

# まららだより

平成 26 年 7 月号 (春夏号 vol. 9)

コラム 主治医の処方箋 その4

## 見直される日本食：大豆食品

日本は世界の最長寿国となりましたが、日本食は塩分が多く、高血圧症、脳出血などの成人病の原因となっており不評でした。

ところが最近、欧米諸国だけでなく世界中で日本の伝統的食品である大豆製品：豆腐、納豆、味噌、醤油などが健康食品としてブームとなっています。また、芳ばしい香りがあるので、菓子にも広く使われてきています。

これまで、大豆は欧米諸国では主に家畜の飼料として使用されていましたが、その成分には良質の植物性タンパク質・脂質、カルシウムが豊富で、さらにイソフラボン【植物性

ホルモンで人の女性ホルモン（卵胞ホルモン：エストロゲン）に類似する化学構造で、抗酸化作用をもつ】が含まれていることが明らかとなり、高脂血症、肥満、脂肪肝、動脈硬化症、骨粗鬆症などの予防に良いとされています。

最近、日本で大豆を主成分とする経胃瘻栄養剤が開発され、高脂血症、肥満、脂肪肝、アレルギーをもつ経胃瘻栄養の方に同栄養剤が使用されていますが、日本よりも脂質異常症、骨粗鬆症の多い欧米諸国でも使われることが期待されます。

(河野施設長)

### 「介護保険負担限度額認定証」を必ずご提出ください（該当の方のみ）

「介護保険負担限度額認定証」は、住民税が非課税の方（世帯）に対して、食費と居住費の一部を介護保険から捕捉給付（減免）してもらえる制度です。よって、食費と居住費の負担額が少なくなります。

これまで「介護保険負担限度額認定証」をお持ちだった方に対しては、各市区町村からすでに更新のための通知がご自宅の方へ届けられているはずですので、各市区町村へ更新のお手続きを済ませていただき、新しい「介護保険負担限度額認定証」がお手元に届きましたら、必ず弊施設事務室までご持参願います（コピーをとらせていただき原本はその場でお返しいたします）。または、その認定証のコピーをご郵送くださっても結構でございます。

もしも、各市区町村から上記の通知がまだない場合や、初めて申請をなさる場合につきましては、申請窓口が各市区町村の高齢施設課となりますので、直接お問い合わせくださいますよう、お願い申し上げます。

なお、この「介護保険負担限度額認定証」は、毎年6月末日が有効期限となっておりますので（毎年の申請が必要です）、お見過ごしのないよう、十分にご留意ください。

新しい「介護保険負担限度額認定証」を当方までご提出いただけない場合、7月ご利用料から食費と居住費が減免となりませんので、十分にご注意ください。

(事務室)

## ♪詩吟ボランティア♪



4月9日、「詩吟」のボランティアの方をお迎えしました。春の柔らかな日差しが差し込む機能訓練室で、平敦盛を謡った漢詩「青葉の笛」、川中島の戦いを謡った「題不識庵撃機山図」を朗読したり、伴奏に合わせ、先生と一緒に吟じたりしました。詩吟の伴奏に用いる楽器の音色がとても心地よく、先生の明るく元気な声につられ、ご利用者様も大きな声で朗読をしたり歌ったりしていました。歴史クイズや手鞠歌にちなんだクイズでは次々に答えを当てるご利用者様に、拍手が沸いていました。漢詩の時代背景や歴史に思いをはせながら、詩吟独特の優雅で厳かな雰囲気をも堪能することができました。(事務課職員)

## カラオケ大会

4月23日、カラオケスタジオに行ってきました。天気の良い日のお出かけは、ドライブも気持ちの良いものです。行きはドライバーさんの計らいで住宅街の花々を愛でながらのドライブとなりました。家々の美しい花を見る度にご利用者様から「ワーッ!!」と歓声があ

上がります。そしてシダックスに到着、カラオケ大会のスタートです。事前に歌う曲を聞いていたので、進行もスムーズです。

皆様ご自分の「十八番」を大きなモニター、エコーの効いた音響で、気持ちよさそうに歌い上げます。毎回拍手喝采です。しばらくするとおやつ「ワッフル」が運ばれてきました。「アイスクリームが美味しい」との声が聞かれました。歌って、食べて、あっという間の2時間でした。ほんの少し、スターの気分になれるカラオケスタジオ、ぜひまた行きましょう。(4階介護士)

## フルーツ演奏の調べ



5月21日、皐月の雨が午後には止んだデイケアルームにて「フルーツ演奏の調べ」が催されました。1時間ほどでしたが、日常を離れて心地よい音楽を堪能しました。中には「荒城の月」が流れると涙を浮かべられる方もいらっしゃいました。フルーツはお嬢様が演奏され、ピアノの伴奏はお母様がされるという息の合った親子共演でした。全八曲の演奏の中では、皆さんがハンドベルで参加する場面もあり、曲ごとにメロディを口ずさみながら楽しまれていました。

「若い方の明るいエネルギーを吸収することができて、素敵な一日でした。」とのお声も頂きました。

美しい音色は、人の心を豊かにするものだと思います。これからも、ご利用者様に喜んでいただけるような音楽会を開催してまいりたいと思います。(デイケア介護士)

## 母の日の会



「母の日」に、かわいいお嬢さんが、エレクトーン演奏のボランティアに来て下さいました。4階ナースの方の娘さんです。「初めてのボランティア経験」、という事で、とても緊張されています。4階にあるエレクトーン、年代物だそうで、「演奏大丈夫?」と心配しましたが、心配無用の演奏でした。「母の日」でもあり、女性のご利用者様が多数参加されました。小柄な方で、足がペダルに届くか届かないかで、その様子を見ただけで、感激しているご利用者様もいました。緊張しながら一生懸命演奏しているのが伝わってきます。ご利用者の皆様も母親の気持ちで応援し、ドキドキしながらきいていらっしゃいました。次回を約束し、「母の日の会」は笑顔で終了しました。(4階介護士)

### 編集後記

毎朝8時30分に、1階玄関前ロビーにおいて、各部署からの報告、連絡通達(すなわち朝礼)が行われ、河野施設長より、医療・リハビリ・介護その他医療福祉に係る最新の情報について、レクチャを享受しております。過去の経歴では長く教授職に就いておりました医師であるだけに、経験豊かな実践力かつ説得力のある内容は毎日が臨床勉強です。この生きた知識をご利用者様へのサービス向上に結びつけるべく、職員一同、これからも励んでまいりたいと思います。(編集担当)

### 納涼祭のご案内

- 開催日：平成26年8月23日(土)
- 時間：11:00~15:00
- ※和太鼓・盆踊り・よさこい等、ご利用者様と一緒に参加していただく催し物を多数ご用意しておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

