



旬の食材で身体に良いこと探し

これから暑い夏がやってきます。梅雨明けとともに夏本番を迎える7月は、栄養価が高く、夏バテ防止に効果のある食材を積極的に取り入れたいですね！

夏バテしやすい人の特徴は？

- ・食事はいろいろな物を摂らずに麺類や菓子パンなど食べやすい物や単品で済ませがち。
- ・冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む。
- ・汗をかきたくないで水分をあまり摂らない。
- ・冷房の効いた室内でじっとしている事が多い。
- ・冷房を我慢して屋内で過ごすことが多い。
- ・1日中、座りっぱなしで過ごすことが多い。

夏に不足しがちな栄養素は？

- ・ビタミンB1
糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがある。疲労回復や精神を安定させる働きが期待できる。
- ・ビタミンC
ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがある。
- ・良質たんぱく質
身体を作る。



7月が旬の食材は、夏場でも食べやすいものが豊富です。旬の食材から栄養を補って、暑い夏を乗り切りましょう。



7月の旬の食材の“良いこと”

【にがうり】

高血圧や浮腫み予防。ビタミンCが多く含まれる。

【ピーマン】

ビタミンCを多く含む。しみやそばかす、しわ、たるみを防ぐなどの美肌効果。

【枝豆】

疲労回復、夏バテ防止

【すいか】

カリウムを多く含み、疲労回復や利尿作用があります。水分補給もできて夏バテ防止に効果がある。浮腫みの改善効果も期待できる

【桃】

腸内環境を整える効果や疲労回復効果がある。

【カンパチ】

DHAとEPAが豊富。悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化・心筋梗塞・糖尿病などの生活習慣病予防の効果がある。

【太刀魚】

オレイン酸が含まれ、悪玉コレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧予防、心疾患予防の効果がある。



文責: 平野

気分転換で梅雨を楽しむ

日照不足や、気圧・気温の急激な変化など、自律神経を乱す要素の多い梅雨は心身ともに不調が出がちです。雨音などの自然が発する音には、脳がα波を発する高周波が含まれます。川のせせらぎやクラシック音楽を聴いた時と同様にヒーリング効果が得られ、自律神経を整えリラックス状態に導いてくれる効果が期待できます。また、一年で最も日が長くなる夏至には、電気を消してろうそくの明かりで夜を楽しむのもいいですね。少しでも梅雨の時期をポジティブに迎えられよう、ちょっとした気分転換をして日常にアクセントを加えてみましょう。

**令和5年8月 開設予定
(仮) グループホームもも鳥取**

ナーシングホームももでは、令和5年8月に、「グループホームもも鳥取(仮)」の開設を予定しております。現在のナーシングホームもも鳥取のすぐ隣です。

「ぬくもり」「安心」「あるがままに」をモットーに、地域に根ざしたケアを、ご本人とともに作り出せる場所を目指します。

オープニングスタッフも募集中です。
1ユニット(9名)ですので、ご利用者一人ひとりに寄り添うケアを深めることができます。一瞬一瞬が3K(感謝・感動・クリエイティブ)のお仕事です。研修制度もありますので、介護のお仕事にご興味のある方は、お気軽にお問合せください。

【問合せ先】 0594-75-0302 担当: 事務 福本(飛)

【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】 2023年6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

第18号 もも便り

ナーシングホームもも
令和5年6月発行



初夏の汗ばむ時期になりました。今年は気温差も大きく、体調管理が難しい気候ですが、皆さま元気にお過ごしでしょうか？

今回のもも便りのテーマは【良いこと探し】です。



皆さんは1日1回『良いこと探し』していますか？
毎日の生活の中で、あんなことしなければ良かったかな、あーすれば良かったかな、など、梅雨時のジメジメした天気も手伝って、気分が落ちることもありますよね。そんな時は、どんなことでも良いのですが、例えば、笑顔が見れた、美味しいものを食べた、気持ちいい風が吹いたなど、何か1日1個、良いこと探しをしてみませんか？

TOPIC



水辺の植物と生き物が暮らす小さな楽園

TOPIC

もも桑名には、立ち寄って下さった方々とお話ししたり、職員が語り合ったりして心を安らげる場所があります。それは、大きなビオトープです。毎年楽しみにしている蓮の花が咲いたり、メダカがたくさん泳いでいます。今年は初めてトンボが生まれ、飛び立っていきました。蓮の色は3種類あり、その花言葉は、白は「純粋」「清らかな心」、ピンクは「信頼」、黄色は「休養」です。もも桑名にはピンクと黄色の花が咲きます。私たち職員も蓮やメダカを眺めながら無理をせず「休養」し、皆さんから「信頼」されるよう頑張っていきたいと思えます。皆さんもぜひ、もも桑名に立ち寄って、ビオトープに癒されにきてください。お花もたくさん咲いています。お待ちしております。

桑名

『好きだったから』

私たち訪問看護師と一緒にエンゼルケア(逝去後ケア)をしているときに、奥様の口からこぼれた言葉です。

「好きだったから、ずっと一緒に家にいたかったの、色々たくさんしてあげたかったの。最後まで一緒に家にいられて良かった。」

Sさんは50代でパーキンソン病になりましたが、定年まで勤務されていました。お子様2人は遠くに嫁がれており、奥様は長い間おひとりりで介護されていました。病状が進行し、介護負担が増えながらも、ご主人の負担を考えた上で介護サービスは利用されませんでした。訪問看護だけでもと、ケアマネジャーの勧めで利用が開始されましたが、病状が進んで介護が増えても訪問日を増やすことに関しては、なかなか良いお返事がもらえませんでした。

Sさんは、亡くなる数カ月前から食事が食べられず、水分を取れない日が続き、点滴が必要になり、やっと訪問看護の日数を増やすことになりました。Sさんの体調は芳しくなかったものの、訪問看護の日数が増え、Sさんはもちろん、介護負担の大きい奥様のお手伝いが出来ることは、私たちにとっても安心できることでした。

この頃の奥様は、目に見えて疲れがたまっている様子で、「何故こんなに大変なのに、ひとりで頑張るのだろう・・・」という思いが、私たちにはありました。Sさんが亡くなられた時、奥様から、『私の方が好きだったから、何にも大変だと思わなかった』と言われ、これまで、サービスを利用しなかった理由に納得しました。

最後の日、奥様はSさんと並んで座り、抱きしめていました。Sさんは落ち着いた様子で静かに息を引き取られました。「亡くなったあとはもっとしんみりすると思ったけど、家だとこんなに満足できる。在宅医や看護師に見てもらえて良かった」と話され、みんなで泣き笑いしながら思い出話をお聞きました。

私たち、訪問看護師、ケアマネジャーは、利用者様にまつわる「良いこと」「良かったこと」に毎日、気づかされ、「良いこと」のおすそ分けをいただいています。感謝します。

文責: 吉岡



もも鳥取では、夜にぐっすり眠ってもらえるように、日中に活動的に過ごせるように取り組んでいます。じっとしているだけでは、なかなかよい睡眠を得ることができません。体操やレクリエーションで体を動かしたり、時には、腹筋を使って大きな声で笑ったり、歌ったりしています。頭や体のリハビリも生活行動に取り入れ、昼間に体を動かして、夜はゆっくりと休んでもらえるような支援を目指しています。

疲れが取れるだけじゃない！睡眠の良いこと7選

- ① 身体の疲労回復

起きている時の疲労を、寝ている間に回復し、明日の準備状態に入ります。
- ② 成長ホルモンの分泌の促し

細胞の修復などに役立ちます。
- ③ 記憶の定着や整理

その日に起きたことや覚えたことの記憶を整理してくれます。
- ④ 免疫力の向上

寝ないと病気にかかりやすくなるのはこのためです。
- ⑤ 食欲のコントロール

食欲をコントロールし、肥満や生活習慣病を防ぎます。
- ⑥ 太りにくい身体づくり

代謝を良くし、栄養の吸収や回復時間を効率的にしています。
- ⑦ 精神面の安定

不安感やストレスが減ります。



睡眠の質を向上させるためには・・・

- ・睡眠前はカフェインの摂取を避けます
- ・スマホ等、目から入る視覚刺激を避けます
- ・自身にとって、適切な睡眠時間を知ります

睡眠は毎日とるものですが、睡眠の効果をしっかりと理解している人は少ないのではないのでしょうか？毎日とる睡眠だからこそ、どういう効果があるのか、なぜ睡眠をとることが必要かを知り、積極的に良い睡眠をとり、自分の体を健康に保ち、日々の生活を充実させましょう！

文責: 古川

いなべ

あなたが喜ぶ「良いこと」探し

皆さんにとっての「良い」ことは何でしょうか？
手際が良い、要領の良い、都合が良い……。
仕事の場合、手際や要領が良ければ、他の人よりも短時間でより多くの仕事をこなせるため、一般的に「良い」ことと思われるのではないのでしょうか。
しかし、人を相手にする介護職の場合は少し勝手が違います。

私は日々のケアで、自分に都合の良いケア、手際が良いケアは、必ずしも相手にとっての良いケアではないと考えながら、利用者様と向き合うようにしています。

ある日、病気や孤独でふさがちだった利用者様との何気ない会話の中で、こんな言葉をいただきました。
「ももに來ると無心になって何もかも忘れられて楽しく過ごすことができる。楽しいから、週1回の利用から週2回の利用に増やしたのよ。」

その言葉を聞いて私は、病気で身体が思うように動かせないつらさ、家族や友人を亡くした寂しさを忘れて、もも・いなべで楽しく良い時間を過ごしていただくことができているのだと感じ、何とも言えない温かい気持ちになりました。

興味を引くレクリエーションやイベントも大事ですが、日々の何気ない会話やケアの中で、相手の想いに向き合い、丁寧に接することができれば、相手の方に「心」や「温かさ」を感じてもらえる。さらに、ケアした自分の「心」も「温かさ」を感じられるのだと再認識しました。

目の前にいる利用者様やご家族の方に「ももで良かった」と感じていただけるように、時間を使い、手間を惜しまず相手の方と向き合うことで、結果として、関わる全員の心がほっこりして、みんなが「ふう(*^^*)」っと笑顔になる……。そんな“なんか言葉に出来ないけれど、なんとなく良いこと”が沢山生まれるケアを、これからも続けていきたいと思います。

文責: 近藤(ひ)



日差しも暖かくなる頃から、厳しい寒さを乗り越えた植物は続々と開花を迎え、もも四日市の玄関前の花壇やプランターにも色とりどりの花が咲き誇り、野菜たちが実を結んでいます。今回は野菜の“良いこと”を紹介します。

＜旬の食材は季節に必要な栄養が摂れる＞

花や野菜を育てて、実を収穫し、食べることで季節を感じとることができるだけでなく、旬の食材を食べることで、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫なからだづくりに繋がっていきます。今から旬を迎える夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンさせてくれます。赤・緑・黄色と彩りも良く、食欲を刺激し、ビタミンが体の調子を整えます。抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側からさびにくい体を作ってくれます。



＜想いを繋げ、土づくり＞
土は、訪問看護師Mさんがボカシで作った安心できる土です。

＜農作業は認知症予防と改善効果も期待できる＞

認知症予防と改善には、運動・認知トレーニングや十分な睡眠、社会参加が効果的だといわれています。草取りや畑作業などの農作業は、指先や体全体を動かすことにより血流が良くなり、脳の活性化が期待されます。「何かを作る」こと、そして「作ったものが、誰かを喜ばせること」が、その人のやりがいや生きがいを作り出し、高い効果を上げているそうです。

＜想いを繋げ、育てる＞

もも四日市で栽培している野菜の“良いこと”は、訪問先の利用者様がお世話できなくなった苗を分けていただき、一生懸命育てていた利用者様の想いを繋ぎ育てている、ということです。心にも身体にも良い収穫物です。もも四日市のみなんで、感謝して味わっていただいています。

文責: 松本

心と身体に良いこと探し

コロナ禍で3年あまり外出等の制限が続いていましたが、5類に移行され、行動制限が緩和されたことで、コロナ前の生活が少しずつ取り戻せてきているのではないのでしょうか？
コロナ禍で家にいることが多く、運動不足になっていた私たちケアマネジャーも、身体に良いことを始めました。なんと、『社会福祉法人もも大安の地域交流センター』で開催されている「社交ダンス」の団体レッスンに参加することにしました。

社交ダンス…皆さん、今「えっ？！」と笑いませんか？芸人のキンタロウさんが、テレビで社交ダンスを踊っている姿が頭に浮かんだ方も多いと思います。私も最初は、自分にはとても無理だと思いました。しかし実際に参加してみると、足の動きを覚えるのにすごく頭を使ったり、姿勢をピンと正したりして、日頃と違う身体の使い方ができています。また、ステップを覚えるのに必死で、険しい表情になっていると周りの人たちが笑わせてくれたりして、ワイワイと賑やかに、とても楽しい雰囲気、レッスンの1時間があっという間に感じます。……ご披露できる日が…来るかな？
身体を動かし、新しい人と出会い、仲間と話して、心も身体も大変リフレッシュできています。

そして、社交ダンスを始めたことで嬉しい発見もありました。ご利用者のAさんは、病気のため、歩行時に重心が後ろにいったり転倒しやすい状態で、筋力も低下していることから歩行が困難になっています。しかし、「自分で歩けるようになり、家族と旅行に出掛けたい！！」とリハビリを継続して頑張っていたらしいです。

訪問時、何気ない会話の中で、私が社交ダンスに挑戦をしている話をすると、Aさんが突然パツと明るい表情になり、「私も若い時に2年くらい社交ダンスをしていた」と仰いました。そして同時に背筋を伸ばしたお互いの姿を見て大笑いしました。

コロナ禍には、訪問時間の制限や、距離を置いての会話など、必要最低限のお話しかできませんでした。人と人との交流や、旅行などの制限が緩和されたことで、利用者様から趣味や余暇などの楽しかった出来事を伺い、ご本人の強みを発見し、共々にとっても嬉しい気持ちになり、元気をもらうことができます。

新しいことを始めたり、初めての所に行ったりすることは、不安や心配を伴うこともありますが、それ以上に良い刺激になります。皆さんも自分にとって心と身体に良いこと探し、始めてみませんか？
社交ダンスのメンバーも募集中です！

文責: 松葉