

施設長から ベストセラー『90歳。なにがめでたい』

全てを焼き尽くすような熱波と昆虫の活動さえ鈍らせる酷暑、バケツをひっくり返したような豪雨と谷間を削る流水・土砂、すべてを流し去りながら溢れる河川と木の葉のように舞流れる大木と橋脚、猛り狂った台風の暴風とすべてを海に引きずり込むように打ち寄せ破壊を繰り返す大波、締めには大地を揺るがす巨大地震の発生と山肌を揺さぶり落としたような山崩れ、と今夏は日本列島の南から北へとまるで怪獣が縦断した後のような自然災害による被害を被ったシーズンでした。次々と起こる災害は復旧の暇を与えてくれません。今夏、熱中症による死亡者を含めると3ヶ月で500名近くの方が自然の猛威の下に亡くなっています。これは異常な数値です。異常な状況の下に非常時が生じます。しかし、こう立て続けに非常が続けば、普通の状態に非ずという非常という言葉さえ無意味なものとなってしまいそうです。今の地球環境は、この状況が通常の状態ということでしょうか？防災やBCP(事業継続計画)を研究している方からは、非常時と考えずにいつでも起こり得る自然現象として組織のリスクマネジメントをするように言われています。災害は、得てして深夜や早朝に起こる頻度が高いことをこれまでのデータは示しているようです。利用者さんの生活、職員の健康、その家族の安心などたくさん守るべきものがある私たちには、次から次へと難題が降りかかってきます。いずれにせよ、一連の災害で被災された方には心よりお見舞い申し上げます。

さて、9月17日(月曜日)は『敬老の日』で、各地で「敬老会」が催されました。当施設(落合)においても先立って15日(土曜日)に「特養家族会」と併せて「第17回敬老会」を行いました。“なごみの郷”にご入居で今年度(平成30年4月1日から平成31年3月31日まで)中に賀寿をお迎えになれる方は百歳以上の3人を含めて13名です。「敬老会」において皆さんで盛大にお祝いし、衆議院議員の河井克行先生にもお越しいただいて祝辞を頂戴いたしました。また、例年のとおり“ちどり会”様が琴の演奏をしてくださり、慶事にしっかりと華を添えていただきました。この場を借りて感謝申し上げます。

日本には6万9千785人も百歳以上高齢者がいらっしゃいます(2018年9月14日時点)。この人数は10年前の約2倍に当たります。今年度中に百歳をお迎えになれる方が3万2千241人で、百歳以上高齢者の今年の増加は2千14人と若干、増え方に陰りが見え始めていますが人数は右肩上がりです。しかし、3万2千人の方が百歳を迎えられ、百歳以上高齢者が2千人ずつ増加するという事は、裏を解せばおよそ一年で3万人の百歳以上の方がお亡くなりになるということです。日本の百歳以上の方の死亡率は約43%ということになりますが、この比率から人間にとってやはり百歳は大きな節目であることが分かります。大正12年生まれで直木賞女流作家の佐藤愛子さん(現94歳)が2年前に発刊した『九十歳。なにがめでたい』というタイトルの文庫本は、売上120万部を突破した昨年(2017年)のベストセラーです。年齢を重ねて当然のごとく衰えていくご自身の身体と世の中の変化を絶妙な捉え方で風刺しながらも、何となく人に活力を与えてくれる本です。世の中は確実に進歩しているけど、人の心模様など昔も今も変わらない。正論だけ押し通せば世の中すべて丸く収まるなんてことは幻想だとも言わんばかりの90歳代の作者にしてはとてエネルギッシュな論調です。しかし、二十歳のころに比べると7割も8割も聞こえなくなった耳や目尻目頭のジクジクが止まらないで見えなくなった目、膝からは時々力が抜けてよるめきすぐに転ぶようになった足、身体のあるこちらが軋んで悲鳴を上げる中で半分ヤケクソにならなければ執筆活動の気持ちが続かないようです。そのヤケクソ原動力が、身体を、気持ちを保てる要素になっているということで、人間は「のんびりしよう」と思ってはダメだと結論付けています。佐藤さんならではのエネルギーの導き出し方なのですが、見習うべきところもあります。本には、たくさんの方が共鳴して「元気をもらった」という反響が続いています。百歳に近づこうとしている人がこうして頑張っていて、私などは齢半分のひよっ子同然です。改めて人に元気を与えられるように頑張らなければいけないと考えます。しかし、元気を与えてくれる人がいれば、もらう人もいます。常に他者に対して元気を与えられる人などいないように思いますし、逆に人から常に元気をもらい続ける人もいないのではないかと思います。そもそも「元気って？」という疑問すら生じかねません。文字どおりに解釈すれば「気」の元は自分の考え次第でどのようにでも変化します。この“気”の変化は、人と人との交わりによって発生し、自分の考えようによって大きくもなり、小さくもなります。仙人のような強い精神力が保てないようなら、できるだけたくさんの人と交わりながら自分の役割を創出することが、元気の秘訣のようです。昨年のこの時期にも同様のことを綴りましたが、統計的にも目的や役割をもって活動している人とそうでない人の要介護になる率は乖離しています。いくつになっても役割をもって生活することが大切であることを自らにも問いかけながら精進していきたいものです。

さて、私は今夏、性懲りもなく再び犬を飼い始めました。7月以降、生活スタイルが変化して、その変化に未だ身体が追い付いていません。16年連れ添って看取った前任(?)者の後継として、3年のブランクをもって新たな家族が加わりました。今後、弊誌本コーナーにも何度となく登場するのではないかと考えています。

台風によるおかげか9月に入って比較的暑さがしのげるようになってきました。我らがカープもようやくリーグ優勝を達成してクライマックスステージへと進んでいきます。今年こそは日本シリーズへそして日本一へと上り詰めて私たちに元気を分けてほしいものです。

平成30年9月25日 “なごみの郷” 松林 克典

専門家の知恵

「インフルエンザについて」

段々と秋らしく、過ごしやすい日が増えてきました。急な気温の変化があるので、体調には気を付けましょう。さて、今年もインフルエンザ予防接種開始の時期になりました。流行する前に予防接種を受けましょう。

インフルエンザとは

口や鼻から入ったインフルエンザウィルスが、のどの粘膜などで増殖することで起こる急性の呼吸器感染症です。日本では例年 12 月～3 月が流行シーズンです。

<症状>

- ・急な発熱、のどの痛み、頭痛や体のだるさ、関節の痛みなど全身症状が特徴です。
- ・感染しても症状が軽度、または出ないこともあり、高齢者の場合には微熱や呼吸器症状、元気がなくなるといった症状のみの場合も少なくありません。対応が遅れることで、感染が拡大することがあるため、小さな変化に気付くための普段からの細かい観察が大切です。

<インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。>

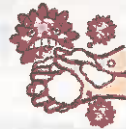
① 流行前のワクチン接種



ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。



② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生



手洗いによって付着したウィルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウィルスに対して有効です。

③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がける

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(1.他の人に向けて咳やくしゃみをしない。2.咳やくしゃみが出るときはマスクをする。3.手のひらで咳やくしゃみを受け止めたなら手を洗うことなど)を心がけてください。

その他にも、室内を適切な湿度に保つ、十分な休養とバランスのとれた栄養をとる、無用に入混みに入らない、などに心がけインフルエンザから身を守りましょう。

居宅コーナー ~ New Face 紹介 ~

みなさま、こんにちは。夏の暑さも峠を越え、本格的な秋に向かう時期となりました。特に気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすく、十分な注意が必要です。

その原因の一つに「自律神経のバランスの乱れ」いわゆる「秋バテ」があります。自律神経には交感神経(主に昼間に働き心身の活動力を高める神経)と副交感神経(主に夜に働き心身を休息、回復させる神経)があります。通常ならこの2つの神経が身体の機能を調整しバランスを保っていますが、加齢ともに不安定になりがちです。特に寒暖差が激しい季節の変わり目はさらに乱れやすくなります。この調整がうまくいかないことで起こる体の症状は食欲不振や微熱、便秘、不眠などがあり、「なんだか元気がない、いつもと違う」といったようなことがあります。ではどうすれば防げるのでしょうか。

この「秋バテ」を防ぐための予防策の1番は室温調節です。今一度エアコンの温度設定を見直しましょう。今までの設定や単に自動になっていると冷え過ぎてしまいます。体が冷えすぎると免疫力が低下します。冷やし過ぎず一定の温度(28℃程度)に保つことが重要です。また睡眠をしっかり確保すること、適度な運動、入浴が「秋バテ」予防に有効です。これから秋が深まり行楽シーズン到来となりますが、生活習慣を見直し、季節を楽しめる身体にしていきましょう!

さて、当事業所に新しいケアマネジャーが加わりましたのでご紹介いたします。



9月より、なごみの郷居宅介護支援事業所で勤務することとなりました

“城明洋子(じょうみょうようこ)”と申します。ケアマネジャーとしての実務経験は9年目になります。

趣味はカメラ(写真撮影)です。休みになると一眼レフを片手に季節ごとに景色がきれいな名所へ出かけ写真撮影をしています。



様々な場所で写真撮影をすることでストレス解消にも役立っています。

また、私の座右の銘は「一期一会」です。人との出会いが自分を成長させてくれる大事なものだと感じています。これから数多くある一生に一度の出会いに感謝しながら一つひとつ大切にしていきたいと思います。これからも、これまでの経験を活かしながらご利用者が安心して生活できるケアプランを作成し、ベストなサポートが実現出来るよう努力していきたいと思います。これからどうぞよろしくお願いいたします。

当事業所は平成14年10月の開設時、2名体制からスタートしましたが、地域のみなさま、また各関係機関のみなさまのご支援をいただきながら、少しずつ人員を拡充しこの度9名の体制となりました。10月から17年目の歩みとなりますが、今後もご利用者のご家族のみなさまの生活の一助となるよう精進してまいりますので居宅一同よろしくようお願いいたします。

なごみの郷居宅介護支援事業所 石川 真之介

メゾンクレアなごみ ～ 読書の秋 ～

猛暑も過ぎ、秋の風が心地よい季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

さて、秋といえば代表される芸術・食欲・読書とありますが、私は本を読むことが好きです。中でも、ミステリー小説家の内田康夫さんや西村京太郎さんのシリーズを愛読しています。ページをめくるたびに、頭の中でストーリーを思い描きながら犯人探しを楽しんでいます。実はクレアの入居者様でミステリー小説が好きな利用者様がおられました。

その利用者様とのコミュニケーションの1つに小説の話題がありました。ミステリーのことはとても詳しく、小説に留まらずドラマ化した俳優さんの話で盛り上がるが多々ありました。「初代光彦さんは〇〇さんなんよ。」「十津川警部はやっぱ渡瀬さんよね。観られなくなって寂しいね。」と色々な話をしていました。周りの職員からは、「なんでそんなに詳しいの？すごいね。」や「好きだね～」と笑われびっくりされるほどでした。

その利用者様は、現在、特養”なごみの郷“にご入居しておられます。”なごみの郷“でもたくさん本を読んで、職員とミステリーの話で盛り上がっていただきたいと思います。

そして、次に私が繰り返し読んでいた絵本「おおきな木」をご紹介します。「大人が絵本なんて。」と思う方もおられるかもしれませんが、実は最近、大人向けの絵本が多く発売されています。私は疲れた時や気持ちがいらいらしているかなと思った時にこの絵本を読むと、心が穏やかになり優しい気持ちになれると感じています。興味のある方はぜひ手にとってみてください。

みなさんもこの秋にお気に入りの1冊を見つけてみてはいかがでしょうか？

メゾンクレアなごみ 辻 左知子

認知症についてみんなで一緒に向き合ってみませんか？

認知症カフェ…『なごみオレンジ』

第4回 10月12日(金) 13:00~16:00

会場：グループホームなごみの郷可部 1階 まめnan広場
(広島市安佐北区可部 3-9-21)

参加者：認知症について学びたい方、関心のある方
どなたでもご参加ください。

内容：認知症講座『口腔ケアについて』

講師：山本淳子(歯科衛生士)

ティータイム、情報交換、等

参加費：無料、申込み不要

準備物：なし

問合せ：082-819-0505

担当：入船・大藤



第5回 11月9日(金) 13:00~16:00

(毎月第2金曜日)

10月のお誕生者さま



氏名	生年月日	年齢
芥川 節子 様	大正 5 年 10 月 31 日	102 歳
石橋 栄 様	大正 8 年 10 月 7 日	99 歳
中野 元明 様	大正 8 年 10 月 22 日	99 歳
野崎 澄子 様	大正 9 年 10 月 13 日	98 歳
安平 明美 様	大正 10 年 10 月 20 日	97 歳
窪田 きく 様	大正 14 年 10 月 18 日	93 歳
久都内 ミチコ 様	大正 14 年 10 月 4 日	93 歳
仲升 隆夫 様	大正 14 年 10 月 3 日	93 歳
山田 百合子 様	大正 15 年 10 月 8 日	92 歳
松坂 好之 様	大正 15 年 10 月 12 日	92 歳
吉原 静子 様	昭和 2 年 10 月 14 日	91 歳
竹川 照夫 様	昭和 3 年 10 月 12 日	90 歳
時澤 智子 様	昭和 4 年 10 月 7 日	89 歳
田村 ミユク 様	昭和 5 年 10 月 8 日	88 歳
古野 るい子 様	昭和 6 年 10 月 1 日	87 歳
佐藤 邦彦 様	昭和 6 年 10 月 15 日	87 歳
橋岡 広人 様	昭和 7 年 10 月 4 日	86 歳
中野 サエ子 様	昭和 10 年 10 月 20 日	83 歳
小畑 数子 様	昭和 14 年 10 月 20 日	79 歳
長谷川 満里子 様	昭和 15 年 10 月 7 日	78 歳
半日 英雄 様	昭和 18 年 10 月 8 日	75 歳
上田 善治 様	昭和 19 年 10 月 23 日	74 歳
中本 恵子 様	昭和 21 年 10 月 31 日	72 歳
山田 壽徳 様	昭和 23 年 10 月 13 日	70 歳
錦織 農洋 様	昭和 24 年 10 月 16 日	69 歳

お誕生日おめでとうございます。
みなさまこれからもますますお元気で!!



いきいき暮らす若返り教室

日時：10月2日(火)
 : 10月9日(火)
 : 10月16日(火)
 : 10月23日(火)
 : 10月30日(火)

いずれの日も時間は
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

場所：2階地域交流スペース

持ち物：タオル、上履き、飲み物

『広島市高齢者いきいき活動
ポイント事業』の
ポイントがつかます。

主催：広島市口田地域包括支援センター
TEL：082-842-8818

《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。

☎：082-841-1335

家族会会計報告

平成30年8月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
8月1日	前月より繰越	272,636		272,636
8月1日	なごみどり参加費(7月分1名)	500		273,136
8月17日	ピアノ喫茶		2,269	270,867
8月17日	盆踊り・花火大会		29,576	241,291
合計		273,136	31,845	241,291



<いとぼたコーナー>

このコーナーでは、皆様の心の呟きをお待ちしております。日々の出来事で感じたこと、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とんとんお寄せください。お待ちしております！

あとがきではないけども…

10月、神無月、オクトーバー、隣の島根は神在月。さといも、松茸、シイタケ、リンゴ、ブドウ、栗、秋刀魚、等など…、旬をあげれば枚挙にいとまがない。まさに食欲の秋たる所以を感じはじめたこの頃。そう、猛暑の夏が終わり、時は秋へとまっしぐら…。ないものねだりの人々の心は、暑かった夏を恋しく思うように移ろい、この旬を満喫していくのに違いない。

ところで弊誌先月号で、「気持ちをリセットするためには、あえて環境を変えて自分の脳に新しい刺激を与え、インスピレーションを呼び起こすことも必要」なんてことを綴った。『日本の論点』や『進化する教育、あなたの脳力は進化する!』など多数の著書を執筆されている経営コンサルタントの大前研一さんは、「人が変わる方法は三つしかない」と言われている。ひとつめは時間配分を変えること、二つめは住む場所を変えること、三つめはつきあう人を変えることだそう。それらはどれも、自分の内面を変えようとするものではなく、外の環境を変えようとするものである。

一方で最も無意味なものが「決意を新たにすること」であると述べている。決意だけでは何も変わらないという意味である。心底からモチベーション(物事を行うにあたっての動機づけ、やる気、意欲)を高めて自己の変革を成したいのなら、内面から変えようとするよりも自分の外の環境に目を向ける必要があると言うのである。

よく使うフレーズに「頑張ります」とか「一生懸命にやります」なんて思ったり言ったりすることがあるが、それだけではなく、時間の管理や地域環境、そしてとり巻きの人間関係等の見直しを重視することが大切なのである。

小生もこの思考法を参考にしている、折に触れて環境の変化を意識している。

確かによく考えてみると、「自分の決意」なんてなかなか長続きするものではなく、その時はそう思い感じている、「三日坊主」のことわざがあるように、意外と薄れていくものである。そう理解すると、「頑張る決断」は無意味なのかも知れない。只決して決意や決断することを駄目だと断じているのではなく、その決意だけを信じて動くことが無意味であり、効果的ではないと言いたいのである。

ならば、人の意気だけを信じるのではなく、悪しき方向へ導かれないような外堀、つまり環境を整えることで、思いを実現できる可能性は高まっていく。

良い環境に身を置くことで人は変わる、変化した人の影響でまた環境も変わる。その繰り返して、人はどんどん変わっていく。

自分を変えるってそんなに簡単なことではない。ただし、過去を振り返ってみると、意外とそんなに難しく考える必要もないと思えるところもある。理由は、環境を変えて、自分自身も変わった経験が幾つかあるからだ。

そぐわない環境にいたことが原因で、自分が変わりたいと願っていても変えられない状況にあるのは非常にもったいない。本当はこうしたい…、でも出来ない…なんて。もちろん、全てを環境のせいにはいけない。自分からすすんで見直さないといけない場合も多いだろう。その判断は、自分でくださなければならない。

ところで話題は変わるが間もなく、プロ野球広島カープがセリーグの優勝(9月24日現在で優勝マジック1)を決めるだろう(嬉しい!)。プロ野球セリーグでジャイアンツ以外の球団が3連覇を成し遂げたチームは無く、カープはそれを達成するのである。それは偉大な結果だ。

今季は投打のチーム成績は抜群ではないが勝率は圧倒、カープの強さは抜きんでており圧勝を続けた。「勝つ術を会得した」というべきだろう。2016年に25年ぶりの優勝を果たしたものの、それまでの25年間は暗黒の時代…。ではなぜ現在の黄金期を迎えることができたのか。要因はたくさんあると思うが、端的に言えば「場所を変えて、人も変えた」ということだと思う。つまり、ズームズームスタジアムを建設してホーム球場の環境を整え、その数年後に監督も変わり、そして極めつけは広島育ちのヒーローである新井貴浩選手と黒田博樹投手が戻ってきたこと。つまり場所と人という環境を変えたのである。一素人プロ野球ファンの独断偏見の解釈ではあるが、まんざらでもないのではなからうか。皆さまは如何でしょう。

ともあれ、小生が言いたいのは、人やチームを変革するにはそれなりのセオリーがあるということ。そしてそれを踏まえることで自分の生き様を好転させることができるということ。これである。

どうぞ皆さま、よき10月を創造していきましょう。だって近所は神在月なんだから…。

合掌

矢矧 秀樹 拝

STAFF 発行所 / なごみの郷 おたっしゃかわら版編集部

〒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。)

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30年スローガン

一人ひとりのチャレンジは 自分となごみの ステップアップ