

“あなたらしく生きる”には様々なスタイル・方法・環境があり、正解も絶対もなく日々変化する！  
～リハビリテーションであなたが“あなたらしく生きられる”と一緒に考えめざします～

私たち、ももリハビリチームは、0歳児から高齢者まで、幅広い年齢層の利用者様ひとりひとりと向き合い、しっかりと思いに耳を傾け、その方の困りごとに向き合うことからリハビリをスタートしています。人には、大切な人生、家族、自宅、歴史が存在していることを決して忘れず、利用者様の思いを尊重して、今、何が必要なのかをご本人・ご家族・リハビリの三者で検討し、納得されたことを提供していきます。

リハビリ中は、目の前にいる利用者様にとって、その方独自の自立の方法や、ご自宅内の環境整備と一緒に考え、相談し、工夫し、実際に行ってみる。と同時に、常に利用者様の思いが取り残されていないかを見直すことを心掛けます。

順調にいくことばかりではありませんが、その都度、思い・気持ちを話し合い、確認しながら訓練を繰り返し、利用者様の小さなチャレンジが自立(卒業)につながるように一緒に取り組み続けています。

利用者様の思いや気持ちは日々変化します。これに対し、専門家として冷静で偏りのない視点で寄り添うことが大切です。しかし、日々業務の中で今、自分たちが提供しているリハビリはこれで大丈夫だろうか、本当に寄り添えているだろうか？と不安になることもあります。そんな時、一人で悩みを抱えこまないように、その都度、他のリハビリメンバーに相談し、それぞれの経験や体験を糧に、お互いにサポートし合う努力をしています。身体的・精神的・社会的側面から、障がいのある児・者様に、予防から自立までチームワークを発揮できるメンバーだからこそ、利用者様にとって“今”必要なアプローチができと思っています。

その人らしく生きることは様々なスタイル・方法・環境があるということ。1つとして正解はなく、絶対もなく、日々変化するもの。これは利用者様おひとりおひとりから教わったことです。そのため、リハビリの方法・手段も様々で、ご自宅だからできないこと、ご自宅でしかできないことが沢山あります。利用者様のとても大切なプライベート空間に入り、人生の一部に関わらせていただいていることに感謝し、目の前にいる利用者様が、その人らしく生きることを一緒に考え、支援させていただければと思います。

文責：山下・刀根(奈)

## 第20号 もも便り

ナーシングホームもも  
令和6年2月発行



春の気配が待ち遠しい2月となりましたが、もうしばらく寒い日は続きそうですね。

今回のもも便りのテーマは【食】です。

1日の食事を朝、昼、晩の3回として換算すると、  
1年で1,095回、10年で10,950回、80年だと87,600回食事をすることになります。  
私たちの身体の基となる「食」について、様々なエピソードをお楽しみいただければ幸いです。

### TOPIC

2024年は「甲辰（きのえたつ）」  
新しいことを始めると良いかも？！

### TOPIC

干支の十二支のなかでも唯一の架空の動物である「龍」。  
中国では古くから龍は皇帝の象徴とされ、5本の爪を持つ龍は皇帝だけが  
使える文様となり、皇帝以外が5本爪の龍の文様を用いたりすれば、反逆者として  
断罪されるほど、地位や権力によって爪の数が描き分けられるようになって  
いたようです。旅先などで龍の絵や彫刻などの爪の本数を数えてみるのも  
面白そうです。

2024年は十干では甲、十二支では辰にあたるため、甲辰（きのえたつ）の年  
となります。甲とは「甲乙丙丁～癸」の始まりであり、物事の始まりととらえること  
ができ、辰は発芽した植物がしっかりとした形になる、勢いと大きな力、成功と  
とらえることができます。この二つが合わさる「甲辰」は、新しいことを始めて  
成功する、今まで準備してきたことが形になるといった、縁起のよい年になると  
考えられます。コロナ禍の影を脱して迎える2024年。新たな成功を目指して、  
何かにチャレンジするのに最適な甲辰。今年は何を始めようか、そんなことを  
考えるのも年始めの楽しみです。



### 『食』と戦争？！



四日市



私の父が大病もせず90歳を迎えた頃から、食事のメに欠かさないお茶漬けで、ムセるのをよく見かける  
ようになりました。ちょうどその頃、私は介護の資格を取得するため学校に通っており、「嚥下機能の低下」や  
「誤嚥性肺炎」「トロミを付ける」などを知りました。

ムセてもムセてもお茶漬けを止めない父。私は父に、「このままではいつか誤嚥性肺炎を起こし苦しい思いを  
するよ」と何度も言い聞かせ、なんとかお茶漬けのお茶に軽くトロミを付けるようになってはくれました。  
しかし、長くは続かず気の向いたときだけ…。とうとう去年の晩夏、初秋、年末と、立て続けに誤嚥性肺炎を  
発症しました。

その後、更にムセるようになり、食べる量も激減し、私より20センチも  
背が高いのに、あっという間に私より体重がはるかに軽くなり、お茶漬けも  
食べられなくなっていました。せめて夜だけでもムセにくい食事をと、  
半ば強引に宅配のムース食に切り替えたところ、今ではお茶にも自ら  
トロミを付けて飲むようになってくれました。

「好きな食物はムセない」とよく耳にしますが、久しぶりに食べたいと  
言った「うなぎ」、最近お気に入りだった「たまごぼーろ」は、驚くほど  
ムセずにパクパクと食べていました。人間って不思議ですね。

2度目の誤嚥性肺炎の後、ボソッと「食べる事は戦争」とつぶやいた父…  
今の父にとって食べることはまさしく「戦争」なのです。

私にとっては、父の嗜好に合った、食べられる物を探す・作ることが「戦争」。  
母にとっては、結婚当初、カレーライスを夕食に出したところ、「こんなもの食えるか！」と机をひっくり返し、まるで  
野球漫画のキャラクターのような頑固一徹の父の好みに合う食事を出すことが「戦争」だったんだろうと思います。

年末に3度目の誤嚥性肺炎になり、せっかく頼んだ『やわらか食おせち』が食べられなかった父。  
来年のおせち料理を食べることは、もしかしたら叶わないかもしれないけど、「あー、食べた気いしたー」と  
言ってもらえる私の「戦争」が少しでも長く続くことを願うばかりです。

文責：松本



### ひなまつり

「ひな祭り」は毎年3月3日の桃  
の節句にひな人形を飾り、女の子  
の誕生を祝うとともに、その健や  
かな成長を祈る楽しいお祭りです。  
この「節句（せっき）」には「節  
供（せっき）」の文字をあてるこ  
ともあります。節供はチクとも読  
み、これは本来「節目となる特別  
な日に神様に備える食べ物」のこ  
とでした。ひな祭りのお祝いの時  
の食べ物は「ひなあられ」「ちら  
し寿司」「ハマグリのお吸い物」  
などがあります。このお供えした  
食べ物を皆で食べることで、無病  
息災を願います。ひな祭りが終わ  
ると暖かい春が来ます。皆さん体  
調にお気をつけてお過ごし下さい。

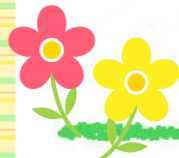


R6年1月1日より  
居宅介護支援室と訪問介護が  
移転いたしました！

東員町中上に事務所を構えておりました『ナーシングホームもも居宅  
介護支援室』及び『ナーシングホームもも(訪問介護)』が、令和6年  
1月1日より、いなべ市北勢町阿下喜のナーシングホームもも・  
いなべ事業所へ移転いたしました。

今後はこれまでの東員町・桑名方面に加え、藤原町を含むいなべ市  
全域の支援ニーズにも柔軟に対応して参ります。  
今後とも変わらぬご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

住所：〒511-0428 いなべ市北勢町阿下喜3514番地  
TEL：0594-41-3705（居宅）  
0594-41-2388（ヘルパー）  
FAX：0594-41-3555（共通）



### ★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>



【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】 2024年2月（年3回）



### 【本社】

〒511-0241 員弁郡  
東員町鳥取917-2  
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

### 色々な思いのこもった素敵なおせち料理



「病気になって、天国から地獄やわ」と、病院で久しぶりに会いしたAさんは何回も繰り返して言われました。Aさんは、もも桑名で開催する『オレンジカフェ(認知症)』や、月1回開催する、ももの事務所での『集いの会』にいつも参加されていました。昨年11月のオレンジカフェに来られた際、喉が痛く、食事が食べられないと仰っていましたが、その後、入院して治療することになったと連絡をいただきました。退院後、施設入所が決まっていたのですが、お嫁さんの計らいでお正月だけ自宅に帰られました。

お嫁さんが1番気にされていたのは、食事のことでした。喉の治療後に食物を普段のまま食べてもらうのが不安だったため、ブレンダーを使い、食べやすい形状にしたり、エンシュア(液状タイプの経腸栄養剤)でプリンを作り、上にホイップクリームで飾りをつけたりされました。

お正月には、Aさんがずっと楽しみにされていたおせち料理を、細かく刻んだり、見た目でも料理(素材)が分かるように様々な工夫をされたことで、Aさんは「息子とおせちを美味しく食べられた」と、とても喜ばれていました。

お正月にはとても素敵な笑顔で、食べたい物を食べて、とても幸せそうでした。お嫁さんの作ってくださったおせち料理は、今まで何度も食べたおせち料理の中で1番美味しかったことでしょう。



文責：吉岡



## 鳥取

### 三重の郷土料理“菜餅”



「三重県の有名な食べ物は何か？」  
県外の方にそう聞かれた時、皆さんは何を紹介しますか？  
生まれも育ちも三重県の私ですが、実際に聞かれた時に普段食べている物はどこにでもある物だと思っていたので、何が有名なのかあまりピンときませんでした。

今年のお正月に、昔、祖母が作ってくれた菜餅が食べたいと思いレシピを調べたところ、菜餅は三重県の郷土料理と言う記事を見つけました。全国どこでも食べられていると思っていた私はビックリしました！こんなに美味しいのにごく一部の人が知らないなんて！

この話をグループホームの利用者様にお話したところ、北勢出身の利用者様達は、「知っとるよ～、よう作ったわさ～！」と、もち米を田で作るところから「懐かしいな～」とお話して下さいました。

東紀州出身の利用者様は、「馴染みのない食べ物だ」と言って、代わりに東紀州で馴染み深い食べは、昆布寿司やさんま寿司と教えてくださいました。「この辺では売ってない。久しぶりに食べたいわ～」とお話されました。

『三重県』と一言と言っても、北勢、伊賀、中勢、南勢、東紀州と5つのエリアに分かれているので、それぞれに色んな美味しい物がありますね。普段何気なく食べている物が自分が住んでいる地域だけの料理ということは、言われないと分からないのだと気づき、私の知らない郷土料理をもっともっと食べてみたいと思いました。

農林水産省のホームページに【うちの郷土料理】といものがあり、三重県の郷土料理は30種類掲載されています。てこねずし・あらめ巻き・伊勢うどん・あいませ・こけらずし・さんまずし・ふき俵・盆汁・いばら餅・さめなます・魚のじふ/魚のすき焼き・茶粥・豆腐でんがく・なれずし・のっぺい・あほだき・いわしずし・かきませ・ガラガラおろし・きゅうりの冷や汁・こうなごのくぎ煮・たこ飯・ないしょ餅/なべ餅・野菜の漬物・まんぼう酢味噌あえ・魚のたたき/なめろう・ちゃつ・魚の漬物(塩辛)・落花生の煮豆・・・

皆さんが知っている料理、食べたことのある料理はありましたか？

伝承地域、使用食材、歴史など、写真付きで掲載されているので是非一度ご覧になってみてください。

文責：田中(彩)



## いなべ

### 皆さん、美味しく食べられていますか？



いつまでも自分で選んで美味しく食べたい！！  
しかし、年齢を重ねてくると、それが出来なくなり、他者の支援を必要とする日が来ます。  
中には、食べるという行為や、食べ物自体を認知できなくなる方もいらっしゃいます。

デイサービスの利用者様の中には、ご自分では食事が出来なくなり、私たちスタッフがお食事の介助をさせていただいている方もいらっしゃいます。

お話はされますが、話されている言葉をスタッフが上手く聴き取れなかったり、私たちの声掛けに、言葉や態度の変化がなかったりすることで、「これが食べたい」「今食べたくない」などのその方の思いを理解することに難しさを感じることもあります。



私たちは、「〇〇さんお食事ですよ」と声かけして、メニューをお伝えします。そして、目を見ながら、口を開けて下さるタイミングを待ち、開いた口に介助者が差し出した一口をしっかりと口に入れると、ゆっくりと噛んで食べられます。なかなか口を開けて下さらないと、声かけしつつ背中をさすったり、スプーンや箸を口唇に当てたり、頬を触ったりして、じっくりと食べてくださるタイミングを待ちます。

上手くタイミングが合ってパクッと口に入れて下さると、思わず「ありがとう」と言って、次は何を食べていただくかと思案します。食事介助する中で、このおかずは好みだ、これは好きではないようだ、少しずつ分かってきます。でもそれは介助者の予測と判断ですので、本当に今、その方が食べたいご飯やおかずだったのかと自問しながらの介助であり、食事介助の奥深さと難しさを感じつつ、葛藤の日々です。

「〇〇さん、好きなものが口に入りましたか？」  
上手く口を開けてしっかりと噛んでくださる姿が見られることが、私たちスタッフにとっての喜びであり、学びにもなっています。



文責：渡部(晴)



## 東員

### 食べることで人生に彩りを「美味しい、美味しい」を叶えたい



私たちケアマネジャーは利用者様やご家族の困り事やご希望をお聴きして、様々な支援を提案します。今回はその中で、『配食サービス』についてご紹介します。

#### 事例1(一人暮らし 女性 80代)

元々料理好きでしたが、歳を重ね、料理をすることや食べることもだんだんと億劫に・・・。  
配食サービスを利用することで、見た目も栄養バランスも良いお弁当が届くようになり、規則正しく食事が摂れるようになりました。また、お弁当を届けてくれる方が声をかけてくれることで、会話することも楽しいと感じるようになりました。「煮物を作ったけど失敗しちゃったわ、でもおいしかった。」と久しぶりに台所に立って料理を楽しまれたそうです。配食サービスをきっかけに、社会との関わりがで楽しくなり、元気がでてきて、また、調理が好きな自分を取り戻されたようです。

#### 事例2(家族と同居 女性 70代)

病気によって、噛む・飲み込むことが難しく、むせることが多くなってきたため、ご家族は一生懸命おかずを刻んだり、おかゆを作ったりしていましたが、3食用意するのは大変なことでした。そこで、ペースト状やムース状など、利用者様の状態に合わせた食べやすい形態の食事を届けてくれる配食サービスを使い始めました。ご本人は食べやすく、むせることが少なくなり、ご家族は配食サービスの食事形態を参考に様々な工夫ができるようになりました。今は、ご家族の愛情たっぷりの手料理と配食サービスをバランスよく活用されています。

このように配食サービスを使うことは、利用者様にとっても、ご家族にとってもメリットがあります。最近では、特色のある民間の配食サービスが増えてきています。また、市町のボランティアさんや民生委員の方々が、季節の食材を使って、心を込めて作ったお弁当を届けてくれるサービスもあります。

バランスが良くおいしい食事を食べることができ、安否確認にもなる配食サービスは、一人暮らしや高齢者世帯の方にはもちろん、そのご家族にも心強いサービスだと感じます。

いつまでも食事を楽しく続けることができ、心も体も健康に過ごせるよう、ケアマネジャーとして出来る支援を考えていきたいと思っています。

文責：伊藤(涼)