

まごのて通信

(今回のネタ)

- ・ 代表挨拶
- ・ 生活リハビリ
- ・ ちょっとした事
- ・ 春の七草について
- ・ パートナー紹介
(永岡未代)

株式会社MaCO

電話

(0869)22-5321

介護サービスまごのて

■ デイサービス

■ ケアプラン作成

住所

〒701-4222

岡山県瀬戸内市

邑久町豊安149

メール

hiro@maco.vc



www.maco.vc

★要介護認定を受けられた方のケアプラン作成します。またデイサービスの見学も日曜、祝日をのぞいていつでも受け付けております。ほか、介護の相談等お気軽にお電話下さい♪
(0869) 22-5321 (担当：中川まで)

「まごのて」が4周年を迎えました。

皆さんこんにちは(^-^)
代表の中川です。

ゼロからの立ち上げだった「まごのて」も、3月3日に無事4周年を迎えることができました。これもひとえにご利用者様、ご家族の方々、地域の方々、行政の方々、関係機関の方々、そして苦楽を共にしたパートナー（当社ではスタッフのことを共に目標に向かって進んでいけるパートナーと呼びます）、そして僕の家族。本当にみんなのお陰です。地道ですが地に足をつけて、地域に必要とされる

る会社となるよう頑張っていますので今後ともよろしくお願いします。

僕は、先月日本武道館で行われた「商工会青年部主張発表全国大会」に中四国ブロック代表として参加しました。

初めて訪れた日本武道館。とても歴史を感じる格式高いところという印象でした。また武道館の周りは自然が豊富なので本番前は1時間ほど散歩をして気持ちを落ち着かせたのでステージの上では心地よい緊張を感じながら楽し

んで発表をすることが出来ました。結果は優秀賞。貴重な体験をさせて頂きました。

(武道館前にて。牛窓名物である朝鮮通信使の装いで。)



「まごのて」が大切にしていること（生活リハ）

リハビリという言葉はよく耳にしますよね。リハビリというとどんなことを想像するのでしょうか？多くの方は病院で専門の先生がついて、オモリを持ち上げたりなどの訓練を思い浮かべるのではないのでしょうか？これも勿論リハビリの手段のひとつです。

そもそもリハビリとは病気や障害などによって失われた生活を取り戻すという広い意味の言葉です。ですのでリハビリとは何も機能訓練のみをさすのではないということ。

お年寄りにとっては、例えば自然に歳をとって足腰が悪くなり、家の中にこもること

で人と話をする機会が無くなってしまったとしましょう。その人にとってはデイサービスなどを利用して人と話することも立派なリハビリですね。足腰が悪くなったことがきっかけで失われたそれまでの当たり前前の生活を取り戻そうとしているわけですから。



少人数制で一人ひとりにゆったりと関わる「まごのて」で

は、個人のデイサービスを利用する目的をくみ取り、日々の「生活」に着目してリハビリを行っています。例えば、時間をかければ自分でできることは自分でしてもらう。若い人の社会復帰ではないのでスピーディーにできなくてもいいんです。自分でできる能力があっても周りがつい手を出してしまい、いつの間にか自分ではできないことになっている人が結構多いのです。

ご家族の方も、食事やトイレ、入浴というもっとも基本で大切なことをから目を奪われずに一度リハビリというものをとらえてみてください。



『マグカップでも柄物がオススメ』



『およべの納豆のせカレーうどん』

〈桜の季節ですね♪〉
春の代名詞「桜」。今年は
開花が早いのでしょうか。
桜は観る楽しみもあれば
食べる楽しみも(^o^)

下の絵はよろしければぬ
り絵に使ってください。



『ご利用者様の家族の方に「遠くに嫁に行くな」と言われました(^-^)]

ちょっとした事ですが・・・

その①（写真左上）

お茶をあまり飲んでくれない
お年寄りにはコーヒー！

高齢になると腎臓の機能が低下し、老廃物を排出するのに若年時より多くの水分を必要とします。ですが、のどの渇きを感じにくくなりますので周囲の人が気を配る必要があります。その際、負担が少なく、からだのすみずみまでスムーズに水分が行き渡るような飲料を選び、一定量をこまめに摂るのが理想ですが、

これが難しい。お茶をすすめてもなかなか飲まれない方がちょくちょくいらっしゃいます。ここで発想の転換を。湯飲みでお茶もいいけれど、飲まれない方にはマグカップでコーヒーや紅茶を出してみましよう。すると結構ゴクゴク飲まれる方がいらっしゃいます。『年寄りはお茶！』というのは単なる固定観念かも？

その②（写真左下）

納豆嫌いはカレーに混ぜろ！

データねつ造で話題になった納豆ですが、身体に良いことは確か。僕も健康のためにできれば毎日食べたいなあ、と思い何回か挑戦しましたがやっぱりダメでした。臭いが一番苦手(>_<)なんです。でも何を思ったのか、先日岡山市のうどん屋『およべ』で“納豆のせカレーうどん”を注文したので！納豆をカレーにからめて食べた感想は、「コレならイケる(^o^)」。うまれて33年間で初めて納豆をおいしいと感じました。

春の七草について文献を紐解いてみました

せり、なずな、おぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。以上が春の七草ということになっていますが、かごに寄せられた既製品はともかく、実際自分で採取しようとする、これがなかなか大変です。せり、なずな、はこべらぐらいは難なく探せるけど、すずな（大根）やすずしろ（かぶ）は、畑で立派に生長していて、七草などというかわいいものではないですね。そのうえこの七草は、おかゆにしてけっして

おいしいものばかりではありません。

そこで、おいしい七草がゆとは？

せり、日本たんぽぽ、ほとけのざ、おぎょう、よもぎ、なずな、はこべをセレクト。新暦七日、七草がゆの日に調えやすくおいしい組み合わせです。

栄養的にもビタミンが多く含まれ消化吸収が良く、胃疲れを落ち着かせる効果があります。

また七草にまつわる歴史は古く松が明けた一月七日の朝に七草を食べる習慣は平安時代からあったそうです。当時は現在のかゆとは違って熱い汁物にして食べていたようです。（↓は餅入りです）



パートナー紹介（永岡末代：デｲｯﾁｰｽ介護職員）

私は「まごのて」に勤めはじめて丸3年になります。備前市に住んでいるのですが、今では地元の備前よりも呂久町の方が詳しくなったような気がします。

私の好きなものはペットと温泉でしょうか。今、私の家には犬とインコがいます。前

はウサギもいたのですが1年くらい前に月へ帰ってしまいました。どのこにも表情があってカワイイんです。もう親バカならぬペットバカです。

今の時期、温泉も良いですね。備前から北へ行くと何カ所か温泉があります。夏でも冬でもちょくちょく浸かりに

行きます。就職してからは友達と年に1度は旅行をすることにしています。去年は湯布院へ行ってきました。秋だったのでところどころ紅葉もはじまっていてとても気持ち良かったです。今からの時期はやはり桜ですね。春なので心もウキウキします♪