

# うららか

## 語り合って、理解深める。

### うららの向日葵カフェ(認知症カフェ) 4年ぶりに開催しました。

4年ぶりとなったうららの向日葵カフェ。今回は北部農民センターの一室をお借りして開催しました。認知症予防の食事講座やフリートーク等、認知症、介護の不安や悩みを話しながら交流を楽しみました。向日葵カフェはどなたでも参加出来ますのでお気軽にご参加下さい。次回開催はうららか等で改めてお知らせ致します。(佐藤 佑樹)



サクソ演奏披露しました!

### 認知症 カフェって?

認知症の方やそのご家族、地域住民、ケアに携わる方等誰もが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話等が出る交流の場として全国各地で開催されています。

参加者、スタッフより

感想を聞きました。

参加者

自分の周りには、家族が認知症になっても人に話したり相談することをためらう方が居ます。気軽に参加できそうな場なので今度誘ってみたいと思います。

スタッフ

初めてカフェを担当しました。ご家族の悩み不安に向き合ってきたが直接お話し来て良かったです。地域の皆さんにとっても相談出来る場を提供したいと思います。

# ホントはぎやらくらい

昨年に引き続き、特定技能制度でミャンマーよりうららへ入職された心強い仲間をご紹介します。日本を選んだきっかけや意気込み等、日本語でお話を伺いました！



ミンカンナンさん      テックミヨリさん



- ①**出身は？ **②**介護職を選んだ理由、きっかけは？  
**③**趣味や特技は？ **④**美味しかった日本食は？  
**⑤**一言メッセージを！

**①** ミャンマーのマンガン **②** 子供の頃、日本のアニメに興味を持ち、日本で働きたいと思った。コミュニケーションを大切にしたいと思った。  
**③** 日本の漫画 / 旅行も好き。 **④** しろくまアイス / **⑤** 皆さん笑顔でお仕事頑張ります！

## うらら栄養ケアルーム

### やまいもを食べてよう！

徐々に暑さが和らぎ始める9月ですが、まだまだ残暑が厳しいですね。汗とともに水分が失われるため、8月に引き続き水分補給をしましょう。

今回は9月に旬を迎える食材である山芋の栄養と山芋を使った料理の紹介をしたいと思います。

山芋は食物繊維が多く含まれおり便秘改善が期待出来ます。また消化酵素を含むので、胃腸の働きを助ける働きもあり一石二鳥の食材です。

### 山芋の肉巻き

#### 作り方



食欲のない日に是非！

- 材料(2人分)**
- 豚バラ肉 12枚
  - 山芋 125g
  - 片栗粉 適量
  - サラダ油 小さじ1
  - 料理酒 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - 醤油 大さじ1.5

- 山芋の皮を剥き、拍子切りにする。
- 豚バラ肉に片栗粉を全体的にまぶし、①を乗せ巻く。
- ポウルに★を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②に火が通り焼色が付くまで焼く。
- ④に③を入れ、全体的に味がなじんだら完成。

(管理栄養士 廣藤彰)

第29回

リハビリテーション科科长  
作業療法士 土井隆寛さん

トルト (AI歩行分析) 始めました。

今年度、うららではAI歩行分析ツール「トルト」を導入しています。「トルト」は歩く動画を撮影すると左右差や歩行リズム、速度、ふらつきなどをAIが点数化し、機能低下している所を教えてくれるツールです。主にうららの通所リハビリや地域の運動教室等で使用しています。体験した皆様からは「点数ついて分かり易い」、「改善させるためにどげだ運動をすればいいかが分けて助かる。」など声が聞かれています。今後も継続して使用しながら利用者様の転倒予防や歩行能力の改善につなげていきたいと思っております。地域にも出向きますのでご相談下さい！

評価結果を可視化！



vol.10 私を動かすあの言葉

介護福祉士 三浦 弘喜さん



地域のあるご利用者M様は水曜日リーダーの私に、「三浦さんはいつもみんなさあ気遣って話を聞いてご苦労だの〜」「くたびんねが、無理すんなの。」と温かい言葉を掛けてくれます。集団体操や午後活動も「三浦さんがおえたゲームで良いよ。」と声を掛けてくれます。声をかけられてもお待ち頂くこともありますが、M様のあの言葉を私自身のパワーにしてこれからも利用者者に寄り添い続ける介護を提供していきたいと思っております。

リズミッ！

季節にあわせて

リズム体操

通所リハビリテーションでは、毎月テーマ曲を決め、5月は「鐘の鳴る丘」、6月は「あめふり」、7月は「カモメの水兵さん」、8月は「花笠音頭」と馴染みの曲に振り付けをして身体を動かしています。まずは歌から、そして腕の振りを合わせ、最後に足踏みをしながらか同時に二つ以上の事を行う事で脳トレーニングにつながります。

「花笠音頭」では、昔ハワイまで親善交流で踊りに行かれた方も多く、自然と身体が動き、夏祭りの様にミス花笠の踊りの輪で盛り上がりました。心が動けば、身体はおのずと動くのですね。9月は何の曲にしましょうか？（飯塚 由紀）



医療法人宏友会 職員募集しています。

○募集職種：介護職員、看護師(准看可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員、クラーク

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。

○応募資格：資格取得予定者歓迎 / 介護職員は未経験、無資格の方歓迎 / 実務者研修等費用支援致します。

◆お問い合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL0234(27)3307

# ほくぶ通信

## 自分の体からの

### 大きな便りのお話

パート②

今回は良い排便習慣のための対策として、**水溶性食物繊維**と便秘体操について紹介します。

#### 良い排便習慣のために

水溶性食物繊維を多く摂りましょう。食物繊維には、不溶性食物繊維と**水溶性食物繊維**の2種類があります。不溶性食物繊維は、にんじん、ゴボウ、たけのこなどの根菜類に含まれる食物繊維です。この不溶性食物繊維は排便を促すように腸を刺激しますが、便の量が増えてしまいます。便を押し出し難くなっている高齢者にとって便の量が増えることは負担になりかねません。そこでおすすめするのが**水溶性食物繊維**です。水溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収するとゲル状になり便を吸着し排出してくれます。こんにゃく、山芋やオクラ、キノコ類や海藻類などに多く含まれます。

#### 良い姿勢とは

洋式トイレで用を足す際には、やや浅く腰掛け、足裏をしっかりと床につけます。

足裏が床に届かない時は踏み台をおいて足裏をしっかりと床につけます。

「考える人」の像をイメージして、やや前屈みになると排便し易くなります。

#### 便秘改善体操

踏み台が無い時は、かかとをくっつけてつま先を立てます。



#### ガス抜き体操



- ①仰向けになり、両膝を抱え合います。
- ②両膝を押し合うように10回繰り返します。
- ③両膝を太く近づけて吐き出します。
- ④おなかを大きく呼吸を長く吸い込みます。

#### ひねり体操



- ①仰向けになり、両膝を立てます。
- ②両手を上に伸ばし、ゆっくり一呼吸、次に左側に倒し、一呼吸おきます。
- ③両膝を右側に倒し、一呼吸おきます。
- ④両膝を左右に3回ずつ倒します。

参考資料：酒田市健康課「排便の話し」

お問い合わせはこちらへ

担当 **ほくぶ**  
佐藤 岸 淵田

TEL 28(2)2002



暑い日が続いていたので涼しく過ごせる事を皆さんで考え、流しそうめんをすることに決めました。始まる前から長い竹を見ながら何が流れてくるのかワクワクです。そうめんを流すのはもちろん、

ほなみの畑で採れた新鮮な野菜や果物も一緒に流し、色とりどりの流しそうめんを楽しみました。短い時間でしたが、楽しい企画に終始笑顔が溢れ、暑い夏のひと時を涼しく過ごして頂けたようです。

ほなみ TEL(9)7123 (佐々木達也)



久しぶりの流しそうめん、うめちゃんおちま!

コロナによる行動規制も緩和し、我が家は子供達の夏休みに合わせて久しぶりの家族旅行に行きました。ムジナグもありましたが水族館ではイルカにたっぷり水を掛けられ童心に湧って楽しめました。とっても暑かった今年の夏、皆さんはどんな思い出が生まれましたか? (横渡 紀美江)

編集後記