



# 「笑顔」と「笑い」の違い、ご存知ですか？



「笑顔」= コミュニケーションのための自己表現

「笑い」= 個人的感情の表現

### 【効果】

- ① 免疫力がアップする
- ② 最強のエイジングケア、リフトアップケア効果
- ③ 前向きな気持ちになれる
- ④ コミュニケーションがスムーズになる
- ⑤ 笑顔は周りに伝染する
- ⑥ 幸福度がアップする

(雑誌「VOGUE」より抜粋)

### 【効果】

- ① 幸福感が増し、鎮痛効果がある
- ② 自律神経のバランスが整う
- ③ エイジングケア効果がある
- ④ 免疫力がアップする
- ⑤ 血流・血糖値がよくなる、腹筋の運動になる
- ⑥ 脳の働きがよくなる

(「健康長寿ネット」より抜粋)



笑顔は見る人の気持ちも明るくしてくれます。笑うことは、自らの体に良い影響を与えてくれます。老化を防いでくれたり、血流・血糖値が良くなる、腹筋運動になるということは、嬉しいことですね。何しろ笑顔も、笑うことも良いこと尽くしです。



## さあ、まずは笑いましょう！！

### 梅雨ですね

雨の日は気分が憂鬱になりがちです。しかし、雨には私たちの心をリラックスさせてくれる効果もあるのです。雨の音は、1/f (エフぶんのいち) ゆらぎという独特の揺れを持っており、人間の生体リズムと呼応し合っています。高周波も含んでおり、快適な睡眠を得ることができるといわれています。その他にも、ストレス軽減、集中力アップが期待できるそうです。雨の日は気分が晴れないことが多いですが、あえて雨音に耳を傾ける時間を設けて、気分転換するのも良いですね。

### 編集後記

第15号もも便り、いかがでしたでしょうか。少しでも皆さまの笑顔を引き出せたいでしょうか？また暑い夏がやってきます。こまめに水分を補給し、エアコンや扇風機を上手に利用して、熱中症から身体を守りましょう。次号のもも便りもお楽しみに！

### ★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15号 もも便り

ナーシングホームもも  
令和4年6月発行



今年はコロナ禍になって3年ぶりに制限なしのゴールデンウィークとなり、各地の観光名所が賑わっている報道が見られました。日常生活の活気が戻りつつある状況を嬉しく感じています。とはいえ、医療・介護業界ではまだまだ油断は出来ません。ナーシングホームももでも引き続き、感染症予防対策を徹底していきます。

今回のもも便りのテーマは【笑】です。

「笑う」とは、楽しさ、嬉しさ、おかしさなどを表現する感情表出行動の一つとされています。また、感情表現の中でも極めて特殊な、すぐれて人間的なものであり、動物の中でも笑うことのできるの人間だけだと言われています。今回のもも便りでは、事業所ごとの様々な「笑」をお楽しみいただければ幸いです。

## TOPICS

### カタツムリの意外な真実



6月といえば、梅雨。そして、梅雨の風物詩と言えば、紫陽花とカタツムリの組み合わせを思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。ところが実際、この紫陽花とカタツムリの組み合わせは、あまり頻繁に見かけられるものではないようです。紫陽花の葉には毒があるため、カタツムリは、葉に身を隠して雨風を防ぐ目的以外では、好んで近寄らないのだそうです。この季節によく目にする景色の中にも、意外な真実が沢山隠れていそうですね。

## TOPICS

### 思い出から溢れる笑顔



今回は、自己表現が少し苦手で表情が乏しかった方が、あることをきっかけに表情が和らぎ、思い出話をされるまでになれたので、ご紹介させていただきます。

Aさん(90歳・女性)は娘夫婦との4人暮らしです。日中は自宅でおひとりになるため、週3回、もも四日市の看護小規模多機能の“通いサービス”を利用されています。サービス利用中は拒否も無く穏やかですが、自ら何かを訴える事は少なく、表情や態度にも喜怒哀楽をほとんど表さず、最近では、幻視・幻聴がみられるようになってきました。

私たちは何とかAさんの笑顔を引き出したいと思い、今のことも昔のことも思い出せないAさんに様々な話題で話しかけ、Aさんが生活してきた中で何に興味をお持ちだったのかと、糸口を探って行きました。

ある時、Aさんが若かった頃に有名だった俳優・歌手・ヒット曲などの話題について尋ねてみました。最初は「誰(何)だったかな」、「忘れた」といった具合で、自信なさげに曖昧な返事をされていましたが、徐々に「ああ、いたね」、「有名だったね」、「よくこの曲を聴いた」と応えてくれるようになっていきました。

そのことをきっかけに、時々、好きだった歌手の歌を口ずさまれるようになりました。同年代の他の利用者様とも、「あ～懐かしいね」、「あの頃はテレビが無くて、ラジオからよくこの曲が流れていたね」と、会話が弾むようになり、周りの人にも関心が向くようになりました。そして、仲間意識や昔の記憶が鮮明になり、表情が豊かになり、自然に笑顔が見られるようになってきました。

このようなちょっとした話のきっかけからでしたが、少しずつ若い頃の些細なことや歌を思い出し、そこから派生した当時の思い出や記憶が蘇り、「懐かしいなあ」と言って笑うAさんの笑顔がとても素敵です。



文責: 武田

私の毎朝の日課は、通勤中の畑にある大きな大きな木に、『おはよーう』と大きな声で声かけをすることです。大きな声を出すと、自然に『笑顔』になります。朝のポツとした気持ちから仕事モードに切り替えも出来ます。

私は小さい頃から母に、「笑顔でいた方がみんなが喜んでくれるよ」と言われて育ちました。そのおかげか、自分が笑うのも大好きですが、みんなが笑ってくれていると、もっと幸せを感じます。私の父も、どんな時でもニコニコ笑顔で、「恵比寿さんみたいやなあ」と周りの人達に言われていたこともありました。しかし、数年前よりパーキンソン病と言う病気になってからは、徐々に表情が乏しくなりました。パーキンソン病は、脳の異常のために、顔をはじめ、全身の筋肉がこわばったり、体の動きに障害があらわれる病気なのです。

もも桑名の訪問看護でも、多くのパーキンソン病の方を訪問しています。パーキンソン病の特徴として、表情が作りづらくなるという症状があります。かつて恵比寿さんのように笑っていた父が、あまり笑えなくなったのもそのためです。今までニコニコ笑っていた父が笑えなくなったことは辛く、寂しいことでした。父もきっと、表現が難しくなり、辛いのではないかと思います。でも、“笑う”という表現が難しかっただけで、楽しいこと、面白いこと、嬉しいことなどはたくさん感じているようです。少し前からデイサービスに通うようになり、言葉がたくさん出てくるようになりました。時々笑顔も出るようになりました。そのときの笑顔は、昔見た素敵な笑顔です。

ほかの人の表情を見て、“笑っていないのでは？”と判断することはありませんか？そんな時、もしかしてこの人は楽しんでいる(笑っている)けれど表現が難しいのかな、笑ってなくても、心の中ではとても喜んでいて、心の中ではとても笑っているのかもしれないな、と思うことも大切かもしれません。

私にとって、父は、病気になっても大事な父です。そして、同じように、利用者様を大切に思うご家族の気持ちも大事に訪問を続けようと思います。

文責: 吉岡



Aさんは、約9年前から東員事業所のケアマネジャー(以下、ケアマネ)が担当させていただいています。Aさんは、介護保険を利用される前は、毎日外に出掛けて、畑や田んぼで育てた野菜や花を毎週朝市に出し、はつらつとした日々を過ごしていらっしゃいました。

ところがある日、突然、両下肢の麻痺や感覚障害で歩くことができなくなり、原因不明の難病であることが分かりました。その時からケアマネ利用が始まりました。Aさんは、当初から「自分のことは自分でやりたい。畑で野菜や花を育てたい」という強い希望を持っていました。その願いを叶えるためには、「歩く」「車椅子にひとりで移る」ことが必要です。ケアマネは、リハビリ専門士と病気の状態を見ながら積極的なリハビリを検討し、福祉用具専門相談員とは、畑等の安定しない地面上で利用できる車椅子や杖の選択等を探検してきました。現在のAさんは、好きな時に、車椅子にひとりで移り、ご主人と一緒に大好きな畑仕事を楽しみながら生活を続けることができています。

3月に訪問した時には、庭にイチゴの苗がたくさん並べてありました。「畑にたくさん植えて、余ったものなの。良かったら育ててみる？」と、イチゴの苗を分けてくださいました。事業所に持ち帰り、Aさんに教わった方法で、2か月間水やりと観察を続けると、5月初旬に真っ赤なイチゴがたくさん実りました。

収穫したイチゴの写真をAさんに見せたところ「すごいね！上手に作ったね！」と、ご自身で育てたイチゴのように喜んでくださいました。野菜作りのプロに褒めてもらって食べたイチゴは、甘くてとてもおいしく、職員みんなの笑顔が職場に広がりました。

病気になっても、障がいが残っても、自分の好きなこと、やりたいことが続けられ、毎日を笑顔で過ごしていただける！

私たちケアマネは、利用者様の“希望”に取り組み、“笑顔”が絶えないよう生活に寄り添い、支えに思っていただけよう謙虚に取り組みたいと思います。

文責: 松葉



## みんなで笑える秘密道具？！

ももいなべのデーサービス職員は、常日頃から、サービス提供時間中の利用者様に、楽しく、笑顔で過ごしていただくためにはどうすれば良いかを考えながら接しています。

そのため、職員は、日々、笑顔を誘う技を磨いて披露する時間を楽しみに待っています。話術によって笑いを起こす人、些細なできごとを面白おかしく表現して相手を笑いに巻き込んでいく人、自作の秘密道具を使う人等、一人ひとり、笑いを引き出すための手段や技を持ち、利用者様の楽しみの1つになっています。

今回は、手先の器用な職員が作った秘密道具を使ったレクレーションを行い、職員と利用者様と共に笑いあった話をご紹介します。

周りから“匠っぼい”と評判のその職員が作り上げた自作道具とは、ゴムと割り箸で作った、なんと指先一つでピンポン玉を飛ばせるという、匠の技が光るバネです。

この道具を使って、利用者様に「こっちに飛ばすぞ～」と声を掛けて飛ばしてもらい、職員が大小の紙コップでピンポン玉をキャッチするという、双方が協力し合うゲームです。

利用者様のバネへの力の入れ方がそれぞれで、同じようにバネを押しているように見えても、ピンポン玉の飛ぶ方向や高さ、距離がバラバラになるため、落下位置が予測できず、職員は右往左往して腰砕け状態になります。

ピンポン玉の動きと利用者様の掛け声に翻弄される職員。逆に変な態勢で予想外に小さい紙コップでキャッチできてしまう職員。どの利用者様からも笑いとお手拍りがおきます。私たち職員も一緒になって笑い、楽しみながら仕事させてもらえるゲームです。

利用者様も職員も、日々の生活の中では、笑える時ばかりではありません。しかし、ももを利用される限られた時間のなかでは、童心に返ったように、心の底から一緒に笑いあえる時間と場を作り出していきたいと思えます。



文責: 渡部(晴)

## 命輝く笑顔

人は、楽しい時、嬉しい時、おかしいときに“笑”います。

私たちは、人生の様々な場面で、たくさんの笑顔とともに生活していますが、大切な人の最期の時、そこには『感謝』という、温かい、かけがえのない笑顔があります。

大切なご家族が、余命少ないという悲しい知らせを受け取ると、人は絶望、悲しみの気持ちでいっぱいになり、家族の皆さまは涙されます。看取りの時間は、大切なご家族の「いのち」と向き合う大事な時間です。その大事な時間を過ごす場所は、ご自宅、もも(施設)、病院等があり、ご本人・ご家族のご意向の揺らぎのままに様々です。

私たち職員は、大事な時間をご本人らしく過ごしていただけるよう、ご本人とご家族の叶えたい希望に沿って、全力でサポートしています。

「もう一度、家の庭に出てみたい」「最後までトイレには自分の足で歩いて行きたい」「湯船にゆっくりしっかり浸かりたい」「墓参りに行きたい」「うなぎが食べたい」等…。

ご本人の“今を生きる”というこの時を大切に、ご家族の皆さまは力を合わせ、全力で望みを支えられます。大事な時間を共有できることで、命の煌めきを感じ、ご本人、ご家族ともに、“今”を笑顔で過ごされるかけがえのない時間です。

看取りに向けた時間は、じっとその時を待つ時間ではありません。言葉がなくてもその時間を共に過ごし、利用者様は自分らしく穏やかなご家族との時間に、ご家族は大切な言葉を伝える大事な時間にされています。

最期の看取りの時間、ご家族が「今までありがとう」の感謝の言葉とともに寄り添われ、「おばあちゃんがんばったね。」「おとうさん、最期まで立派だったね。」涙の中に“優しい温かい笑顔”と“感謝”があります。人生最後で、最高の笑顔は、命の輝きと共にあり、感慨深くあります。

文責: 古川

