

3

ワムタウン広場

WAM Town Open Space !



WAM TOWN

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米554番地2
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会
医療法人昭仁会
社会福祉法人栄光会

第124号 2021年/令和3年3月1日(月)

認知症予防への取り組み・頭の体操クラブ

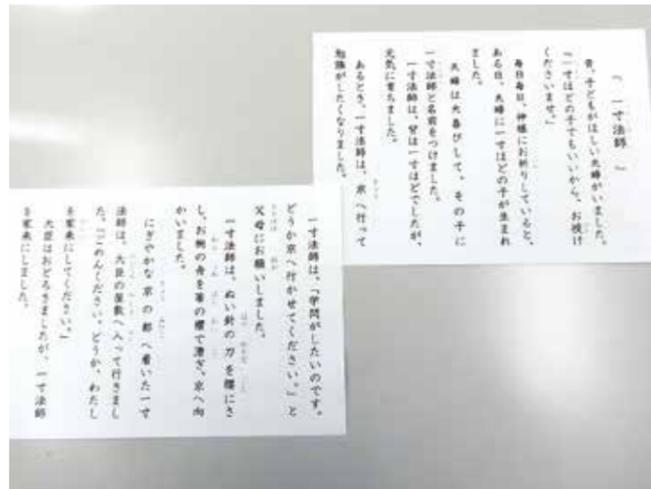
社会福祉法人栄光会 デイサービスセンター ロイヤルの園 (埼玉県所沢市) サブリーダー 桜井 真紀

デイサービスセンターロイヤルの園では、ご利用者が来園されてから午前のレクリエーションが始まるまでの時間を脳トレの時間として設けており、ご自身で塗り絵・計算問題・漢字の読み書き・四字熟語・ことわざ・パズルなどの中から好きなものを選んで取り組んでいただいております。皆さんに脳トレの時間を設けて実施するようになったのは、2016年5月に開催された所沢ロイヤル・ワム・タウン学術集会で研究発表の題材として取り上げた事で、これをきっかけとして脳トレに真剣に取り組むようになりました。来園時に行う脳トレの時間とは別枠で、2020年4月より脳トレをクラブ活動として行う「頭の体操クラブ」を開始しました。頭の体操クラブは第1・第3金曜日の午後に実施しており、15名前後のご利用者が参加されています。クラブでは認知症を予防する効果が高いといわれる音読と計算の学習療法ドリルを使用しています。参加されている皆さんに何うと「こんな簡単な計算でいいの?」「私、読書はしても声に出して普段読まないのよ」とのことですが、紀行文の音読では色々な地名が出てくるので、そこから会話を膨らませ職員と楽

しく取り組んでいます。また脳の活性化に有効といわれる文字盤を使ってひらがな・カタカナ・数字・アルファベット合わせなど単純なゲームも同時に取り入れています。

クラブを開始して1年近くになりますが、発語の見られないご利用者が会話されるようになり、会話も増えてきたこと、問題に集中している時間は不穏な状況が回避されたこと、楽々スラスラと「楽しんで」できることが「できる」喜びと自信に繋がってきていることを感じています。脳トレの効果が少しづ

つ見え始めてきましたが、より効果を得るためには職員とご利用者のコミュニケーションが重要になり、お一人おひとりに時間をかけていかに対応できるかが今後の課題です。これからも皆さんが楽しんで取り組んでくださるよう、職員一同、努力していききたいと思います。



子供の頃を思い出しながら音読しています



うーん、どこかしら?



数字は手作りの文字盤です

ロイヤル・ワム・タウン写真館

vol.36

医療法人啓仁会 法人本部
総務人事部 矢澤 誠



密を避けて、東京タワー鑑賞

【撮影データ】

カメラ: OLYMPUS E-M5 mark II (OM-D)
レンズ: Panasonic LEICA SUMMILUX 25mm/F1.4
露出: 3.2sec X 150回 (8min), f2.8
ISO: 200

昨年12月上旬に「夜、お台場付近から閑散とした状況で東京タワーが拝めるらしい」との話を聞きました。新型コロナウイルス感染拡大が懸念され始めた頃でしたが、それなら密を避けて鑑賞できるのでは、更に車で移動すれば尚更では…そんな考えを胸に平日の夜、カメラと三脚を持って車を都内に走らせた次第です。

着いた所は、レインボーブリッジを渡った先の台場公園(品川第三台場跡)です。この公園は、元々は江戸時代にペリー来航に備えた砲台設置のために作られた出島で、現在はフジテレビも間近に控える、まさに都心地です。ここから北西を臨むと、レインボーブリッジの向こうに東京タワーを眺めることができる絶好地ですが、コロナ禍のその夜は、本当に聞いた通りの人気(ひとけ)のなさでした。

今回は、コンポジット合成という方法で撮影してみました。これは比較明合成ともいわれ、光量が変わらない部分はそのまま、明るく変化した部分のみを新たに合成する手法です。この写真は、8分間・計150枚分の経過を合成した1枚になります。東京タワー自体もちろんですが、多少明るめに撮ったせいもあり、肉眼ではほぼ見えなかった都心の星空の軌跡も綺麗に撮影することができました。

肝心のコロナ対策ですが…家を出てから帰るまで誰にも会う事のない、感染予防には文句の付けようのない都心撮影ツアーとなりました。

「お尻の筋肉」動かしていますか？

医療法人昭仁会 所沢ロイヤル病院（埼玉県所沢市）リハビリテーション科 室長 西野 豪

皆さんこんにちは。リハビリテーション科の西野と申します。

コロナ禍の折、「ステイホーム」から「行動の自粛」と活動制限にさいなまされている日々をお過ごしなのではないでしょうか？そこで今回は「お家で簡単にできる体操をご紹介します！」・・・正直、聞き飽きましたよね。ということで「お尻を動かしましょう！！」・・・ちょっと言い方を変えてみました。唐突に「何を」と思う方もいるかもし

れませんが、西野の戯言にお付き合いください。

一口にお尻と言っても実は様々な筋肉によって構成されています。有名なところでは大臀筋・中臀筋・小臀筋・梨状筋といったところでしょうか。ことに大臀筋は非常に大きい筋肉のため、意識して運動することで効率良く新陳代謝・基礎代謝の向上が期待できます。また、作用として姿勢を保つ役割も果たしておりますので転倒予防にも一役買える

のです！

今回ご紹介するものだけでも効果は期待できますが、日頃行っている体操や家事の前の準備運動として取り入れると相乗効果も相まって効果抜群ですよ！

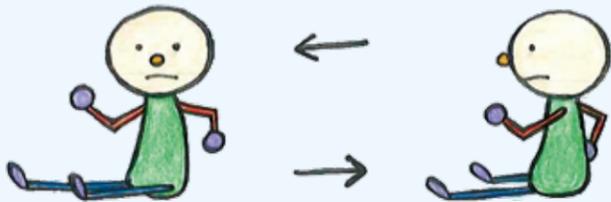
今回は2つだけご紹介いたします・・・と、いいですか2つで十分です。

西野の独り言的
おまけの運動



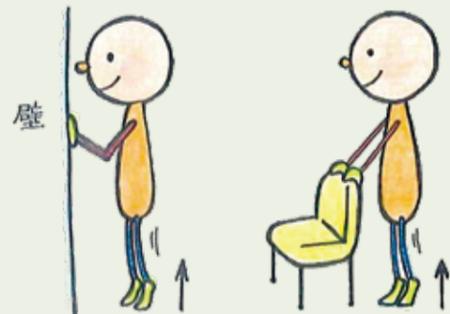
「お尻歩き」

- ・膝はなるべく伸ばして、つま先は天井に向けて、腕を大きく振りながら行います
- ・場所が取れない場合は前後に5歩ずつ交互に実施します
- ・一日一回一分から始めます



「つま先上げからの踵落とし」

- ・「床ドン体操」なんて言われてましたね。骨芽細胞を刺激して骨が強くなると言われています。



「ヒップアブダクション」

- ・名前が格好いいですね。ヒップは「お尻」。アブダクションは「外転（横に広げる）」という意味です。
- ・横向きになり、下にくる足の膝を軽く曲げます。上の足の膝を伸ばしたまま天井に上げていきます。
※天井に上げていく・・・少し斜め後方にあげるでも良いです
- ・ゆっくり8カウント。1～4まで上げて、5～8で戻す。声を出すと自然な呼吸ができます。
- ・左右交互に10回を2セット。一日一回、朝一で始めましょう。



「足組み前かがみ」

- ・梨状筋という筋肉を動かします。坐骨神経痛予防に有効と言われています
- ・足を組んで前に10秒ほどゆっくりと体を倒します。
- ・息は止めません。10秒数えながら、息を吐き出しながら実施します。



施設PR動画を作りました！

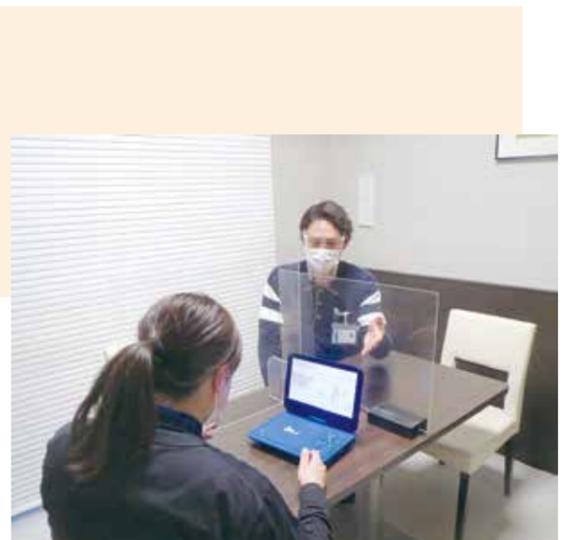
医療法人啓仁会 介護老人保健施設 三鷹ロイヤルの丘（東京都三鷹市）相談室主任 上久保 友平

コロナ禍で施設見学が難しくなっている今、これから施設のご利用を検討されている方、就職を検討されている方などに『三鷹ロイヤルの丘』の事を知ってもらうために動画制作をしました。動画を通して施設の雰囲気など『三鷹ロイヤルの丘』の良さをお伝え出来ればと思っており、制作した動画は、ホームページ上への掲載や施設ロビーでの上映に加え、入所希望者への施設案内に役立てております。また、病院や居宅事業所に向けてDVDにして配布しております。

今後も、より多くの方に『三鷹ロイヤルの丘』の魅力を知ってもらうための工夫を凝らしていきたいと思っております。



ロビーでの動画上映の様子



動画を使用したご家族説明

なみきロイヤルの園・2層クリスマス会

社会福祉法人栄光会 特別養護老人ホーム なみきロイヤルの園（埼玉県所沢市）2層ユニットリーダー 大力 純一

コロナ禍でご入居者の皆さんにはご家族との面会や外出等の自粛をお願いし、窮屈な思いをさせてしまっています。行事も規模を縮小して実施するなか、フムタウン広場をご覧の皆さんにご紹介したい話題も限られてしまうのですが…昨年末の話題で大変恐縮です。一年の最後に少しでも笑顔になっていただきたく、12月24日にクリスマス会を開催しました。私達職員も同じように楽しもうと、あまりレクを企画した事がない職員に企画を頼み、ユニットの職員全員が参加できるようにしました。皆さんへのプレゼントを買いに行き、飾り付けや会の進行について話し合っているうちに、あっという間に当日になりました。さて当日、いつもとは違う机の配置や飾

りつけに、最初は皆さんも緊張気味でした。司会者の挨拶に次いでクリスマスの由来を説明した後、クリスマスの思い出を皆さんに伺うと、銀座に家族で買い物に行ったことや親戚を呼んで家でパーティをしたことなど、照れくさそうに話してくださいました。そして全員でクリスマスソングを歌うと、緊張気味だったご様子から笑顔がみられるようになりました。ほとんど発語のないご入居者が元氣よく歌われている姿を見たときは、本当に驚きました。しかもとてもお上手でしたので、その方の新たな一面を見る事ができて嬉しかったです。今年は自分がサンタクロース役を務め、髭もつけバッチリ仮装したおかげで、プレゼントをお渡しした際は皆さんにはバレ

なかったようです(?)。プレゼントはどんなものが良いか、事前にアンケートを実施しました。その甲斐あって、皆さんに喜んでいただけて良かったです。会の最後にクリスマスケーキを作りました。スポンジケーキに生クリームを塗り、カットフルーツや苺の盛り付けを皆さんにお願いすると、思い思いの場所に寄せ、最後にサンタの形の苺を盛って完成しました。美味しそうです。皆さん召し上がりながらの話は尽きず、その後も楽しい時間を過ごされました。

コロナ禍のため皆さんにはご不便・ご迷惑をおかけするばかりですが、楽しみを持って過ごしていただけるよう、職員一同、努めていきたいと思えます。



美味しくいただきました



クリスマスの思い出を伺います



素敵なカーディガンね



サンタクロース登場!!

節分を考える ～季節の行事の大切さ～

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 平成の森（埼玉県川島町）ケアワーカー 吉田 将輝

毎年節分が近づくと、「今年はお面を作るの?」、「鬼はやってくるの?」など、利用者からの質問が聞こえ始めます。

節分のような昔から続く行事は、今は簡略化されていたり、既に行われていないご家庭も多いと思います。しかし利用者の方々はこの季節の行事をとっても楽しみにしています。また、昔の行事についての話を聞くと、職員がほとんど知らないような行事の意味や方法、それぞれの地域や家庭にドラマがあり、本当に勉強になります。

例えば、鯛の頭を柵の枝に刺し、玄関脇に飾る「焼い嗅がし」は、この辺りでは大豆

の枯れ枝を柵のかわりにしている、炒った大豆を朝のうちに神棚にあげる、恵比寿様にあげるなど、利用者の方々を目を爛々とさせて語ってくれます。

こういった話を聞くことは、介護職ならではの生きた研修といえそうです。また、利用者の皆様が目を輝かせて話された行事の思い出は、きっと心の宝物なのでしょう。この宝物を見える形にするため、1月は節分に向けて、毎年恒例の鬼のお面づくりを行いました。風船に小麦粉の糊で紙を貼りつけて作る様子は、もう手慣れたものです。手際もよく、やる気に満ちあふれ、作成する姿は、鬼のお

面だけに鬼気迫るものがありました。ちなみに「お面づくりは、午後の入浴に重ならないように、午前中にしてほしい!」と嘆願された利用者もいらっしゃったほどです。

毎年2月初旬、通所の側を通りかかる際は、いろいろな顔のお面が並んでいます。ぜひご覧になってください。



おにづくり



お面一覧



おにたいじ

今も楽しく！

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 たんぽぽ（愛知県豊川市） 介護福祉士 主任 松浦 幸子

昨年の冬、突然始まった新型コロナウイルス感染症の感染拡大。誰もが経験したことのない不自由さとウイルスという目に見えないものとの闘い。最初は”他人事”という感覚。しかしあれよあれよという間に、日本のどこかだけだったはずのことが全国に広がり、社会の機能を一つまた一つと変えてしまいました。そして、子どもから大人まで皆の我慢・辛抱により先に灯が見えた一息ついた先の第2波・第3波。日々のニュースは「まずは新型コロナについて」から始まります。

通所リハビリを利用される方達にとって、仲間と会っておしゃべりをして楽しく過ごすことさえも少しずつ制限されることになってしまいました。

しかし、そんな中でも私たちの施設を選び、楽しみに通っていただける方たちがいます。外出の機会も減り、目的が見えないままのリハビリは意欲も低下しがちです。ここでは何とか今の環境の中でできることをと考えた活動の一部をご紹介します。

一つ目は以前から行っていた『歩いて日本一周』をリニューアル。以前は万歩計を付けて施設のフロア内を歩き、歩数を積み重ねて日本一周を目指していました。しかし外出もままならない今だからこそ、密を避けて仲間と近くの平和記念公園を歩くことにしました。整備された公園を歩くのは施設の中とは違い、遠くの山や辺りの草花も見られ自然を感じることができます。この公園は戦時中に東洋随一の規模と言われた軍事工場『豊川海軍工廠』の跡地の一部が整備されてできた公園です。景色を楽しみ、様々な思い出を口にしながらかくと自然と歩数が伸びます。月1回のウォーキングは参加者の皆さんが心待ち

にする行事となりました。冬になり屋外を歩くには少し向かない日もありますが、朝から防寒対策をして意気揚々と来られる利用者さんの姿にスタッフも励まされながら続けています。活動名も『歩け歩けチーム』に改名しました。

もう一つも以前から行っていた『料理クラブ』です。季節に合わせた料理やお菓子を楽しく作りましょうという活動で、感染予防のため少しお休みしていたものを再開しました。”おしゃべりは少し控え目に、感染予防はしっかりと、でもやっぱり楽しさが大事！”をモットーに気持ちが明るくなるメニューを考案。クリスマスに合わせて雪だるまの cupcakes を作ることにしました。

感染予防のために作業工程は少なめに、出来上がりは可愛らしく！参加される方の顔を思い浮かべながら、楽しんでいただけることを願いながら企画しました。

久しぶりの『料理クラブ』にスタッフは準備に不備は無いかとドキドキ。参加者は来所時からワクワク待ちきれない様子。

いざ、クッキングスタート。まずは材料を順番に混ぜ合わせ、cupcakes を焼き上げます。次は美味しそうに出来上がったところにデコレーションをします。cupcakes の上に顔に見立てたマシュマロを乗せ、チョコペンで雪だるまの目・鼻・口を描きます。”おしゃべりは控えめに”ですが、つつい楽しい会話が・・・。「お父さんは髪の毛が少なから、髪の毛を多くしてあげるね♡」と



前を見て



かわいい雪だるまができました

お土産に持ち帰るご主人の分を楽しそうに飾られる方のお話にスタッフもほっこりとさせていただきました。久しぶりの菓子作りは、マスクの上からも笑顔に満ちた楽しい活動になりました。

利用者の皆さんをお迎えする私たちスタッフは、皆さんの笑顔と前向きな姿に支えられています。ともすると新型コロナを言い訳に消極的になってしまう今ですが、この状況にあった楽しみ方を見つけ、”コロナであってもできること。できる方法”を考え新たな企画に臨みたいと思っています。

昼食の献立が書かれるホワイトボードに、利用者さんが「皆さん！！今年の目標はコロナに勝つ！！」と書き足されました。

私たちの施設を利用していただく皆さんとお迎えするスタッフ、お互いに元気とやる気を交換し合いながら、今までにない大変な今を乗り越えていきたいと改めて感じています。

全国味めぐり（東京都）～あさり鍋～

医療法人昭仁会 北野病院・介護老人保健施設 四季の里（埼玉県新座市） 栄養科 管理栄養士 平野 裕子・堺 充由

北野病院・四季の里では全国味めぐりと称して日本各地の料理を提供するイベントを開催しています。1月は東京都の郷土料理であり、寒い冬にぴったりな“あさり鍋”をご用意いたしました。昆布でしっかりと出汁をとり、具材はあさり、焼き豆腐、つくね、そし

て白菜や長葱が入っています。味付けはあざりと昆布の旨味を邪魔しないようにシンプルに塩でまとめました。

東京都江東区にある深川地域は東京湾が近く、江戸時代は良質なあざりがたくさん獲れたそうです。現在では漁獲量が減少してしまったものの、内湾で獲れたあざりは「江戸前」と呼ばれ高い人気を誇っています。あさ

りは栄養価も高く、ビタミン B12 や血液をさらさらにするタウリン、そして亜鉛や鉄などのミネラルもたくさん含まれています。あざりの旨味と栄養がしっかり摂れるおすすめの調理法は、炊き込み御飯やみそ汁など、あざりの煮汁を残さず使える料理です。今回提供したあさり鍋も締めにご飯やうどんを入れてスープまで飲み干せば、あざりの栄養を余すことなく食べられます。

このイベントを始めて、全国の郷土料理やその地域の特産品について調べる機会が増えました。調べてみると面白いことも多く、その地域の食文化や歴史を知ることで料理に対する見方も変わってきたような気がします。この記事を通じて皆様が少しでも日本の食文化について興味を持っていただければ幸いです。

