

# シンフォニー稲佐の森 だより

2019  
1月  
第56号



## 今月のヒトコト フタコト ミコト

1. 一富士 二鷹 三茄子、これらは**初夢**で見ると縁起がよいとされているものです。夢は「睡眠時に生じるある程度の一貫性を持った幻覚体験」などと説明することができますが、日常会話の中で**夢**という言葉を使うときには次のふたつのどちらかのイメージを持って使われることが多いのではないのでしょうか。
2. ひとつめのイメージは「将来実現させたいと心の中に思い描いている願い」としての**夢**。プラスの意味でとらえる**夢**のイメージですね。もう一つのイメージは「現実とかけはなれた考え。実現の可能性のない空想」としてのもの。こちらは**マイナス**イメージの時に使いがちです。さて、いずれにおいても**夢**と対比されるモノ、**夢**の対義となる言葉は何でしょう？こたえは「現(うつつ)・現実」です。
3. **夢**というものを**プラスマイナス**のどちらでとらえるにしても、その基準・原点となるのは**現実**です。一年の計は元旦にあり、という言葉があります。旧年のことを振り返りながら**現実**を把握し、若い人も御年配の方も**現実**を考える機会です。すべての人が平等に**齢**を重ねます。**夢**も平等に見ていいのではないのでしょうか、できるだけ**プラスの夢**を！



## 気になるニュース

今年もよろしくお祈りします

長崎新聞  
(平成30年12月6日)より

**杉乃井ホテル 10日連続休館**  
大分県別府市の代表的な老舗ホテル「別府杉乃井ホテル」は5日、年末年始の繁忙期が終わった来年1月15日から10日連続して休業すると明らかにした。人手不足が社会問題化している中で、約800人いる従業員全員が長期休暇を取得できるようにして「働き方改革を進め、良い人材を確保したい」としている。別府杉乃井ホテルは今年も1月9日から10日連続して休業した。その影響で売上は減少したものの、来年春に入社予定の採用活動で応募者が前年の約1.5倍に膨らむ効果が出たという。

タイレクトマーケティング部の東健治部長は「休みが取りにくい業界だが、働く人を大事にして、良いサービスにつなげたい」と話している。

医療技術の進歩などによる余命の延長、「団塊の世代(昭和22~24年生まれ)」の方々の方が70歳以上となるなど、日本の高齢者人口の増加は今後数十年続くとされています。一方で女性の社会進出、世帯間の収入格差などによって婚姻率や出生率が低下し**出生数の増加が見込みにくい状況**となっています。これは**【少子高齢化】**という問題として取り上げられ、介護業界の**働き手不足**につながるものとして早くから議論されてきました。しかし、これは介護業界に限られたことではなく、近い将来、すべての業種、我が国全体で**働き手不足**に陥ることは明白な事実となっており、**働き方改革**として外国人労働者の受け入れ拡大など、様々な切り口で活路を見いだそうとしています。

記事は杉乃井ホテルさんの取り組みですが、シンフォニー稲佐の森でも数年前から**リフレッシュ休暇**(5日連続休暇)の取得、**資格手当**の充実、**事業所内保育園**や**職員食堂**の開設などを実現しており、福利厚生<sup>①</sup>の充実について更に検討をすすめているところでは、**稲佐の森 働き方改革**にもご注目ください!

## 介護のしくみと情報

相談員・介護支援専門員 宮川典章

Q.「シンフォニー稲佐の森にはグループホームとケアハウスというものがありますが、グループホームって何ですか?ケアハウスって何ですか?」  
A.「どちらも自宅から移り住んで利用する住まいです。それぞれに目的・特徴があります。」

施設名	グループホーム鶴舞苑Ⅱ	ケアハウス稲佐の森
サービス名	認知症対応型共同生活介護	軽費老人ホームC型(特定施設入居者生活介護)
概要	認知症と診断された高齢者の方が少人数で共同生活をしながら、介護従事者(介護職員)による食事、入浴、排泄等の日常生活の介護や機能訓練が受けられる。	60歳以上で、家庭環境や住宅事情、経済状況などの理由により家庭での生活することが困難な方が入所できる施設。特定施設として食事、入浴などの介護や機能訓練が受けられる。
利用できる方(要介護度)	要支援2、要介護1~5で認知症の診断を受けた方	要支援1・2、要介護1~5(特定施設入居者生活介護)
定員	9名	50名
お食事	一日三食(職員たちとつくります)	一日三食(厨房施設でつくります)
部屋タイプ	個室(トイレ・洗面所有)、浴室共用	個室(トイレ・洗面所有)、浴室共用
その他	・毎日の家事など、できることを役割分担して生活します ・認知症の方が環境変化に適応しやすくするため、いつも同じメンバーで生活できる	・お部屋での過ごし方、施設外への外出の自由度が高い ・館内はバリアフリー設計 ・利用料は所得に応じて自治体の助成を受けられる

※その他、詳しくは**稲佐の森連携室**にお問い合わせください。

## 体操のススメ「2ビート呼吸法と冬場の基礎代謝量上昇」 健康運動指導士 山本久美子

寒くなると、**体を動かすことが少なくなったり、食べる量が増えてしまったり**していませんか?そのようなときに気になるのが**「冬太り」**。  
今回はこの**冬太り**の心配を解消するための2つのポイントをお伝えします。

- 【ポイント①】寒さで活動量が落ちやすいので**2ビート呼吸法**で運動をより効果的に!
- 【ポイント②】寒さで**基礎代謝量**が上昇するので**食べ過ぎを防ぐ!**

### ① ウォーキング&2ビート呼吸法

ウォーキング(歩行)をする時の呼吸を「吐く・吐く・吸う・吸う」というリズムにしてみましょう。この呼吸を意識することで短時間でも運動の効果が変わります。



**「2ビート呼吸法」のポイント**  
※吐く方を意識的にいき、吸う時は自然に!  
※吐く時は口から、吸う時は鼻から!  
※リズミカルに呼吸を行います!  
※最初はどううまくできないかも!ケヨクヨしない!

### ★お知らせ★

こちらのコーナーは次号から稲佐の森のリハビリ専門職員(理学療法士・作業療法士)が担当します。お楽しみに!

### ② 食べ過ぎと冬太りの関係

冬は気温が下がることで他の季節に比べると体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります(=消費エネルギーの上昇・基礎代謝量の上昇)。つまり、他の季節と食べる量(摂取エネルギー)が同じであれば冬は**痩せやすい季節**なのです。冬場の**食べ過ぎ**に注意しましょう!



冬場の**基礎代謝量**上昇をうまく利用できる.....

冬場について**食べ過ぎてしまおうと.....**

シンフォニー稲佐の森の中にある**WACC**センターでは、Well Aging Community(WAC;高齢者が安心して、生きがいを持って暮らせるまちづくり)を推進しています。地域で活動されている団体様をお手伝いできることがあればご相談ください。出張介護教室などを地域の皆様と一緒に実施していきたいと考えています。【問い合わせ;稲佐の森連携室 TEL.862-1732まで】

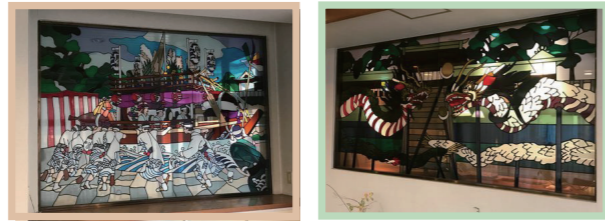


スタンドグラスのある風景...

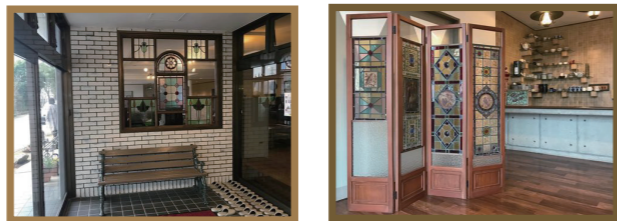
長崎には多くの教会が建てられており、信者さん以外の人にも身近に感じられるものになっています。昨年世界遺産に登録された潜伏キリシタン関連遺産には、大浦天主堂を含めたいくつかの教会が登録されました。教会で見られるスタンドグラス、彩色されたガラスで描かれた絵や模様は長崎らしさをイメージさせるものにもなっています。

皆様はこの長崎らしいスタンドグラスが、鶴舞苑とシンフォニー稲佐の森にも施されていることをご存知でしょうか。

鶴舞苑には川船、龍踊り、ペーロンを題材にしたスタンドグラスがあります。長崎の力強さを、幻想的なものに変換してくれています。



シンフォニー稲佐の森のスタンドグラスは西洋の伝統的な模様が組み合わされた作品が多く、他のアンティーク品と相まって利用される皆様から「老舗ホテルの喫茶店みたい」と言っていたくこともあります。



透過光で美しく映るスタンドグラス達です！



栄養ケアはお任せください  
-管理栄養士のお仕事-

シンフォニー稲佐の森で生活されている皆様方に準備する食事数は400食以上。一食一食、美味しく調理していくことが基本となりますが、それに加えて、一人ひとりに合った栄養管理の行き届いた食事を提供することがとても大切です。

ご利用者様の体調やお病気、体重や嗜好などによって食事の内容は細かく変えていかなくてはなりません。そのために利用者様の気持ちや心理状態を把握し、疾患について理解し、食事を摂られる際の様子

を確認するなどしたうえで栄養に関する知識と経験に基づいた個別の栄養管理計画が立てられます。その計画を元に医療、リハビリ、看護、介護のスタッフらと協働して食事の提供がなされているのです。

また食事の味や栄養の他、咀嚼(噛む事)や嚥下(飲み込み)の状態、箸や食器などの使い方、食事中の雰囲気善し悪しなども生活の質に関わってきます。

これら全てのことを含めてご利用者様の栄養ケアを担当しているのがそれぞれの施設の管理栄養士たちです。

面会にいらっしゃるご家族様方との相談や情報交換を行いながら、これからも多職種協働でより良い栄養ケアを目指します。

皆様が美味しく楽しく召し上がられますように！



各施設の管理栄養士です！

たくさんのご来場、ありがとうございました！

旧年中はシンフォニーさるく(施設見学会)や1 Day講座、高齢者ふれあいサロン、餅つき大会などで地域の皆様方とたくさん交流することができました。シンフォニー稲佐の森で年4回実施した各イベントには、地域の皆様と御家族様で合計352名もの方にご来場いただきました。今後よろしくお願いいたします！



4月 琉球国際祭り太鼓さん



7月 突風さん・はもねびあさん



9月 風さやかさん



12月 瑞宝太鼓さん

得るワチカ? お正月に関するウンチク(蘊蓄)あれこれ

【元日と元旦の違い】

元という漢字には『はじめ』という意味があるので、元日は1年のはじめの日、つまり1月1日のこと。では、元旦の旦という漢字の形を見てみましょう。地平線を表す下の線から、太陽を意味する日が昇る様子を字にしたとされ『朝、夜明け』を表します。ですから元旦というのは1年のはじめの朝、元日の朝のことです。元日の夜という表現は適切ですが、元旦の夜という使い方は誤りになりますね。

【三社参り】

お正月の初詣で三つの神社を巡拝すること。長崎市だと「諏訪神社」、「松森天満宮」、「伊勢宮天満宮」の三社参りが定番。この三社参り、実は福岡を中心とした九州地方と中国地方の一部のみの風習だそうです。

【注連飾・標飾・七五三飾】

この漢字、なんと読むかわかりますでしょうか? 「×飾」と書けばわかります。お正月に玄関先などに飾る「しめかざり」と読みます。

【お正月の縁起物】

お正月飾りやおせち料理の中にはたくさんの縁起物があり、その一つひとつに意味があります。 橙(だいたい) = 「代々繁栄するように」 裏白 = 「裏を返しても心は白い(心の潔白さ)」 昆布 = 「喜ぶ(よろこぶ)の語呂合わせ」 海老 = 「長いヒゲと丸まった背中が長寿の象徴」 数の子 = 「子宝、ニシン(二親)から多くの子が出る」 蒲鉾 = 「半円形は日の出、紅は魔除け、白は清浄」 栗きんとん = 「黄金にみたてて財産を表す」 鱒(ブリ) = 「出世魚である事から出世を祈願」

交通

- 長崎バス「シンフォニー稲佐の森」行き 終点
- 稲佐山登山道入口より車で5分 ●飽の浦小学校より車で5分

企画・発行 稲佐の森連携室

〒850-0062 長崎市大谷町418-1 WACセンター5階  
☎095-862-1732 FAX.095-862-1737

http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/

シンフォニー稲佐の森 検索