

7月19日に広島も梅雨明けし、毎日ジリジリと日差しが照りつけ、いよいよ本格的な暑さが到来しています。雨の降らない梅雨について憂いを感じていましたが、結果的には例年通りの降水量となったようです。それにしても今月初めの九州北部豪雨による被害状況は3年前の8.20広島豪雨災害を彷彿させました。多くの方々が尊い命を亡くし、広範囲の町や村が土砂に埋もれました。当時の広島の被害も相当ひどいものでしたが、九州のそれはさらに輪をかけたように広範囲で、おまけに映像で見る限り流された流木の数がおびただしく、今後の災害復旧がとても大変そうです。3年前は私も五日ほどボランティアで安佐北区の土砂かきに加わりましたが、厳しい残暑に加えて相当量の土砂で一日にして体力をかなり消耗したのを覚えています。以前、「安全な刈払機作業」と題して草刈り機使用に関する講習を受けたことがあり、熱中症予防対策には『熱中症の予防対策における WBGT(湿球黒球温度)の活用について(厚生労働省発出)』を参考にしよう教えていただきました。WBGTとは「暑さ指数」のことで、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れて計算された指標です。この指標は単位を温度で表されますが31度以上では『運動は原則中止』と判断されます。ちなみに気温35℃、湿度60%の場合のWBGTは32度となります。現在の屋外環境は容易にこの数値に届きます。基本的には『作業をしてはダメ』ということです。どうしてもという場合には、連続作業時間を30分に限定して30分作業して5分休憩のサイクルを徹底してトータルの作業時間を2時間に制限することが大切なのだそうです。いずれにせよ、高温環境下での作業の危険性について熟知し、屋外作業では直射日光を避け作業場所には水分と塩分を適時補給できるような工夫が必要です。災害復旧において体調を崩す方が出ないことを祈っています。

この度、被災された九州北部にお住いの方々に謹んでお見舞い申し上げます。

「記録的短時間大雨情報」、なにやらまた新たな単語が聞かれるようになってきました。数年に一度程度しか起こらない大雨で、1時間に100ミリ前後の降雨が観測された際に气象台から発表されます。气象台各地点の観測により、その時点で降っている雨がその地域にとって高い確率で土砂災害や家屋の浸水被害につながるような極めて特異的な状況である時に発表され、この発表でその地域では早めの非難をしたほうがいいものだそうです。明らかに梅雨の在り方がこれまでとは違います。あまりにも水の循環スピードが速すぎて大地の保水能力を簡単に超えてしまい、普段のしとしと・ジメジメが災害レベルに発展します。あるいは、水は循環しますが、少しずつ削られている大地の土は循環しません。そのためそれぞれの山々の保水能力に限界が来ている時期なのかも知れません。加えて、林業の衰退で木々の保水能力も著しく低下しているそうです。となるとこういった災害は今後日本各地で頻繁に起こり得ることだといえます。返す返す、土砂、水害を想定した防災マニュアルの刷新が必要となります。

さて、つい三日前の22日は『第16回なごみの郷夏祭り』が開催されました。例年のごとく、高陽台町内会の方々や口田中学校の生徒さん、地元のJA落合レディース、雑草の会様などたくさんの方々の支援をいただいて利用者様とご家族と職員による手作りの祭りとなりました。開会式後、“なごみの郷”のゆるキャラ「ハートントン」のバルーンアートショーから始まり、彩が丘「彩響」様の和太鼓演奏、美土里町「青」神楽団による『日本武尊』の演舞など総合司会の鶴崎様の軽快でさわやかなトークの下に勇壮で腹に響き渡る太鼓や神楽の笛の響きと力強い舞など利用者様も時の経つのを忘れて食い入るようにご覧になっていました。今回はこれまでの二部構成から夕方の盆踊りを割愛して一部構成で2時間短縮して開催いたしました。それでも出店ブースの売り上げも好調でバザーもほぼ完売するなど、計画立てた内容におおよそはまった形で終えることができました。新企画の「カラオケ大会」も利用者様による力の入った歌声を聴くことができ審査委員を務めながら元気をいただいた内容でした。さすがに最後の『「カープチケット」争奪じゃんけん大会』への参加はちょっぴり閑散としていましたが、(株)NTTデータカスタマーサービスセンター様から協賛していただいた3試合のペアチケットが高確率で会場のお客さんの元に行きわたりました。この夏祭りで再会できる人たちと一年に一度の出会いを喜び合い、再び来年お会いすることを約束して改めて今後も継続させていくことに気合いが入りました。目標を持って先を目指して生活することは大切なことだと思います。我が家では、昨年この時期に行った家族旅行の話題が一年たった今でも持ちきりで、次はどうする？の応酬です。資金的にもなかなか毎年続けられるものではありませんが、来年こそは再び仲良し6人？7人？8人？家族で夢の時間を過ごしたいと思っています。「それまで元気で仕事を頑張るぞ！」と誓う日々です。是非、皆さんも夢と希望と目標を持って生活してください。その前に、くれぐれも夏バテいたしませんように…

平成29年7月25日 なごみの郷 松林 克典

専門家の知恵

『園芸療法』について…

園芸療法とは、農業や園芸が人の精神や身体へ与える効用に注目して、高齢・障害などの理由で支援を必要とする人々に対して、健康の増進や生活の質の向上などを目的として行う療法です。第二次世界大戦後、1950年代、アメリカや北欧で広まった園芸療法。日本でも20年前にガーデニングブームがあり、自宅の庭で園芸を楽しむ人が増え、今も多くの家庭や施設、病院では、リハビリにも取り入れられています。遡ると、紀元前からエジプトでは、園芸を通じた療法がなされていたのでは？と、言う話もあり、かのヒポクラテスも「もし2斤のパンがあるなら、1斤はヒヤシンスの球根と取り替えなさい」と言っていたそうです。私たちの生活では、食べ物だけでなく、植物の美しさを愛でることも必要であり、癒しというものも必要不可欠であるという事なのです。

※ヒポクラテスとは、紀元前5世紀にエーゲ海のコス島に生まれたギリシャの医師で、それまでの呪術的医療と異なり、健康・病気を自然の現象と考え、科学に基づく医学の基礎を作ったことで「医学の祖」と称されている人です。

園芸は、認知症予防にもなります。園芸は、必然的に、手や足をつかったり、会話をしたり、いろんなことを考えなければいけないので、脳を働かせることにもなります、例えば…



「苗は、優しく植えないとだめですよ！」



「疲れたけど、気持ちいいねエ」

野菜を作る時は、五感を使っています。目、鼻、口、耳、触るなど、あらゆる脳の機能を動かしていますから、脳の血流がアップするそうです。次に、自然を感じると、リフレッシュしたり、昔の記憶をよびさましたり、いろんな気付きが出てきます。第一、気持ちがいいです。実際、過去に広島大学保健学科からの依頼で園芸のもたらす生活の質を共同研究した事がありますが、夏季には生活の質が向上し、活動の少なくなる冬季でも能力が低下せず維持するとの結果をもたらしました。健康のためにも、生活に園芸を取り入れてみましょう。





8月のお誕生者さま



氏名	生年月日	年齢	地区
西 マスミ 様	大正 15 年 8 月 1 日	91 歳	落合
丸山 チズコ 様	大正 15 年 8 月 1 日	91 歳	落合
山田 ヒサ子 様	大正 9 年 8 月 1 日	97 歳	落合
田中 春樹 様	昭和 28 年 8 月 2 日	64 歳	落合
河野 精治 様	大正 14 年 8 月 5 日	92 歳	落合
杉若 千代 様	昭和 4 年 8 月 5 日	88 歳	落合
藤原 數江 様	昭和 17 年 8 月 11 日	75 歳	落合
山本 良子 様	昭和 7 年 8 月 11 日	85 歳	落合
山本 信子 様	昭和 4 年 8 月 13 日	88 歳	落合
馬場岡 孝子 様	昭和 16 年 8 月 16 日	76 歳	落合
飯寺 政子 様	大正 13 年 8 月 18 日	93 歳	落合
川本 ミツ子 様	昭和 8 年 8 月 20 日	84 歳	落合
舛本 昊子 様	昭和 7 年 8 月 20 日	85 歳	落合・可部
元廣 昭男 様	昭和 2 年 8 月 21 日	90 歳	落合
沖本 ヨシミ 様	大正 15 年 8 月 22 日	91 歳	落合
酒井 由美子 様	昭和 24 年 8 月 22 日	68 歳	落合
吉野 ヨシ子 様	大正 14 年 8 月 23 日	92 歳	落合
石村 一敏 様	昭和 15 年 8 月 25 日	77 歳	落合
村井 知子 様	大正 13 年 8 月 25 日	93 歳	落合
山沖 芳子 様	昭和 4 年 8 月 25 日	88 歳	落合
片倉 實 様	昭和 9 年 8 月 27 日	83 歳	落合
長澤 智美 様	昭和 33 年 8 月 27 日	59 歳	落合
吉村 スミエ 様	大正 14 年 8 月 28 日	92 歳	落合
秋田 ハツエ 様	昭和 7 年 8 月 30 日	85 歳	落合
大内 三重 様	大正 14 年 8 月 31 日	92 歳	落合
龍王 壽美枝 様	大正 14 年 8 月 31 日	92 歳	落合
隅田 幸子 様	昭和 5 年 8 月 10 日	87 歳	可部
鈴木 トキ卫 様	昭和 9 年 8 月 15 日	83 歳	可部
竹林 敏江 様	昭和 7 年 8 月 18 日	85 歳	可部
新田 美江子 様	大正 12 年 8 月 19 日	94 歳	可部
幅米 菊枝 様	昭和 4 年 8 月 25 日	88 歳	亀山

お誕生日おめでとうございます！
皆様これからもますますお元気で！



生き生き暮らす若返り教室

日時 8月1日(火)
8月8日(火)
8月22日(火)
8月29日(火)

いずれの日程も
13:15~14:15

内容 いきいき百歳体操
場所 特別養護老人ホームなごみの郷 2F
持ち物 タオル



車での来所
も可能です

★送迎について★
送迎を希望される方は前日
までに“なごみの郷”まで
お電話をお願いします。

TEL: 082-841-1335

主催: 広島市口田地域包括支援センター
TEL: 082-842-8818

家族会会計報告

平成29年6月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
6月1日	前月より繰越	213,335		213,335
6月13日	ピアノ喫茶		4,082	209,253
6月16日	なごみどり		9,165	200,088
6月28日	なごみどり 参加費(35名分)	17,500		217,588
合計		230,835	13,247	217,588



<かわら版のお知らせ>

弊誌では、皆様の心の咳きをお待ちしております。日々の出来事を感じたこと、伝えたいこと、独り言、短歌、川柳・・・などなど。
また、利用者様、ご家族様からのご要望、ご意見がございましたらどんどんお寄せください。お待ちしております！ 職員へお気軽に申し付けください。

あとがきではないけども…

8月、葉月、オーガスト。真夏・猛暑・熱中症・脱水などの負の連鎖あれども、夏祭り・花火大会・お盆休み、飲食ではビール・スイカ・かき氷・そうめん・冷奴などの美味しい旬も多い。ともあれ、暑さには負けぬよう、しっかり食事を摂ることで夏の健康づくりに努めたいものである。

ところで、私たちの仕事は高齢者福祉を生業として、食事・排泄・入浴等のアプローチを主としながらも、それに付随する業務は多岐にわたっている。例えば、ベッドメイクや清掃、リハビリ、生活支援、レクリエーション、請求や管理などの事務業務など挙げれば数多くきりが無い位に浮かんでくる。

また、それら以外にも宿直業務というのがある。夜間帯の外線電話や緊急の対応、介護のルーティン業務以外のイレギュラーな出来事に対応することが求められる。宿直専属のスタッフさんとその他の約10名のスタッフが一月約1回程度のローテーションで回している。しかし月にたった一晚の当番であれど、スタッフが異口同音に言われるのが「家がいい」である。これは心理である。夜間帯に外線電話が鳴ったり、ナースコールに対応したりの機会は滅多にない。22時以降翌朝の5時までは仮眠時間が設けられているので先ずは休めるのである。それでも先述の「家がいい」となるのは何故か。何時、電話やコールが鳴るのか分からない分、安眠できず「寝たような気がしない」とか、「枕が変わると寝れない」などの思いがあるのは理解できる。

つまり、特養の入所者様が「家がいい」と思われている心と同様なのである。別に宿直業務の蘊蓄を述べているのではなく、自宅を好む心を説いているのである。

“なごみの郷”に入所して来られる利用者様は、特に初めは自宅での生活継続を望まれる方が多い。勿論、認知症の進行から自身の主張を語るができなくなっている方も多いので全員が…とは言えないまでもおそらく殆どの方は在宅希望であることが推察される。でも、諸般の事情から施設入所を余儀なくされ、選択されてくる方が多い。それはそれで仕方がないし、施設という社会資源を活用することは正しい判断の一つとして賛成である。

その本人様が初めは「家がいい」と言われていたとしても、職員とのちょっとした愛情交換の積み重ねから“なごみの郷”が我が家として馴染みはじめていく。我々はその人を大切に思い敬意続け、さらなる愛情を育み、利用者様とは家族以上の絆となれるよう心血を注いでいく…。

そして「最後はココで…」と受け入れていただけのように真の家族へと進化していく。

以前、“なごみの郷”でご逝去されたある利用者様のご家族からいただいた言葉を思いだす。それは「私が母親に“お母ちゃん”と声かけして返ってくる反応よりも、職員さんが(その方へ)“〇〇さん”と声かけして返ってくる反応の方がはっきりしているし笑顔も出るのです。それにはいつも驚いていました。つまり、私と母との親子関係を超えた揺るぎのない信頼が母親と職員との間にできているように感じていたので、ある意味、寂しかったです。でも本当に良くしていただいて満足しています」。そんな言葉を頂戴して嬉しい気持ちが大きいのは此方の方である。皆さま、そう思われませんか。我が家以上の我が家に施設が進化していたであろう、そんな事例…。

それもこれも、弊誌6月号で触れたが凡事徹底の継続なのかも知れない。

人を大切にするという当たり前のことを徹底的にやり抜くことの意義…。

真夏の最中、いくら暑かったって心中は穏やかに、そして想いは熱くて人情には厚く、気持ちは篤いながらも心をトレナブルにして歩み続けたいと、自身に蘊蓄をたれているこの頃なのである。

合掌

矢矧 秀樹 拝

STAFF 発行所 / なごみの郷 おたっしやかわら版編集部

〒739-1732 広島市安佐北区落合南町196-1

T e l 082-841-1331

F a x 082-841-1336

U R L <http://www.nagominosato.jp>

E m a i l nagomi@nagominosato.jp

★ 発行人 / 矢矧 秀樹

(当紙面は、個人情報保護法に基づき、掲載させていただいている個人の名前・写真などは、全てご本人様又はご家族様に了承をいただいております。)

なごみの郷 スローガン



元気で明るく家族と共に自立支援

～イキイキとした生活作りをお手伝いいたします～

平成29年スローガン

つなげよう思いやり 伝えようありがとう 感謝の心が育む笑顔