、竜（龍）を意味します。水や海の神として祀られてきた龍は、竜巻や雷といった大自然の躍動を象徴するものであり「龍

が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられてきました。この2つの組み合わせである「甲辰（きのえ・たつ）」年は「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起の良い年に当たるそうです。

一方で「甲辰」の今年は介護報酬改定につき、医療報酬との同時改定の年となります。我々介護事業者にとっては介護ニーズが爆発的に増加するとみられる2025年問題を目前に控えていること、少子化対策の財源を社会保障分野の歳出改革で捻出しよということから、大規模かつ厳しいものとなります。

縁起の良いはずの「甲辰」もそう簡単にはいきませんが、「コロナ禍での最大の学びを実践していきたい」と思います。それは「高齢者に必要なサービスを安定的に提供し続けることが社会福祉法人としての使命であり、そのためには三井陽光苑のサービスを多くの方に継続的にご利用いただくかなければならない。そうすることで経営は安定し、また次のサービス向上に繋がっていく」ということです。当り前じゃないかと言われるかもしれませんが、当たり前のことを実現するために、是非、「龍のごとく猛々しく、新たなことに挑戦する年」にしたいと思います。皆様には、引き続きご支援・ご協力賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶と致します。

ショートステイ紹介

ショートステイでは、月曜日、水曜日、金曜日に機能訓練指導員が体操を行っていましたが、ご利用者及びご家族より、ショートステイにいる間「今日は体操なのかしら」、「体操を実施しているのならぜひ参加させて下さい」等のご要望が数多くありました。その為、介護職員が火曜日、木曜日、土曜日、日曜日においても体操を実施し、現時点では毎日体操を実施しています。介護職員が実施している体操は、筋力維持の体操や棒を使って実施する体操等様々なレパートリーを用意しています。機能訓練指導員が行う体操はもちろんの事、介護職員が実施している体操も「色々な体操が出来て楽しい」という声がたくさん寄せられており、大変好評です。

今年度からは体操を1日2回に増やし、午前中には早口言葉や、唾液分泌を促すパタカラ体操等の口を動かす体操を追加で実施し、従来の全身を動かす体操は午後を実施しています。ご利用者からは、「口を動かす体操も楽しい」等の反響も多く頂いています。

ショートステイでは、また行きたいと思って頂けるようご利用されている方に楽しく運動する機会を設けています。これからも職員一同ご要望に添ったサービス提供に取り組んでいきたいと思っております。

ショートステイ体操のご様子



敬老会

「長寿おめでとう」のじゅんぎょまつ



三井陽光苑では、9月18日にご利用者のご長寿を迎えられたこと
をお祝いする【敬老会】を開催しました。喜寿・米寿・卒寿・白寿・
百寿の方々を対象に、ショートステイのご利用者も合わせて27名の
方へ施設長より表彰状とお花をお渡ししました。たくさんの方がお祝
い年を迎えられました。また、百歳以上のご利用者が4名もいらっし
やいました。職員一同大変嬉しく思うのと同時に、今後も一生懸命お
手伝いさせて頂きたいと感じました。

「コロナ禍でご家族の皆様と一緒に祝いすることができず、ご利用
者の方々からも「寂しいわね」「家族のみんなで集まりたいわ」等
のお話が聞かれました。職員一同、ご利用者の方々に喜んでいただけ
るよう、「ユニットごとにおやつバイキング等の催しの準備を行い、「あ
りがとう」や「いっぱい食べすぎちゃった」と皆様に満足して頂けま
した。



お祝い者インタビュー

敬老会で卒寿のお祝いを迎えられた富永澄子様と松下千賀様に
インタビューをさせて頂きました。

《卒寿のお祝いおめでとうじゅんぎょまつ》

松下：ありがとうございます。

富永：ありがとうございます。私の父も94歳まで生きて長生きだっ
たのよ。

《お一人ともご長寿ですね。元気で長生きの秘訣は何ですか》

富永：特に気を付けていることはないけれど…。

松下：そうですね。たくさん寝て、たくさん食べることかしら。

富永：ご飯はバランスよく食べるのは若い頃から気を付けていました。

松下：あとはよく笑って過ごしています。

富永：そうですね。よく笑います。

《お一人とも笑顔がとても素敵ですね。今後やりたいことはありますか》

松下：お天気がいい日はお外に散歩に
行って日光浴とかしたいです。

富永：これからも美味しくご飯を食べ
たいです。

たいです。

《ご協力ありがとうございました》





食べる事は生きる事

管理栄養士 阿部 直子

一生の食事の回数は、人生80年と考えると、1日3回、365日食べたとして約8万8千回になります。自分に残された食事の回数は意外と少ない事に気が付きます。

「食べる事は生きる事」哲学者ソクラテスの格言です。人気アニメ「ワンピース」でもジンベエがルフィに言っています。食べる事は目的ではなく、生きるための手段に過ぎないという意味です。生きるために食べる。生きる源であり、道じるべです。美味しいものを食べる、と、この上ない幸せを感じる事が出来ます。また、昔を思い出したり、大切な人と一緒に食べたいと思ったり、作ってくれた人に感謝したり、色々な感情が湧いてきて心豊かになります。口に入れた食物は、私たちの体の中で生きるためのエネルギーや血や肉になります。美味しく食べた食事はその力を最大限に発揮してくれます。食事は身体にも、心にも大きな影響力を持っています。但し、良い影響も悪い影響も即効力はなく、日々のコツコツの積み重ねでしか無いのが弱点です。直ぐに結果は出ませんが、必ず影響するという事です。

縁あって三井陽光苑において頂いた皆様には、毎日毎食美味しい食事を食べていただく事が私たちの使命です。生きる道しるべが間違っていたら、三井陽光苑に来て頂いた意味がなくなります。

今日も美味しかった、明日もまた頑張ろうと思っただけで頂けるよう日々取り組んでいます。歯がなくて噛めなかったり、飲み込む力が弱ってきたり、自分で口に運ぶことが出来なくなったり、自分でも思いもよらなかったことが年を重ねる事で出てきます。そのつらさはご本人にしかわかりません。それでも、口にできるものが美味しければ食べようと思っただけで出てきます。介護をする方も、美味しくないと口に運ぶことは抵抗があります。美味しいものだからこそ、食べて頂きたいと思っただけで介助できます。もちろん材料費には限りがあり、最近の物価高騰は打撃です。そこには、工夫とマンパワーで立ち向かいます。妥協はしません。その中で行事食は、非日常を感じて頂く為を入れます。日々のやりくりで材料費は捻出します。施設という枠で生活している中で、家では当たり前なのが制限される事もたくさんあります。自宅での日常が、施設での非日常になっている事にも振り返り取り入れていきます。利用者個々に残された食事の回数は異なりますが、いつか最後になっても満足していただける食事を提供します。栄養管理課スタッフ全員笑顔と思いやりの調味料で、生きるための美味しい食事提供を約束します。



栄養管理課スタッフ

高血圧の予防について

看護師 酒井 百合子

《血圧って何だろう》

心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、血管の壁にかかる圧力のことを血圧といいます。血圧には最高血圧と最低血圧があり、最高血圧は心臓が血液を送り出す時に心臓の筋肉をギュッと収縮させた時の圧力で収縮期圧ともいいます。一方最低血圧は心臓の筋肉が最も広がった時の圧力で拡張期圧といいます。収縮期圧が140 mmHg以上かつ（または）拡張期圧が90 mmHg以上の時「高血圧」と診断されます。高血圧になっても自覚症状がほとんど現れませんが、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの病気の原因となるため注意が必要です。

《高血圧の原因》

高血圧は原因が特定できない本態性高血圧と原因が明らかな二次性高血圧に分けられます。日本人の高血圧のほとんどが本態性高血圧で、様々な原因が組み合わさって起こります。二次性高血圧は腎臓や内分泌の病気によって血圧を上げるホルモンが多くなることや心臓や血管の病気が原因で起こります。

《本態性高血圧が起こる主な原因》

塩分の摂り過ぎ、肥満、多量の飲酒、運動不足、ストレス、疲労、睡眠不足、喫煙、加齢などがあります。血圧を下げるためには生活習

慣の改善が重要になります。

〔食生活〕

塩分を摂りすぎると体内の水分が増えて血液の量も増えるため血圧が上昇します。目安として1日6g未満に抑えます。栄養のバランスを整え野菜、果物を積極的に食べると良いでしょう。

〔肥満〕

肥満（内臓脂肪型肥満）は水分や塩分を体のため込みやく交感神経の働きが高まり、血圧が上昇します。体重を1kg減らすと血圧は2 mmHg下がるといわれています。

〔飲酒〕

アルコールを摂ると血管が広がり一時的に血圧は下がりますが習慣的に大量に飲む場合は血圧を上昇させます。適量を心がけましょう。

〔喫煙〕

タバコは交感神経を刺激して血圧を上昇させます。また血管にダメージを与えて動脈硬化を進展させるため禁煙、節煙をしましょう。

〔運動〕

適度な運動を続けていると筋肉にたくさん酸素や栄養を運ぶために血管が広がり、交感神経の緊張が緩和されて血圧が下がっていきます。ウォーキングがお勧めです。



新砂長寿サポートセンター

(特別養護老人ホーム 三井陽光苑内1F)

- 高齢者に関わる各種相談、受付をしています。
- 保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が支援します。
- ご自宅への訪問や電話相談に応じます。
- 秘密を厳守します。
- 江東区より委託を受けた公的な機関（介護保険法に基づく地域包括支援センターです）。

【電話】 03-5653-1735

【相談時間】 月曜～金曜：午前9時～午後6時

土曜日：午前9時～午後3時

定休日：日曜日・祝日・年末年始

【担当地域】 東砂8、南砂3・6・7、新砂、
新木場、夢の島、若洲

・・・表紙について・・・

表紙の担当はデザイナーヒュースさんかというイメージが定着しつつあり、今回もお願いしました。今年の干支である「辰」をモチーフにした壁画で、ご利用者が協力し合って作り上げました。今回の作品では職員の切り分けた布を龍の形に合わせて丁寧に貼り合わせています。作品の立体感を出すために雲には綿を、龍の目にはビーズを使い、龍の輪郭は黒い紐で縁取っています。迫力のある作品に仕上がっていますよね。

・・・編集後記・・・

新年あけましておめでとございます。

編集後記の編集の最中は、日本のスーパースター大谷翔平選手のエンゼルスからの移籍に伴うニュースでもちきりでした。契約金の金額に驚かれた方も多いのではないかと思います。WBCでは日本が3大会ぶりの優勝を果たし、大谷選手がMVPに選出される等、思えば昨年は大谷選手一色ともいえる年だったのではないのでしょうか。今後のドジャースでの活躍にも目が離せなくなりそうです。

～陽光だより～vol.37

【発行】2024年1月15日

【発行人】社会福祉法人 三井記念病院

特別養護老人ホーム 三井陽光苑

(施設長) 大和田 彰

(編集) 広報委員会

〒136-0075 江東区新砂3-3-37

TEL 03-5632-3211 (代表)

FAX 03-5632-3212

〈三井陽光苑ホームページ〉

<https://www.mitsuihosp.or.jp/youkouen/>