

たんぱく質はなぜ重要？

健やかな毎日を送るためには、食事を通してヒトに必要な栄養素を良いバランスで摂取することが大切です。現代は様々な食べ物で溢れていますが、きちんと食事を摂っていると思っても、大切な栄養がとれていないことが多いようです。そこでバランスの良い食事の目安となるのが『三食食品群』です。食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「赤色・緑色・黄色」の3つに分類したものです。

血や肉などの体をつくるもとになり、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品
(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)

体の調子を整え、ビタミンやミネラルを多く含む食品
(野菜、きのこ・果物・海藻類)

エネルギー（力や体温）になり、糖質や脂質を多く含む食品
(ご飯・パン等の穀類、いも類、油、砂糖)

毎日、朝食・昼食・夕食の3回、3食、それぞれに属する食品がそろった食事をする事で、必要な栄養素をバランス良く摂りやすくなります。

ご飯やパン(黄)は手軽に食べやすいですし、野菜(緑)は身体に良いと言われていて、意識して沢山食べる方も多いと思いますが、案外不足しがちなのがたんぱく質のようです。たんぱく質を朝・昼・夕と三食しっかり摂ることで、筋肉や骨など、身体づくりに良いことはもちろん、甘いものへの依存も少なくなるようです。

ナーシングホームももでは管理栄養士が、キッチンももでは日替わりシェフが、味はもちろん、栄養バランスも良い食事を考えて提供しています。特にキッチンももは、介護サービスを利用していない、一般の方もご利用いただけます。お弁当のテイクアウトもできますので、お弁当を持って、自然豊かないなべ市の紅葉スポットを巡る「秋色ドライブ」や「秋色散歩」はいかがでしょうか？ 心も身体も、栄養満タンになること間違いなしです！



文責: 近藤(実)

第16号 もも便り

ナーシングホームもも
令和4年10月発行



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋……楽しみの多い季節がやってきました。コロナ禍3回目の秋を迎えましたが、これからも皆さまが健やかに生活できるよう感染予防に努めてまいります。

今回のもも便りのテーマは【20】です。

“20”と聞いてみなさまは何を思い浮かべますか？テーマ【20】の意味は…ナーシングホームももが生まれて今年で20年なのです！各事業所のさまざまな【20】をお楽しみいただき、みなさまの【20】に関するお話もお聞かせいただけたら嬉しいです。

TOPICS

ショートストーリー『20年後』

TOPICS

オー・ヘンリー(アメリカ)という作家の『20年後』というお話をご存知でしょうか。

「ボブとジミーはある場所で20年後に会う約束をした。

ボブが待っていると、巡回中の警察官が来て、ボブはジミーとの約束や西部での成功体験を語る。警察官が去った後、ジミーと思われる男が現れ二人はともに歩き始めるが、明るい所に来た際に男がジミーでない事に気が付く。男は警察官でお尋ね者のボブを逮捕しに来たのであった。

実は最初に声をかけた警察官がジミーであり、お尋ね者のボブだと気が付いたが、自身の手で逮捕したくなかったため、他の警察官を派遣したのであった。」
忠実(友情・職務)とは何だろう？人間の運命とは何だろう？と考えさせられるお話です。

気持ちの良い秋の夜長に本を手にとって、物語の世界に浸ってみませんか。



秋は夕暮れ

秋は夕暮れ 夕日のさして
山の端 いと近うなりたるに
鳥の寝所へ行くとして
三つ四つ二つなど飛び急ぐさへ
あはれなり……

(秋は夕暮れ時が美しい。夕日がゆっくりと山の影に沈む頃、カラスがねぐらへ帰るために三羽、四羽、二羽などと飛んでゆく姿も秋らしくて良い)

平安時代に生きた女性歌人、清少納言が記した『枕草子』の一節です。今より千年程昔にも“秋は夕暮れ時が美しい”と記述されていました。何かとせわしい日々にも、心を落ち着かせて、美しい夕日、風の音、虫の音に、秋を感じてみませんか。

お知らせ

一人ひとりの人生と共に
20周年感謝の集い
ナーシングホームもも
令和4年10月30日(日)
13:00 ~ 16:00
東員町総合文化センター
ひばりホール
員弁郡東員町大字山田1700
お問合せ
ナーシングホームもも鳥取
TEL:0594-86-1110
員弁郡東員町 917-2

ナーシングホームもも 創立20周年 感謝の集い

おかげさまで、ナーシングホームももは今年で創立20周年を迎えます。この記念すべき20年という節目の年を迎えることができましたのも、多くのご利用者・ご家族様、関係事業者の皆様のご支援、ご協力の賜物と心から感謝いたしております。

今年は毎年恒例の事業所発表会に代わり、【20周年感謝の集い】を開催いたします。どなたでもご参加いただけますので、お誘い合わせの上、お気軽にご来場ください。

【日時】 令和4年10月30日(日)
13:00 ~ 16:00

【窓口】 ナーシングホームもも鳥取
TEL:0594-86-1110(青木)

東員

自分の20歳の頃を思い出してみよう



ナーシングホームもも東員のケアマネジャーの林です。今回のもも便りのテーマ『20』にちなんで、自分の20歳の頃を思い出してみました。私が成人式の時、童話「いっぴいのかけそば」(栗良 平作)がマスコミに取り上げられて、話題になっていました。偉い肩書のある方が、新成人に向けて、「親は自分が我慢してでも子どもに食べ物を与えるもの、そうやって君たちは育てられたことを忘れてはいけません。同時に、人間は心の豊かさを忘れてはいけません。」と話されたことを今でも覚えており、日々の生活の中で心に留めている言葉になっています。

さて、私たちケアマネジャーは、その人らしさとその方の思いを反映したケアプランを作るために、利用者様とお話する中で、ご本人の生きてこられた軌跡をたどるようにしています。その時代背景や生活環境を知ることは、今後をどのように過ごしたいか、に繋がることが多いからです。

92歳の利用者様に「20歳の頃の話」をうかがったことがあります。曰く、「家が百姓やったから野良仕事ばかりさせられた。成人のお祝いなんてありません。戦争が終わって食べ物がなかったけど、うちは百姓やったし食べるものは何とか助かったが、町の人は大変やったわな。兄妹が多かったでな、家に帰っておくどさん(台所仕事)の手伝いしましたわ。今は頼めば毎日お弁当(配食サービス)が届くありがたい事です。29歳で結婚したが、夫も百姓やったで一緒に百姓を気張ってましたわ」

若い頃は物質的には豊かな時代ではありませんでしたが、必死に頑張って生きてこられたことを振り返り、今の時代に感謝することで心の豊かさを感じていらっしやるようでした。

この利用者様は、最近物忘れが増えてきて自分で調理や買い物、受診に行く事が困難になってきていますが、「百姓しながら夫と苦勞して建てたこの家に、一人暮らしやけどここにおりたい」というご本人の意向を汲み取り、独居を継続できるように、状況に応じて、その都度サービス(配食、買い物代行、通院乗降等)を提案しています。

さてさて、飽食の時代の日本。近年、わが子の成人式に親の席で参列したところ…高齢の来賓の方から、「これからは少子高齢化の時代です。どうか皆さんが日本を良くして下さい」とのこと。金銭的な豊かさだけではなく、客観的にははかれぬ「心の豊かさ」を求めて20年後の日本に乞うご期待ですね。

文責: 林

【発行】 有限会社だいち
ナーシングホームもも
【編集】 もも便り発行委員会
【発行月】 2022年10月(年3回)

★職員募集中★

私たちと一緒に働きませんか?
詳細はホームページを
ご覧ください

ナーシングホームもも

検索

<http://www.momo3.net>



【東員】

〒511-0254 員弁郡
東員町中上790-1
TEL 0594-75-0302

【鳥取】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-86-1110
TEL 0594-86-1113

【いなべ】

〒511-0428 いなべ市
北勢町阿下喜3514
TEL 0594-72-3530

【四日市】

〒512-8054 四日市市
朝明町441-1
TEL 059-336-3330

【桑名】

〒511-0901 桑名市
筒尾1-13-1
TEL 0594-33-0302

桑名

20年の合言葉



「行ってきまーす」「気をつけてー」訪問の始まりです。

ナーシングホームももは今年、創立20周年を迎えました。ももの歴史は、東員町の1軒屋から始まりました(現在の「もも東員」)。今は事業所も増え、「もも四日市」「もも鳥取」「ももいなべ」「もも桑名」があり、たくさんの訪問看護師の「行ってきまーす」が聞こえてきます。

創立からの20年を振り返ってみると、これまで関わらせていただいたたくさんの利用者様のお顔や出来事が思い出されました。

右の写真は、「いつかもも便りに俳句を載せさせていただきたい」とお話をしたら、たくさんの俳句から一生懸命選んで下さった利用者様の自筆の俳句です。

この方は、認知症の奥様のために、痛みがある中、最期まで自宅で過ごすことを望まれました。ご夫婦はいつも顔を見合わせて微笑んだり、時には認知症の奥様が温めに失敗したお餅を「美味しいよ」と言いながら食べたりと、微笑ましい場面が見られました。

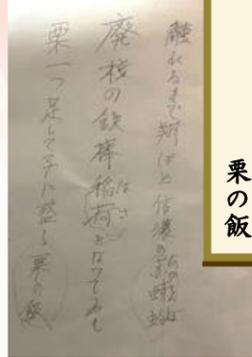
ご本人は歌もお上手で、病気になる前は声がかすれてしまい、歌うことは困難でしたが、録音された歌声を奥様は自慢げに看護師に聞かせてくださいました。その時のご夫婦の嬉しそうな、優しい笑顔が忘れられません。

ご本人の息苦しさが強くなると、奥様はとて心配され、精神的に不安定になりました。ご本人と相談し、入院することをやっと承諾されましたが、入院当日、ご自宅で息を引き取られ、ご本人の強い願いが叶ったのだと感じました。

「20年」の中で私たちはたくさんの方と出会い、たくさんの学びや感動をいただきました。今後も利用者様と共に作り上げるサービスで在りたいと願っています。時には困ったり、悩む事もあるかもしれませんが、スタッフ一同、精一杯みなさんの生活、笑顔を守れるように努力していきたいと思えます。

文責: 吉岡

栗一つ
足して子に盛る
栗の飯



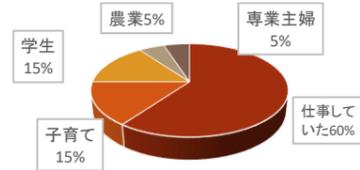
これまでの20年、これからの20年



四日市

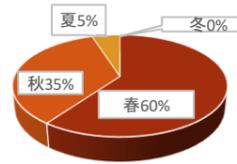
ナーシングホームもも20周年！ひとくちに20年と言っても、思い出は人それぞれです。そこで今回は、職員、ショートステイ、看護小規模多機能の利用者様、計20名にアンケートを実施して20年間の思い出話を花を咲かせました。アンケート結果は以下のとおりです。

アンケート① : 20年前はどんなことをしていましたか？



当然ですが、若かった！家族の顔を思い浮かべる方も多く、もっと親孝行したかったとの声も聞かれました。

アンケート③ : 好きな季節はいつですか？



皆さんが好きな春と秋には、桜や秋桜など、お花見をして楽しめます♪季節を感じながら思わず笑みがこぼれるひと時です♪

アンケート② : 思い出の食べ物はありますか？

- うなぎ・たこ汁・べっ甲飴・ドリアンなど、思い出の食べ物は色々あれぞ、心に残ったベスト5を紹介します。
- ★家族揃っての楽しいひと時、すき焼き
- ★年に一回、家族で祝ってくれる誕生日ケーキ
- ★子ども達に一番人気があったギョーザ、母の味
- ★祖母が作ってくれたおから煮
- ★母の作るおいなりさん



もも四日市でみんなで食べる食事も美味しいと評判です♪

この日のメインは肉団子の甘酢あんかけでした。デザートに杏仁豆腐もついて大満足★

アンケート④ : 利用者様のご家族から、こんな嬉しいメッセージもいただきました！

- ・ 創立20周年おめでとうございます。母と5施設の見学をし、陽当たり良く、明るく手入れされた花壇、アットホームで職員さんが明るく、元気なお人柄が伝わりましたので、ももさんにも願いました。スタッフの「利用者さんは家族だと思ってる」の言葉に感謝で涙が溢れました。…(略)…地域一番の「ナーシングホームもも」になれること、これからの更なる発展をお祈り申し上げます。

これまでの20年で培ってきた経験を活かし、これからの20年に向けて、利用者様やご家族に喜んでいただける施設であるように、職員一同精進してまいります。

文責: 小林

いなべ

「にじゅう4時間」安心をお届けします！



加齢や病気、怪我などで、治療・療養が必要になり、自分一人で生活することが困難になったとき、「住み慣れた自宅で過ごしたい」という方が8割を占めると言われています(2017年厚労省調査)。しかし現実には、8割の方が病院で最期を迎えています。入院患者の多くは、「介護してくれる家族等に負担がかかるから」「症状が急に悪くなった時の対応に自分も家族等も不安だから」との考えを持っていることが分かっています…**誰しも不安になりますよね！**

でもご安心ください！ナーシングホームももの訪問看護ステーションでは、看護師が24時間、ご自宅で療養される利用者様やそのご家族からの相談や連絡に対応できる体制をとっています(保険適応)。看護師たちは、交替で夜間や休日でも連絡が取れるように専用の携帯電話を持って待機しています。

連絡をいただくと、訪問看護師は、まず状況を聞いて確認し、対応を判断します。電話先の利用者様やご家族は、慌ててしまいパニックになっていることもあるため、落ち着いていただけるようにお話を聞きます。そして状況を判断して、
①訪問が必要な状態のときには、直に訪問に向かいます。
②電話で対処方法を指導して、ご家族の対応が可能な場合は、経過を看させていただきます。
夜中に訪問すると、利用者様から「夜ずっと起きとるの？大変やね」と労っていただきますが、当番看護師は、携帯電話の着信にすぐ気付けるようにしている以外は、普段通りの生活をしています。
「24時間」対応の利用様やご家族からは、「夜中でもちゃんと来てくれる」「雪の日でも来てくれてありがたかった」「在宅生活が始まった時、家族で医療処置ができなくて困ったときに訪問してくれて助かった」等々のお言葉をいただいています。

自宅での療養では、昼間の訪問看護であらかじめ予測される病状変化や対処方法をお伝えする等、予防・予測的な関りが重要であると感じ関わっています。利用者様が「24時間」いつでも安心して療養生活を送れるよう、今後もスタッフが一丸となってサポートいたします。

文責: 松田



鳥取

8020 (ハチマルニイマル)



皆さんは、「8020運動」をご存知でしょうか？人間の永久歯は28本(親知らずを含めると32本)で、20本以上自分の歯を保てれば、ほとんどの食べ物をしっかり噛むことができ、おいしく食べることができることとされ、「80歳になっても20本以上自分の歯を持つ」ことを目標に、1989年にスタートしました。2022年度までに50%を達成目標としていましたが、国民の歯の健康に対する意識も高まり、5年以上も早い2016年には、目標を達成したとのことです。

- 歯が少なく、しっかり噛むことが出来ないと…**
- 認知症を発症するリスクが高まる(噛むことで脳を活性化するため)
 - イライラして攻撃的になる(ものを噛むことでリラックス効果があるため)
 - 生活の質(QOL)が低下してしまう。(食べる、笑う、話すができなくなるため)



もも鳥取では、毎食後、口腔ケア(歯磨き等)を行っています。食べることが出来ない方であっても、口腔内のケアは行っています。利用者様の中で、自分の歯が20本以上ある人は少なく、義歯等を使用されている方がほとんどではありますが、おいしく食べてもらうように、食事形態等を工夫しながら食を楽しんでいただいています。「食べること」は人生の大きな楽しみです。お口の中の環境を整えることはとても大切です。いつまでも自分で食べることが出来ることが健康、長寿の秘訣ですね。

※右の写真は、敬老会の際に、利用者様の健康長寿を祈願して、職員手作りのお守りをお渡ししたものです。皆様に大変喜んでいただきました。

文責: 須藤

