

さくらだより

平成19年10月号

「美味しい秋」を見つけに

事務長 星野久美夫

歳を重ねるにつれ、一日一日が早く感じます。今年も早いもので10月になりました。秋の旅行シーズン到来です。皆さんは新幹線と車のどちらで出かけるのが好きでしょうか。新幹線は車と違い運転の心配はないのでお酒も飲め、また目的地に早く着き時間を有効に使えますが、私は、性格的に何もしないでじっとしているのが苦痛で、どんなに遠くても車で出かける方が多いです。途中で寄り道をしながら目的地に向かってハンドルを握り楽しんでいきます。よく関越道を使って東京方面に出かけますが、必ず石打サービスエリアで休憩し、上里サービスエリアで昼食を摂ります。本場博多ラーメン「那の福とんこつラーメン」や全国チェーン店「吉野家の牛丼」などが outlet しています。民営高速道路会社になってからは、通行料金以外の収入を増やさないとサービスエリアの維持が難しいという事情があり、各サービスエリアでは限定のサービスメニューを出すレストランやグルメブームの波によって高級弁当「速弁」の新メニューも出てきているそうです。美味しい食べ物を見つけるのも旅行やドライブの楽しみの一つです。今年もぶらりと出かけ、紅葉と秋の味覚を満喫していきたいと思ひます、美味しい秋を見つけたら報告いたします。



衣替えの季節になりました。温かい衣類のご用意をお願いいたします。また、衣類に名前が記入されているかご確認下さい。
寒暖の差が大きい毎日ですが、皆さん体調を崩さないようにお過ごしください。

さくら祭 たくさんのご参加ありがとうございました



施設長より開会の挨拶



飲食コーナーもたくさんありました



ゲームコーナーでの1コマ



おなかの底から響き渡る青海太鼓

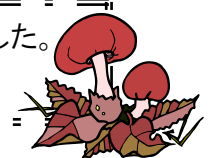


午後からにぎわったゲームコーナー



フィナーレは桜モダンの華麗なよさこい演舞

9月23日(日)さくら苑恒例のさくら祭が盛大に行われました。
今回都合が悪かった方は、次回開催をお楽しみに！



通信

「車椅子と座るといふこと」その1

今では車椅子は誰でも知る福祉用具の一つだと思いますが、その車椅子に座っている人の姿を見ると、多くの人の姿勢が崩れていることに気付かれると思います。その原因は、障害や年齢によるものばかりではなく、車椅子自体にも原因があります。主な原因を以下に列挙してみますと、①普及型車椅子は鉄やアルミのフレームに布を張った(スリングシート)形で、布張りのシートは体を安定しにくく、また一部に圧がかかりやすいため、じっと座っていると痛みが生じる。②車椅子のサイズは成人男子を基準にして作られていることが多く、小柄な人が使用すると大きな椅子に座るようなもので後ろにもたれかかるような姿勢になりやすい。③また肘置きや足置きといった本来、手足を休ませるための場所が高すぎたり低すぎたりして、無理に置くと(特に足)不自然な姿勢になりやすい。

快適に車椅子に座って過ごすためには、体に合ったものを選ぶ必要があります。しかし椅子に座る文化ではない日本人にとって、どのような車椅子が良いかを選ぶのは難しい問題です。体に合った車椅子の選び方は、次回に述べたいと思います。

「シーティングシステム」(社) 日本作業療法士協会より引用

秋おすすめ料理

「おいしいおはぎ」を紹介します

好評メニューのひとつ、お彼岸に食べていただいている「おはぎ」を紹介します。

さくら苑では、もち米を使わず、うるち米を使用します。うるち米の2倍の水と全体の2%のゼラチンで炊くと柔らかく、のどごしも良くもち米のような食感を楽しめます。小豆ときなこの2種類で食べていただきます。

「おはぎ」は好きな方が多いので、いつもお粥を食べている方でも、希望をお聞きし食べていただいています。



〈材料5人分〉	小豆 20g
米 400g (2合半)	砂糖 20g
ゼラチン 2.4g	塩 少量
水 800cc	きなこ 7g
砂糖 15g	砂糖 5g
塩 2g	塩 少量

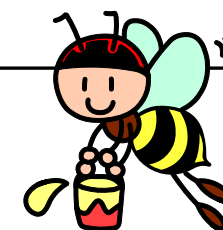


《作り方》

- ① 米・ゼラチン・砂糖・塩をよく混ぜて炊きます。(炊きあがるまでに1~2回よく混ぜるとゼラチンが沈殿しません)
- ② ①のご飯を小さくまとめ、小豆あんであます。
- ③ ①のご飯を小さくまとめ、きな粉であます。

がんばりすぎないで！！

～「プチうつ」の予防を～



ここ最近、「プチうつ」という言葉をよく耳にしませんか？

「プチうつ」とは、「軽症のうつ病のこと」を言い、気にもとめないようなストレスが原因でおこり、「少しのことで落ち込む」「イライラする」「何をしても楽しくない」などの状態が続いたら「プチうつ」の前兆と疑ってみましょう。

家事や仕事が一応こなせ、周りの人には、特に変わったように見受けられない程度のうつ状態でも「楽しいはずのことが、楽しめない」「おいしいものを食べても感動がない」などのことが2週間以上続く時は要注意です。

こんな時に、落ち込んだ気持ちを盛り上げようと出かけたり、お酒を飲んで騒ぐりすることはかえって逆効果となります。沈んだ気持ちが続く時は生活のペースを落とし、十分な休養をとりましょう。それが元気になる1番の近道です。「うつは心の風邪」とはいえ、こじらせるとなかなか治りにくいものです。適度に、十分な休息をとり予防しましょう

「うつ」は弱い人になるものという誤解が今だにあります。が、「心の風邪」と言われるように誰にでもおこりやすい病気なので「うつになる自分は弱い人間なんだ」と思わずに思い切って休むことが大切です。

もし、日常生活に支障がでるほどの心や体のトラブルが続いている時は、早めに心療内科などの受診をおすすめします。

「プチうつ」脱出の休息法

- ① とにかく寝る
- ② 3度の食事をきちんととる
- ③ 楽しそうと思えることをしてみる
～小さなことでも「楽しい！！」と思えるようになったら
回復の兆しと考えましょう～

身近な人が「プチうつ」になってしまったら・・・

～接し方のポイント～

- ① 励ましは、逆効果・・・「頑張って」は禁句
- ② 重大な決断はさせない・・・重大な決断は先延ばしに
- ③ 話をひたすら聞く・・・アドバイスや否定的意見は禁物
- ④ 外出や運動をすすめない・・・体を休ませるのが先決
- ⑤ 家事や仕事の分担を減らしてあげる・・・重荷を軽くしてあげましょう