

# さくらだより

平成19年8月号

「慈と悲」

施設長 岩井昭一

慈悲という言葉はよく使う言葉だが、あまり深く吟味することは今までなかった。慈悲とは、もとは仏教語とされ、仏、菩薩が衆生に樂を与える慈と、苦を除くを悲という。即ち、慈は与樂、悲は技苦である。

人の心を癒す言葉には二つあると思う。励ましと慰めである。仏教ではこれを慈悲という。実は、この二つの文字本当は背中合わせの違った意味の字を合わせたものである。

この頑張れと激励するのは、立ち上がる余力を余している時にはとても大きな力となり、その結果あとで「有難う」と感謝されるのである。

しかし、悲しみ、苦しみのどん底にあり、絶望的状态では頑張れの言葉はしらじらしい感じがして、無神経な言葉として嫌われ、時には怒りを招くことになる。こういう時には、悲という感情が大切である。

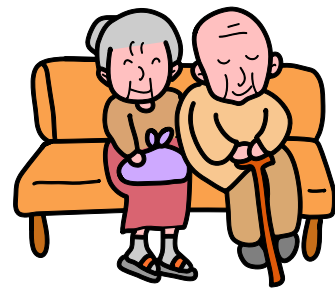
五木寛之さんの書によると、悲というのは英語のコンパッションなどと訳され、相手の痛みを自分の痛みとして感じる共感という意味という。共感してふと思わずため息を漏らすそれを悲という感情ということだ。その時はそばにいてだけで何も言わない。黙って相手の手の上に手をのせて、相手の顔を見つめている状態である。

私たちは今一度、慈悲という言葉の「慈」とともに「悲」のもつ意味の深さ重さを見直すのも良いと思う。

お知らせ

9月23日(日)

さくら祭りを開催します！  
みなさまぜひご参加下さい



## 食中毒を起こさないための基本的なこと



### 1. 食中毒はどこにでも起こる可能性があることを認識する。

細菌は、海、山、土の中、動物の生体内どこにでもいます。食中毒はどの家庭の台所でも起こりえる身近な病気です。

### 2. 細菌に負けない抵抗力をつける。

体が健康であれば、細菌が体内に侵入してきても発症しないで済むか、発症しても軽症で済みます。

夏の暑い時期は食欲が低下したり、体力の低下がみられます。常日頃バランスのとれた食事をとること、十分な休養をとることが大切です。

### 3. しっかりと手を洗う習慣をつける。

食中毒菌は、手や指を介して運ばれることが少なくありません。外出から帰った時、食事を作る時、食べる前、トイレへ行った時などは、指先から手首まで石鹸を使って洗います。薬用石鹸を使用するのが安心ですが、普通の石鹸でもよく泡立ててしっかりとすすぐと9割方の菌は落ちると言われています。また、指輪や腕時計は必ず外してから洗って下さい。

手に傷やかぶれがあると、食中毒の原因菌である黄色ブドウ球菌の保有率が高くなります。そういった時は使い捨てのビニール手袋をして調理することをお勧めします。

### 4. 生食はさける。

小学生以下の子供や高齢者は抵抗力が弱いために食中毒にかかりやすく、かかった時には重症になりやすいです。夏場は食中毒の発生率が高いため、この時期には刺身などの生食はさけた方が安心です。どうしても食べたいときは新鮮な物を少量摂るようにしましょう。

加茂市老人クラブ連合会様より  
お見舞とタオルをいただきました



ありがとうございました

葵幼稚園の皆さんが来苑されました





# リハビリ通信

理学療法士、作業療法士をもっと良く知って、活用してください。

私が理学療法士になった当時（平成4年）、職業を聞かれて答えても、20人中19人程度は、「何ですかそれは」といった反応でした。それならば、と「リハビリです」と答え、ようやく10人中9人は、「あーそうですか」となんとなく分かってもらえ、それでもピンと来ない人には「病院で歩行練習とかする仕事です」と答えて、分かってもらえる？時代でした。

しかし今では、そういったことも少なくなりました。しかし、今だにリハビリも、理学療法(士)や作業療法(士)も、よく知らないという人が多いのが現状ではないでしょうか？リハビリは、病気やケガによって生じた(生活する上での)不便さや不公平などをできるだけ減らすことにあり、理学療法・作業療法はその一手段に過ぎません。

理学療法や作業療法は、手足の不自由(障害)をなくすことだけでなく、障害が残ったままどのように生活していったらよいかを考える仕事です。それぞれで大雑把にわけると、理学療法は、起きる、立つ、歩くといった基本的動作を中心に改善をはかる技術で、作業療法は、目的のある動作(行為)、食事、着替え、入浴、職業動作などの応用的動作を中心に改善をはかる技術です。また理学療法・作業療法とも、単に心身の能力の改善だけでなく、環境を変える(すなわち福祉用具の導入や住宅改修など)ことによって、生活改善の可能性を考えていくことも行います。

障害のある人で、身近に理学療法士・作業療法士がいるときは、靴一足・椅子一脚購入、手すり一本取り付けの際でも相談していただくと、選択する際にお役に立てると思います。使う人(障害のある人)を知らない人が選択したモノより良く理解した人(理学療法士・作業療法士)が選択したモノの方が、失敗することは少ないと思います。

(文:理学療法士 渡辺庄治郎)

## 夏おすすめ料理

### 七夕の行事食を紹介します



○天の川をイメージした  
3色のそうめん  
茶碗蒸し  
とうがんの枝豆あんかけ  
いちごフルーチェ



そうめんが好みでない方には、  
○御飯  
トラフトサーモンの塩焼きを  
準備し、選択していただきます。



〈栄養一ロメモ〉  
とうがんは、夏の時期の  
美味しい野菜です。利尿  
作用があり、むくみや水  
太りを解消し、夏バテを  
予防します。煮物や汁の  
実にすると淡泊でさっ  
ぱりとした味わいが楽  
しめます

夏の旬の野菜「とうがん」を枝豆入りのあんかけにして、夏の味覚を味わっていただき七夕の短冊を添えました。どうか、願い事がかないますように・・・

## ご存知ですか？

施設入所中の食事や部屋代の「負担軽減策」があります  
～該当するか、もう一度確かめてみましょう～



平成17年10月の介護保険制度の改定で食事や部屋代がプラスされ、皆様の家計を圧迫していますが、「負担軽減策」(「国が定める利用者負担限度額段階(第1～3段階)」)があるのをご存知でしょうか？利用者負担は、所得などの状況から第1～4段階に分けられ、**1～3段階**の利用者には負担軽減があります。家族会(第15回)でも紹介しましたが、再度お知らせします。

○第1～3段階の該当者は？

(第1段階) 生活保護世帯か、世帯全員が市町村民税非課税で老齢福祉年金受給者の方

(第2段階) 世帯全員が市町村民税非課税で、かつ課税年金収入額と合計所得金額が80万円以下の方

(第3段階) 世帯全員が市町村民税非課税で、第2段階以外(課税年金収入額80万円超266万円未満)の方

(第4段階) 第1～3以外の方。負担軽減なし

第4段階の方でも高齢者2人暮らし世帯などで、一人が施設に入所しその利用料を負担すると、自宅で暮らしている方の生活が困難になると市町村が認めた方は「第3段階」になる場合があります。(詳しくは市町村窓口でおたずねください)

○どのくらいの軽減なの？(さくら苑の場合)

(円/日)

	食費	居住費	
		個室	個室以外
第4段階 (負担軽減なし)	1450	1640	350
第1段階	300(△1150)	490(△1150)	0(△350)
第2段階	390(△1060)	490(△1150)	320(△30)
第3段階	650(△800)	1310(△330)	320(△30)

※ 1～3段階の居住費は療養室のタイプにより違いがあります。

第4段階の食費や居住費は施設によって違いがあります。

○どこに相談にいけばいいの？

「利用者負担」のどの段階に該当するかは市町村が決定します。住所地の市町村に申請し「介護負担限度額認定証」をもらって下さい。「認定証」の提示がないと、一旦「第4段階」の利用料金をお支払いいただくこととなりますので、施設入所の場合(短期入所を含む)は、必ず「認定証」をお見せ下さい。

## 通所リハビリの皆さんの作品です



1階  
自動販売機と  
なりに展示して  
あります。ぜひご  
覧下さい。