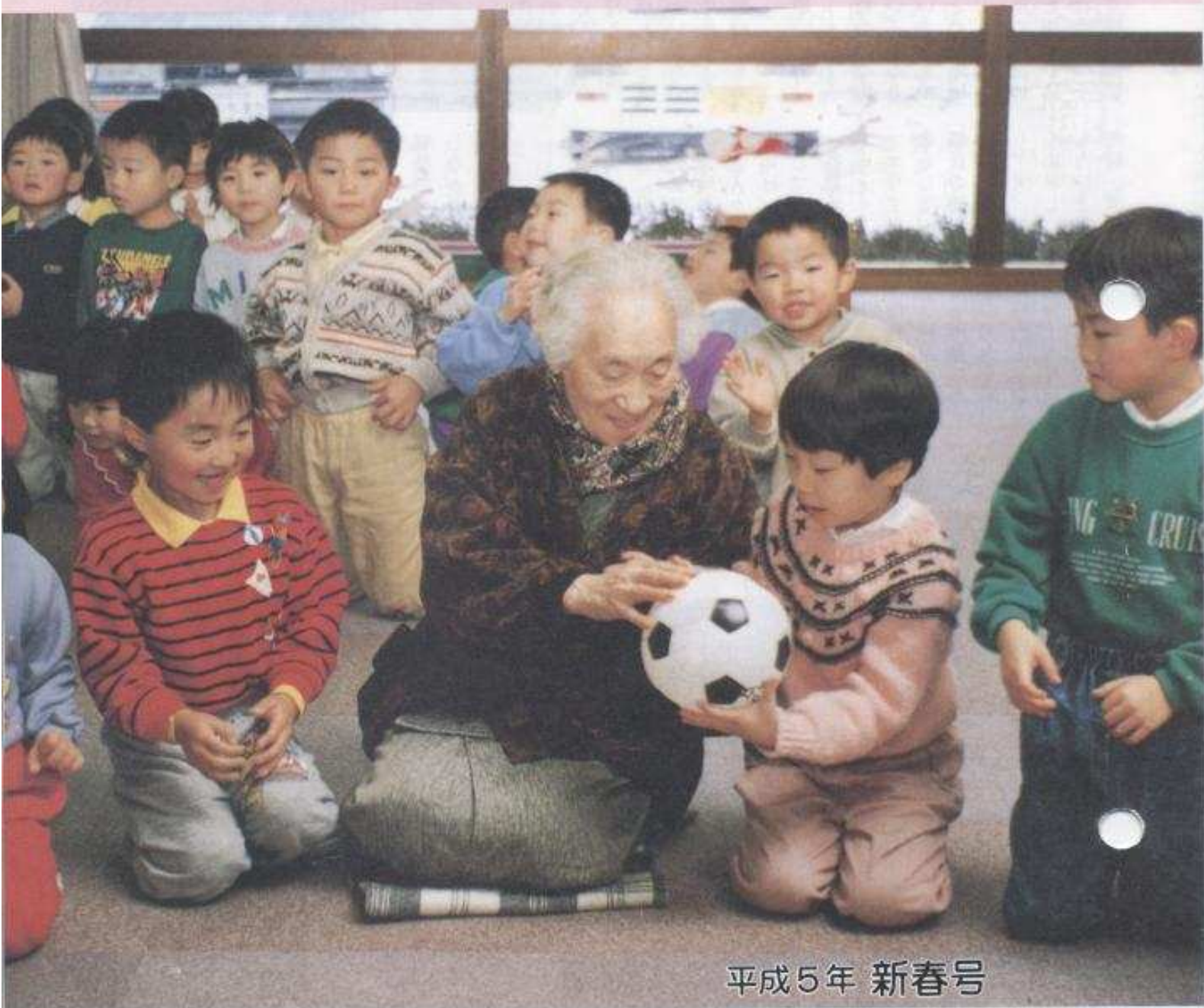


南部

老人福祉
ふれあいタウン

シルバーエリア



平成5年 新春号



第 7 号

秋田県社会福祉事業団
秋田県南部老人福祉総合エリア

新たな年、平成五年、今年の干支は「西」です。十二支の酉は酒を盛る器の象形文字で、酒の意味にも用いられています。また、中国では元日のことを「鶏の日」として、鶏の殺生を行なわないことにしている様です。

当エリアは、早くも五周年の節目の年、昨年以上に、より良い福祉サービス提供を目指し頑張りますので、皆様の益々のエリアご利用をお待ちしております。

▲写真は、昨年十二月二十日、子供と老人のふれあいセンターにて行われた。ふれあいゲーム大会の一コマです。

五年目を迎えて

明けてましておめでとうございます。

エリアは地域の皆様から格別のご支援を賜わり、おかげさまで事業も順調に推移し、新しい年を迎えることができました。

エリアは昭和六十三年以降各施設が順次開設され、今年はいよいよ五週年を迎えることになりました。

今後、保健・医療・福祉と共に居住・社会参加等の総合的機能を持つ新しい視点に立ったモデル施設として、また地域福祉の拠点として魅力あるものにしてまいりたいと存じますので、今年もよろしくご支援の程お願い申し上げます。

管理者 藤原 忠

昨年は総合的、複合的な施設として、完工後いろいろな課題に取り組んでいくうえでエリア元年と受けとめ、地域の要請に応じて参りました。本年は創立五周年の節目にあたり、その事業と明るい活カある長寿、福祉社会をつくるため、高齢者の多様な需要

にきめ細かく対応できる体制を整えて参る所存であります。

次長 三浦 勝雄

エリア開設からの五年間の活動を礎とし、さらに大きく飛躍するため、職員一同一丸となって進取の精神のエリアで果敢に各種事業に取り組みたいと考えます。

それには何よりも健康第一、職員の心身のリフレッシュもしながら、今年も頑張ります。事務課長 松田 信義

老人の方々の「生きがい」「健康」づくり、また社会参加等、充実した老後人生享受のため建てられたこのエリアは地域の皆様のものです。老人クラブや福祉団体での利用は、楽しみ多い企画を用意してお待ちします。

企画指導課長 田口 武史

エリアの医療・保健の担当者として、入所者・利用者・職員の健康の維持・増進のために、さらに一層の努力を図り、又、自ら、積極的な健康をめざし、種々努力する年にしたいと思ひます。皆様の御理解・御協力を、お願いす

るしだいでありま。

診療・リハビリセンター長

藤本 博道

年越しの夜を、楽しい夢を見ながらさわやかな朝を迎えられたことを思います。

特別養護老人ホームのお年寄りには、さびしい・身体がおかしい・心配ごとがあるなど眠れない長い夜が続く一つの夜の顔があります。

安心して眠っていただく夜にしたいと思ひます。

白寿園長

菊地 孝治

ホーム開設以来地域の方々を支えられながら、入所者が生きがい感を持ち生活出来るホームづくりをめざして歩んでまいりました。今年はより一層大地を踏みしめ歩いてまいりますのでよろしく御願ひ致します。

養護老人ホーム施設長 高橋 齊

平成四年は、国の内外で、新しい秩序、社会の出現等、激変に見舞われた。

明けて四年は、どうなるか。幾度かの、年男として、高齢化社会の波を、よりグローバルな視点でとらえ、日常の仕事に活かしたいと思う。

養護老人ホーム施設長

伊藤 繁

昨年の五月に始めた「なつメロ教室」も「なつメロと踊りの会」と名を変え、盛況の内第九回を数えようとしております。今年も皆様のリフレッシュのお役に立ちたいと思ひますので、本年もよろしく御願ひいたします。

子供と老人のふれあいセンター

所長 齋藤 春直

生がい創作館も開設発足してから三年経過し創作活動も自分の作品をつくりだす傾向がでてまいりました。新年からはその芽がすくすくのびてゆくように運営を工夫して援助してゆきたいと思ひますので本年もよろしく御願ひを申し上げます。

生がい創作館長 齊藤 正雄

明けてまして
おめでとうございます



医療と健康

温水プールを利用した
健康の維持・増進の勧め診療リハビリセンター長
医師 藤本博道

日本は、高齢化社会となり、しかも、急速に進行しつつあるが、現在では、ただ寿命が延びただけでよしとすべきでなく、精神的、身体的にも豊かな余生を送ること、すなわち、クオリティ・オブ・ライフを重視するというのが、一般的に認められつつある。その意味で、高齢者に対するリハビリテーションの役割は、非常に重要である。



があり、ホットパック療法、木工作業など、さまざまな分野があるが、その中に、水治療法という分野がある。水治療法は、理学療法のうちで、最も古くからある治療法である。水治療法とは、水をそのまま、また蒸気、氷の形で、人体に外部より応用して治療に役立てようとするものである。

水治療法の原理とその利用形態は表1に示したとおりである。プールを利用した場合には、浮力効果、水の粘性抵抗などが考えられ、又、その他にも、様々な有用性が挙げられている。水治療法の適応疾患、利用法、その効果機序は、表2に示したとおりであるが、ごらんのように、実に様々な疾患に対し、試てよい治療法となっている。

高齢になると腰痛、膝関節痛などの症状を訴える者も多く、そのまま放置しておくとか、やがて、歩行障害をきたし、歩行不能となる場合もあり、廃用症候群という観点からは好ましくないことである。

プールで首までつかると、例えば体重60kgの人は約7kg、すなわち、おぼほどの体重となり、関節にかかる負担は、非常に少なくなるので、

体重支持のための疼痛が軽くなり、歩行練習には適している。又、下肢筋力低下で、空中では、歩行不能の場合にも利用される。表1にも挙げられていることであるが、水に体を浸すことによる、爽快、静穏・身体清浄効果も見逃がすことはできない。特に、高齢者は、なんらかの精神的問題をもち者も多いので、効用として大事なことを考えられる。

今、当センターでは、週2回、温水プールを利用した、リハビリテーションを行なっているが、膝関節痛、腰痛の軽減、鎮痛薬の減量など、良い結果をもたらしている者も少なくない。又、病気になる



から治療するのではなく、積極的に健康増進に努め、病気になるということは、最も重要なことであり、その意味からも当エリアにある「宝物」温水プールをもっと利用し、健康増進を図ることは、極めて意義のあることと考える。

温水プールは、今まで、一般の人々が恐らく考えているように、ただ単に泳ぐためのものではなく、又、泳げるように練習するためのものでもなく、リハビリテーションとして健康増進のため、利用価値の高いものである。その意味で、私は、強く、温水プールの利用を勧めるしだいである。

表2 水治療法の適応疾患、利用法、その効果機序

適応疾患	利用法	効果機序
1. 運動障害 中枢・末梢性神経疾患、脳性麻痺、パーキンソン病、骨関節障害(PA/OA、通風等)	プール、運動浴、ハバート浴(浮力の利用も)	浮力による重力・肉離れ下、過剰な筋収縮・痙攣・筋緊張異常抑制
2. 疼痛性疾患 腰痛、神経痛、肩こり、四肢痛	プール、運動浴、砂浴、打たせ湯、乳浴(局所性利用もよい)	血液促進による消炎作用、代謝改善、コラーゲン軟化
3. 末梢循環障害 糖尿病性浮腫、肩手足症候群、冷え症、凍瘡	湯浴、乳浴、温冷交代浴、全身浴、シャワー	血管運動神経刺激、血液促進
4. 呼吸器疾患 COPD、肺気腫	プール、運動浴	呼吸器訓練、水中呼吸訓練
5. 心血管障害 軽一中等血圧高血圧、心不全	就寝前入浴、半浴位入浴、サウナ	前後負荷減少
6. 代謝疾患 肥満、糖尿病	プール、運動浴、高温のサウナ、スチーム、砂浴	代謝促進

表1 水治療法の原理とその利用形態

1. 温熱作用または冷却作用 (thermal or cooling effects)	湯水浴(温泉)、冷水浴(冷泉)、炭酸浴、サウナ、蒸気浴、砂浴、温冷交代浴
2. 浮力効果(buoyancy)	プール、運動浴
3. 水の粘性抵抗(viscosity)	プール、運動浴、ハバート浴、流水プール、水中トレッドミル
4. 水流、水圧、振動刺激	湯浴、圧注浴、打たせ湯、乳浴、超音波浴、振盪浴
5. 静水圧 (hydrostatic pressure)	重症心臓疾患では静水圧増大、呼吸器抑制に注意、喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の呼吸訓練には有用
6. 心身爽快、静穏、皮膚清浄効果	快適刺激、原始の海、母の胎内の羊水の記憶

路策散

赤とんぼが飛び交う秋晴れの日。お昼近くに、なった頃ホームのあちこちから帽子や手ぬぐいをもった入所者が、養護多目的広場にむかつて歩き出します。

今日は、いつもと一味違う屋外での昼食会。献立は、いつもの汁、おにぎりなど、中でも目玉料理は、庶民の食卓のアイドル「秋刀魚」それも皿から頭と尾がはみ出るほどの巨大な（単に皿が小さかっただけとの説も）炭火で焼いたサンマ。入所者の方々はびっくりしながら「食べてくれー」と言わんばかりの熱々をがぶり。サンマに含まれる善玉の油がじゅわーと口を広がる。

「うーん焼きたてはやっぱりうまい」、「一びきれ」となんて生まれて初めてだ」などという声もあり、大好評。汗と煙にまみれた職員も、喜んで食べてもらえて満足満足を。おてんとう様を体に浴びて、栄養価たっぷりのサンマを食べ、長寿にびったりの健康的なひとときを過ごしました。



その後は大曲市からボランティアで来ていただいた玉扇会の公演がありました。

一日家族と一語にすごしたお年寄りの楽しい顔が目についた文化祭でした。

エリアテニスコート横の丘の上に、エリア居住者や地域の方々の念願でありました神社が建てられました。

その名も「幸福神社」！しあわせ神社と命名され、平成四年十月三十日、秋晴れの中、約百人を集めた大友昭夫宮司の手により、遷座祭がおごそかに行なわれました。

この神社は、大部分が生がい創作館の木工クラブ員の方々の手作りで、白衣観音菩薩共々南部シルバーエリアの幸福を祈り作り上げられたものです。



皆様も一度参拝なさってみては、御利益がありますぞ！

待ちに待った、日帰り旅行。今や遅しとバスを待つ、いつもより、ちよっぴりお洒落したおじいちゃん、おばあちゃん。最初に目指すは、国の指定史跡である松田柵跡。

埋蔵文化センターでは、県内の主な遺跡や遺物に熱心に見入っていました。

昼食は、曲り家造りの南部家数の豪華メニュー。

腹いっぱいになった所で一路、県立農業科学館へ。

ここでは、昔の農業から、科学を駆使した未来の農業まで知る事が出来ました。



特別養護老人ホーム(白寿園)

園内行事の中でも特に人気のある文化祭が11月28、29日に行なわれました。初日は民謡ショーに、ママさんコーラスがあり、コーラスには職員も参加している事もあり一段と拍手が多いようでした。

二日目はいよいよお年寄りが出演する、なつかしの唄コーナーです。

「憧れのハワイ航路」「虫の声」の2曲を唄いました。練習のかいがありたくさんの方々から大きな拍手をいただき満足そうでした。

「コミュニティセンター」

軽費老人ホーム(ケアハウス)

エリア

老人専用マンション

マンションの二日

「おはようございませう。ラジオ体操を流します。九時十分前、このアナウンスでマンションの一日は活動を開始する。そのうち一人、二人と集まり出しホー

ルは体操をする人でいっぱいになる。ラジオ体操が終わる頃には、体がほぐれ内側からほかほかと暖かくなっていく。その後、Nさんを先頭に大極拳が始まる。多い時で七名程の人が参加する。

マンションに入居してから始めた人が殆どであるが、なかにも緊張感のある時間を過ごしている。終わる頃には、快い疲労感が体を包む。そして九時三十分、コーヒータムの時間になる。ホールいっぱいコー



ヒーの香りが漂い幸せな気持ちに包まれる。当初、コーヒータムは、少しでも入居者間の交流に役立って欲しい、という願いのもとに始めたものであったが今では、すっかり生活の中にとけこんでいる。よき交流の場、そしてよき情報交換の場となっている。最近ではコーヒータムの会話の中から「麻雀を楽しむ会」が生まれた。今まで二回開催されたが、二回とも多数の方が参加し大変好評だった。これから入居している方々の意見に耳を傾けながら、いろいろなことに挑戦していきたいと思っています。

シルバーケアセンター

シルバーケアセンターの登録者数は、男性30名、女性41名の計71名（12月20日現在）です。平均年齢は74歳です。

12月21日（月）シルバーケアセンターの大忘年会が、開催され、64名の方が参加されました。特に、写真の羽後町の佐々木ジユンさん（77歳）のちよつと？この紙上には書けない替え歌は会場の雰囲気をも、大いに盛り上げてくれました。



診療リハビリセンター

診療リハビリセンター前では、當時介護用品の展示を行っており、「ちよつと」のお手伝いをしています。



子どもと老人のふれあいセンター

去る、12月20日（日）「クリスマス＆お正月もちつき大会」がにぎやかに行われました。人形劇、キャンドルサービスと続き、この日、一番のたのしみ「もちつき大会」。あまりのおいしさに「おかわりない？」の声も……



10月21日～24日にわたり、ラウンジにおいて、健康相談・介護機器の展示、血圧測定、漬物の塩分測定、介護方法・病氣などのビデオ放映を行いました。ふだんあまり目にする事のない電動ベッドやエアーマット、多種類の車イスなどの介護機器については、皆さん大変興味をもったようで、機器に対する質問も多く、中には購入される方もいらつしました。



「ちよつと」知っていれば随分「安全」に「清潔」に「安楽」に介護者も介護される方も日常生活を送れるはず。

エリアはいきがい花盛り



エリア秋の祭典'92

(10/21~24)開催される

▲開会式

秋の日の4日間、日頃の活き活き学園での活動成果がにぎやかに発表されました。

▼聞いてください。エリアコーラスグループ



▲レッツダンス!!



▲大声で歌えば
ストレス解消
(なつメロ教室)

野焼きを楽しむ会 (10/27)

▼うへん満足、このひととき



心豊かに
楽しく
充実した人生を
すごしませんか

活き活き学園生

募集

「お申し込みは
企画指導課へ」

収穫祭 (10/17)

生きがい農園にて



▲大きなアイ