



令和元年
10月号

「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

明和会納涼祭開催！！

今年も恒例イベントの納涼祭が9月7日に行われました。

数日前から台風の情報があり、お天気が心配されましたが朝から晴天で暑い中、職員が準備に取りかかり、夕方の5時から納涼祭が始まりました。

普段は制服に身を包んだ職員もこの日は浴衣や甚平で華やかな装いです。

皆さんが焼きそば、お好み焼き、ポテト、かき氷、お弁当に舌つつみを打つ中、お囃子やちびっ子たちによりお神輿がお披露目されました。そして、職員一丸となり練習を重ねたよさこいや今、流行している音楽に合わせての踊りに場が大いに盛り上がりアンコールの声もかかりました。



祭りの後半も盆踊り、太鼓の演奏と盛り沢山、利用者様やご家族、来所された方々、職員に笑顔がこぼれます。

そして、クライマックスは打ち上げ花火です。色とりどりの花火が次から次へと打ち上がり、夏が終わりを告げる様な寂しい余韻を残しながら納涼祭は無事に終了しました。



利用者様が「楽しかったわ。」「盆踊りが良かったよ。」「焼きそば、美味しかったわよ。」などの感想を口にされており各々、楽しんで頂けた様です。

作業療法士 高木 花



栄養科とっておきレシピ

10月15日はきのこの日

秋も徐々に深まり、きのこが旬の季節になってきました。地域によっては遠足できのこ狩りのようなイベントに出かけたり、食事に旬のきのこをいつもより多めにメニューを加えたりする方も多いのではないのでしょうか。10月15日は「きのこの日」です。きのこの豆知識についてお届けしたいと思います。

きのこは植物ではなく「菌類」

きのこは植物ではなく、菌類（担子菌類と子実体菌類）に分類されます。きのこを野菜と思っている方をたまに見かけますが、野菜ではありません。菌類の中で、比較的大型の子実体を形成するもの、あるいはその子実体そのものの俗称をきのこと言い、厳密な定義があるわけではないそうです。食するという観点からきのこは、食用、不食（食べられるもののおいしくない・固いなど）、有毒に分類されます。植物のように葉緑素がないので、太陽光と水、CO₂ を使って自ら栄養を作り出すことができません。どのように栄養を得ているかと言うと、動物と同じように、植物、昆虫、枯れ木などから栄養を得ています。

きのこの種類と栄養成分

日本には数千種類のきのこが存在し、そのうち約700種以上が食用菌として知られているそうです。きのこは、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD₂、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品ですが、特に干しいたけの食物繊維の含有率は41%にも及び、乾燥重量当たりに換算しても大根やネギよりもはるかに多い含有率です。また乾しいたけをはじめ、乾燥したきのこはビタミンD₂の宝庫としても知られています。今回はきのこレシピを紹介します。

材料（2人分）

ごはん
焼のり 適量
豚細切れ肉 150g
長ネギ 1本
しいたけ 2個
しめじ 1/2パック
まいたけ 1/2パック
えのき 1/2袋
ごま油 大さじ1
胡麻味噌タレ
水 50ml
みそ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
炒りごま 大さじ1
しょうが 1かけ(すりおろし)



豚ときのこのごま味噌丼の作り方

- ① きのこを食べやすい大きさに切って・さいておきます。
- ② 長ネギは斜め切りにしておきます。
- ③ 胡麻味噌タレの材料を計って混ぜておきます。
- ④ フライパンにごま油を熱し、中火で豚肉を炒めます。
- ⑤ 色が変わってきたら、きのこ・ねぎを加え炒め合わせます。
- ⑥ きのがしんなりしてきたら胡麻味噌タレを加えます。
- ⑦ 水分が半分くらいになるまで中火で煮からめます。
- ⑧ 丼にご飯を盛り、【7】を盛り付け焼のりを手でちぎり飾ってできあがり。管理栄養士 鈴木真美

10月行事

・ハロウィンあおぞら保育室訪問
10月31日（木）お楽しみに！！

【編集後記】夜になると涼しく、虫の音も美しく聞こえる時期となりました。まだまだだと思っていましたが、なんとインフルエンザ感染症が少しずつ流行しているようです。通常の認識ですと1月頃から本格化というイメージがあるのですが…。皆様、油断することなく、うがい、手洗いなど行い予防に努めていきましょう！ ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 令和元年十月八日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

Tel:042(654)5511

Fax:042(654)7716

<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>

♪ 音楽療法活動紹介 ♪

当施設では、月曜日、火曜日に音楽療法の先生にお越しいただき、活動を行っています。今回は先生のご紹介と、音楽療法についてインタビューしたので掲載させていただきます。

岡田 茜と申します♪



音楽療法ってなんですか？

音楽療法士が対象となる方々に目的をもって計画的に音楽を用いる事です。

音楽療法では「音楽を使う」のは事実ですが、音楽しか使わないわけではありません。歌唱や楽器活動はもちろん、音楽に合わせて運動をしたり、ゲームをしたり、それらの活動の中での会話も大事にしています。ウエストケアでの音楽療法は余暇活動以外に認知症予防活動として、又は、認知症ケアとしての音楽療法に重きを置いています。



音楽療法を始めたきっかけは？

大学在学中に、悩みを抱えていた友人が「音楽を聞いたら自然と気が晴れた」「なんとなく救われた」と話していたことをきっかけに、これまで学んできた音楽を何かの形で役立てないかと考え始め、音楽療法の存在に強く惹かれていきました。

活動を通じて、利用者様に伝えたい事は？

音楽療法に限らず全般的に「前は出来たのに、最近出来なくなってきた」とよく耳にします。確かに自分の中では出来なくなった事が目立って感じますが、皆様にはまだまだ出来る事があると思って頂きたいです。「できる」でなくとも「少しなら出来そう」でも良いのです。あきらめてしまうより、少しでも「やってみよう」と思って活動に参加すると自然と意欲的に取り組んでいたりと、何より楽しみながら素敵な表情になっていると思います。

音楽療法に限らず全般的に「前は出来たのに、最近



なので、これからも音楽療法では懐かしい曲を歌うだけでなく、皆様にとって適度な刺激となる手遊びや歌遊び等、慣れない事にも引き続き挑戦していきましょう！！



夢プラン報告

～90歳からの友情～



共に90歳を越え、ウエストケアセンター 4階で入所され共通の趣味活動で一気に親密になり大の仲良しになったお2人。

互いに秋にご自宅へ戻られることが決まりました。「帰りたくない」「4階で良かった」「この年で友達が出来るとなんて思わなかった」と話されていました。



思い出作りに趣味である手芸用品を買い、お食事でもどうですか？と提案させて頂きました。写真の笑顔を見てもお分かりのように、終止笑顔で少女に戻ったようでした。

記念に職員手作りの写真たてにお2人の写真を入れ差し上げました。

90歳を越えて新たに友人が出来るとなんて素晴らしいと思いませんか？「寒くなったら、また来ようね」と再会を約束したお2人でした。

4階介護長 山下 愛子

