

# 事業所活動紹介

各事業所ごとの取り組みについて  
紹介いたします。

健康と食。大切なこと、もっと知りたい!

## 『コロナ禍だから出来る事』

北部エリア  
向陽園

新型コロナウイルスが猛威を振り、利用者さんにとって当たり前に来ていた外出などの生活の楽しみも我慢の日が続いています。そのような暮らしの中で、生活の楽しみは外にしか無いのか、生活の場の中の楽しみや充実を考えていくことが必要なのではないかと改めて気づかされ日々の支援を行なっているところです。

生活の中で大きな変更点として、入所されている利用者さんの食事場所の変更があります。これまでほとんどの方が食堂で食事を召し上がられていた状況でしたが、新しい生活様式に乗ると、



今後のグループホームでの生活を考え入所施設らしい大人数の環境から少人数での食事が出来る環境を整えていくことを目的として、そよかぜ寮を中心に、

食事場所、職員の配置や動きを工夫しながら検証を繰り返し、現在は以前よりも落ち着いた環境での食事時間を持つことが出来るようになりました。行事等に関してもこれまでのご家族を含む来園者の参加を見送る形で実施となりましたが、より利用者さんの意見を取り入れる事で例年よりも充実感のある催しになったと感じられました。

様々な制限がある中ですが、その様なきだからこそ、今まで当たり前だったことを見つめ直して、利用者さんの心が満たされるような環境作りを行っていくことをより大切にしていきたいと思っております。  
[向陽園 副園長 阿部 憲昭]

## 『室内だからこそ楽しい活動』

北部エリア  
デイサポートちとせんぼ

デイサポートちとせんぼは、ご高齢の方が増えている中で、年齢を問わず楽しんで体を動かせる「室内運動」を考案しています。YouTubeを見ながらのタオル体操は、AKB48や氷川きよしの曲などがとても人気です。ご高齢の方も椅子に座りながら楽しそうに腕や肩を回されています。全体活動以外にも、個別の時間の過ごし方として楽しまれている方もいます。DVDを活用しての体操では、体を動かすことは勿論、懐かしい歌を口ずさみながら楽しんで行われている姿があります。



参加される方の中には、運動量の低下から、冬以外でも足が冷たい、浮腫がみられる、という方がいらっしゃいます。トイレへの移動時の室内散歩、足湯、マッサージなどを実施しています。足湯は皆さんに好評で、活動の中で入浴剤作りに取り組み、手作りの入浴剤を使用するなど楽しまれています。個々に違う入浴剤を使用する為、お湯の色もそれぞれ違い、良い香りがするのも楽しみの一つようです。

出かける機会が減っておりますが、ご高齢の方や運動が難しい方がリフレッシュする機会の提供を工夫し、季節を問わず室内でできる活動、笑顔で参加できる活動作りを目指していきます。

[デイサポートちとせんぼ 支援員 齋藤 由美子]



# 健康

## ＋新型コロナウイルスにおもう＋

ご家族やご自分のワクチン接種の予約に、大変なご苦労をされた方々も多いのではないのでしょうか。副反応や、効果などへの不安を耳にする機会も増えています。様々な情報が溢れていますが、ワクチンによる重症化の予防は期待できても、予防効果が100%とはいえないのが現状です。そのため、ワクチン接種後も、マスクの着用や、三密の回避の必要性は変わりません。デルタ株(インド株)や、ラムダ株(南米株)などの新しい変異株は、エアロゾルによる空気感染も否定できないようです。ますます暑くなりますが、職場や家庭でも、できる限り、換気は積極的に行っていただければと思います。また、この感染症の怖さは、病気が不安をよび、

不安が差別を生み、差別を受けるのが怖くて受診をためらうことがあれば、結果として病気の拡散を招いてしまうことだと知りました。本当の敵はウイルスであるはずなのに、感染してしまった人や地域・職業などを、見える敵とみなしてしまうことはありませんか。それらの対象を差別し、遠ざけることで、束の間の安心感が得られるという心の動きは、人間の生き延びたいという本能に基づくものなのだそうです。

私たち1人ひとりがこの感染症に振り回されないために、自分自身をいろいろな角度から観察し、いつもの自分と違うところがないか振り返ったり、今自分ができていることを認め、安心できる相手とつながることも、大切なことだと感じています。

[向陽園看護師 三上 由香里]

## 夏の暑さに負けないお食事をしませんか？

日に日に暑さが増してきました。今年の夏もマスク生活が続くので、熱中症や夏バテには注意が必要です。夏の暑さに負けないためにはどのような食事をすると良いのでしょうか？

主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事をする事は健康なカラダ作りにとっても大切です。また、バランスの良い食事は暑さからくる疲労の回復にもつながります。暑い夏はバランスの良い食事を軸に不足しがちな栄養素を補っていきましょう。

# 食

### 不足しがちな栄養素

- 疲労回復
  - ・ビタミンB1…豚肉、ゴマ、ウナギ、豆腐等
  - ・アリシン…にんにく、玉葱、ネギ、ニラ等
  - ・クエン酸…レモン、キウイフルーツ、パイナップル、梅干し等
- ストレス緩和
  - ・ビタミンC…キウイフルーツ、じゃがいも、ブロッコリー、緑茶等
- 体温や血圧を一定に保つ
  - ・タウリン…貝類、イカ、タコ等
- 免疫機能・スタミナ維持
  - ・たんぱく質…肉、魚、卵、乳製品、大豆製品等



どうしても食欲が湧かない時は、山形の郷土料理である「だし」に水切りした豆腐を入れてみてください。冷たいだしでごはんが進むことと思います。1品で野菜だけでなくたんぱく質もとれるので食欲がない時にピッタリです!

[向陽園管理栄養士 渡邊 恵理]