

もうジャンプできない、走れない。クタクタだあ〜。チーム全員が同じ気持ちであろう。夏の体育館で1日頑張ってきた。しかし、周りからは「打て〜」「止める!」「拾え〜」激励の声がガンガン聞こえてくる。「よし、もうひと踏ん張り、みんな頑張ろう!」「かんぱ〜い!」「乾杯!」「お疲れさま!」ゴクっ!ゴクっ!ゴクっ!んっまい!運動の後のビールはやっぱり最高だ!

今日は年に1度の市民バレーボール大会。毎年、優秀な成績を収めている我がチームは優勝を逃したものの準優勝に輝いた。しかしこの打ち上げは間違いなく優勝クラスであろう。あんなに疲れていた身体が嘘のように今は元気である。みんなが元気になっている!?今日の試合を酒の肴にしゃべって、飲んで食べまくっている。来年は優勝するぞ!全員で雄叫びを上げ宴は終了を迎えた。

うっ、体が動かない。全身が痛い。腰が痛い。右肩は最悪だ、痛みで腕が動かさない。目覚ましさえも止められない。原因は分かっている。年に1度の運動からくる筋肉痛(-\_-;)そして飲み過ぎからくる頭痛(-\_-;)、え?右手の人差し指、中指が動かない、腫れている(-\_-;) あっ、ブロッコリーの時に鈍い音がしたっけ、突き指だ(-\_-;) マズイ…。このまま寝ていたい(^o^)いや、私は社会人。起きるのだ!そして遅刻だけはダメだ。「遅刻・チコク・ちこく」頭の中で回っている。どうにかベッドに座ることができた。次はトイレだ。座れない、膝を曲げることができない(-\_-;) あっ、おばあちゃんの為に付けた手すりがある。体重を目いっぱい手すりに預けて…。手すりってありがたいなあ(^\_^;)このまま座っていたい(^o^)いや、それもダメだ。今日はケアマネ業務の大事なモニタリングの訪問予定が5件ある。遅刻は絶対に許されない!歯を食いしばり自分で自分の身体にムチを打ち身支度だけ整えてようやく家を出発した。来年は体と肝臓?を鍛えようと考えながらゆっくりゆっくり駅に向かって歩く。そうだ!今日はグリーン車で座っていこう…そう思いつつ財布を確認、ゲッ!532円しか入っていない。昨日の打ち上げだ(+\_)カラオケも行った気がする…(-\_-;)

どうにかいつもの電車に乗れた。ん!目の前の席が空いた。が、座れない。両足の筋肉がそれを拒んでいる。分かった、ならば立って行こう。電車が揺れる、踏ん張れない、吊り革を握る手に力が入る。また空いた。今度は近くに手すりがある。腕の筋肉、体幹の筋肉を最大限に使い足の負担を最大限に減らしゆっくりと着席しよう。よし!あとは頭痛との戦いだ!そうだ今日の予定を考えよう。1件目のHさんはリウマチで痛くて指を動かさない。2件目のMさんは腰痛が最近悪化した。次のKさんは下半身にシビレが出て歩行が不安定。4件目のFさんは左肩の骨折後うまく腕を動かさない。次のAさんは偏頭痛持ち。皆様それぞれ大変だあ〜。

んっ?待てよ?皆様の持病が今日の自分の身体に集結している!?ということは、ご利用者の気持ちに今までで1番寄り添えるモニタリングになるかもしれない!きっとそうだ!ピンチはチャンス!瓢箪から駒!ありがとうバレーボール大会、ありがとう筋肉痛!モニタリングが楽しみだ!

よし、駅に着いた。ここからは徒歩で15分。今日の体調では遅刻する。今日だけはタクシーを使おう! あっ、532円(-\_-;)…遅刻!

“京城苑” 編

「焼肉食べたいねえ〜」「O.K.!じゃあ京城苑行こう!」こんな会話が湯河原で毎日語られていることでしょう。と、ということで今回は「焼肉・京城苑」さんをご紹介します。ズバリ、人気店です!ズバリ、美味しいです!ズバリ、全部がです!では、タンからいただきます。厚みがあるタンを好みの焼き加減で焼いてから口の中へ。あら?軟らか〜い!あの厚みからこの軟らかさ(^o^)肉の味もしっかり!もうタンを1枚食べただけで肉質の良さが分かります!この先が楽しみです。カルビをいただきます。こちらも軟らかく、特製のタレとの相性も抜群です!もうタンとカルビだけで心が充分満足しました。それでもハラミ、ロースと食べ進みます。



肉質の良さはもちろんのこと、丁寧な下ごしらえと秀逸な技がひしひしと伝わってきました。さあさあ、お肉からサイドメニューへ!サラダ(各種あり)、クッパ、石焼ビビンバとこれまた仕込みの充実さを感じると共に自然と笑顔が満載になってきます。あ〜、紙面の都合上この美味しさを全部伝えきれないのが残念です(\*\_\*)。また、飲み物の種類も多種多様で選ぶのに困ってしまうほどです(^\_^;)



さて明るくモダンな店内はお座敷、テーブル席があり用途に応じて利用できます。皆様、人気店ですので予約は必須です!!美味しいからですよ〜! あっ、そうそう、限定メニューの希少部位が用意されていることがあります(^o^) こちらもぜひ狙って下さい!

“京城苑”

Phone⇒0465-62-8091  
住所⇒湯河原町土肥2-7-9  
営業時間⇒17:00~23:00(L.O. 22:30)  
火曜定休(祝祭日の時は翌日休み)・専用駐車場5台

次号の予告

- ・“吉例!!敬老会”も“やっさ祭り”も “夏のお楽しみ会”もまとめてレポート!!
- ・小説もコラムも充実で2016年10月にお届けっ!!

ホップのように(編集後記): 第45回!!

まだ梅雨ですね(+\_)水不足が気になりますが早く明けたいです。

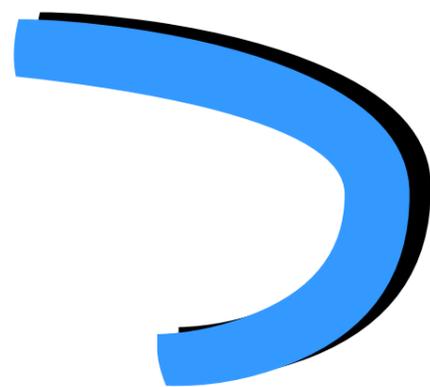
今号のつばきはいかがでしたか?

食中毒に落ちていましたが、今から脱水にも十分に気を付けて下さい!

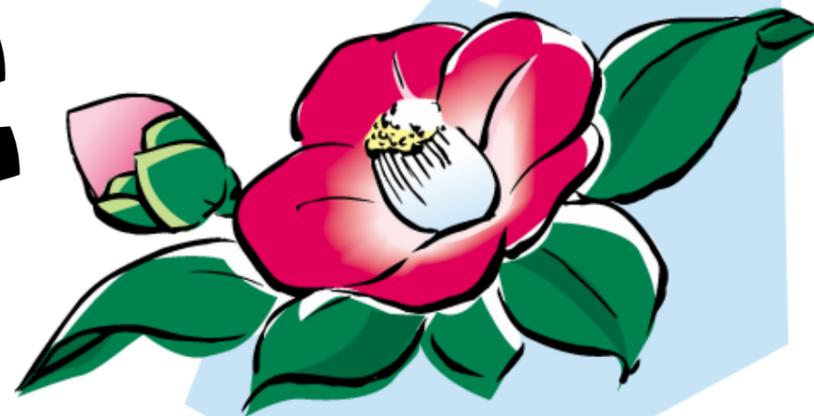
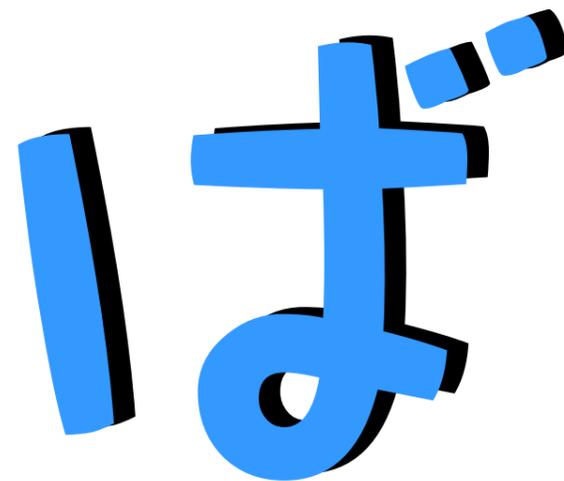
9月には一大イベント「敬老会」が開催されます。皆様、ぜひ施設に足を運んで下さい! それでは味覚の秋10月にまたお会いしましょう。



発行責任者: ニューライフ湯河原施設長・小田隆男  
編集責任者: 三科敏隆 編集: ニューライフ湯河原広報委員会  
発行日: 2016.07.07  
発行人: ニューライフ湯河原湯河原町吉浜1906 phone:0465-60-1555



2016.明島!!  
雲の峰!!号



今年も夏は猛暑なのでしょうか...なかなか夏らしくならないし、台風も全然来ないし...なんて思ってたら急に真夏日連発!!みたいな...そして今年ももう半分が終わって折り返してしまいました。

前半だけでお腹いっぱいになりそうなほど色々なことが起こりました。前回「つばき」の4月以降だけでも、熊本地震、大統領の広島訪問、都知事の辞任、バングラディッシュのテロ、自動車メーカーの不正、歌丸師匠の卒業、そして選挙権が18歳からになったの初めての参院選、と痛ましいやら腹立たしいやら...そして今夏は4年に一度の祭典も控えています。こんな世の中で少しでも明るいニュースを期待したいと思います。今回の「つばき」は時事コラムは拡大判、小説は前回と打って変わって超コミカル!!今年も「つばき」は夏に負けずに頑張ります!!(^o^)/

## はじめじめムンムンこの時期は... “夏の食中毒対策!!”

今年も夏がやってきました。近年では冬に「ノロウイルス」が毎年流行しニュースでよく見ますが、梅雨から夏にかけては1年の内でも食中毒の件数が増加し、特に「細菌性食中毒」と呼ばれるものが多く、高温多湿のこの時期に発生しやすくなっています。

食中毒は、免疫機能が十分に発達していない子供や、体力が低下し免疫機能が低下している高齢者に多いと言われています。免疫力が高い成人でも、疲労やストレス、睡眠不足等により体力が落ちると免疫機能が低下していきます。

**睡眠をきちんととること・1日3食規則正しい食事を摂ること・軽い運動などでストレスを発散すること**で免疫機能が高まるため、食中毒予防にも繋がります。

また、からだの防御機能を高めると食品とともに体内に入った細菌をやっつけることができます。

- 1、唾液には強い殺菌効果があるため、食事はよく噛み唾液の分泌量を増加させましょう。
- 2、食品に含まれる細菌の多くは、胃液の中の胃酸に殺菌処理されてしまいます。しかし、胃が不調なときや、ストレスを受けることで胃液の分泌量が少なくなり殺菌効果も減少してしまうため、注意しましょう。
- 3、腸内細菌の善玉菌には食中毒菌が腸管に侵入するのを防いでからだの外へ排出する働きがあります。ヨーグルトや食物繊維の多い食べ物（ごぼう、きのこ類、海藻類）には腸内細菌の善玉菌を増やして腸内環境を整える効果があります。

### 《食事に関する注意点》

- 1、食品の保存方法
  - ・買い物後はすぐに冷蔵庫へしまう
  - ・再冷凍はしない
  - ・冷蔵庫で解凍を行う など
- 2、調理をするとき
  - ・調理前には手を洗う
  - ・生肉生魚と野菜でまな板を変える
  - ・生肉生魚を触った後はすぐに手を洗う
  - ・生野菜はよく洗う など
- 3、食事をするとき
  - ・食事前には手を洗う
  - ・調理後はすみやかに食べる
  - ・生ものは食べる寸前まで冷蔵庫へ保管しておく など
- 4、調理器具の消毒
  - ・まな板、包丁、ふきん、スポンジなどは熱湯消毒や漂白剤での消毒を習慣的に行う

食中毒になって苦しい思いをしないよう、毎日の生活に注意して夏を乗り切りましょう。

文責・栄養課:熊谷美央

## いざっ!!春のグルメドライブへGO!!!

4月18、19、22日と3日間に分けて「春のお楽しみ会」と称して、熱海・伊豆山温泉「ハートピア熱海」にドライブ&ランチに出掛けました。

3日間ともお天気に恵まれ車窓からキラキラ輝く海を見たり、優しい木漏れ日を感じながら「海がきれい」「気持ちいいね」という声をたくさん聞く事が出来ました。ホテルに着いて食事を待っている間も食事会場からの景色がとてもよく会話も弾みました。さて、お楽しみのお刺身の船盛りの大きさにまずびっくり!そして、煮物や茶碗蒸しなどなど彩りも綺麗なメニューがズバリ!食べきれないかな?と想像していたら「おいしくて全部食べちゃった」という方がほとんどでした(^o^)^中には「多くて食べきれない」というご利用者の方もいましたが、普段とは違う雰囲気と食事に満面の笑顔が見られました。



普段ソフト食やお粥の方々はどうしたの?という心配があると思いますがそこは大丈夫。

キザミやお粥に変更する対応をして頂きました。本当に感謝しています。

職員も皆様のおかげでおいしい食事と楽しい時間を過ごすことができました。

皆様のたくさんの笑顔に触れ「おいしい～」という喜びの声を聞く事が出来て本当に良かったです。

ありがとうございました。

春のお楽しみ委員会委員長 岩本浩二

## 第31回... “時事(じいじ?)コラム” ~

今回は、平成28年度の今後の介護老人保健施設の事業運営として、神奈川県社会福祉協議会政策提言委員会に取り上げていただいた内容について紹介します。

まずは、平成27年度介護保険制度の改定において、地域包括ケアシステムの構築に向けて、在宅医療・介護連携の推進、認知症施策など地域支援事業の充実を図る。予防給付(訪問介護、通所介護)を地域支援事業に移行し、「新しい介護予防・日常生活支援総合事業」として原則、平成29年4月までに全市町村が実施することになっている。そこで現状として、

- 1、地域完結型のケア実現に向けて、家族の理解や家族を取り巻く環境にも違いがあり、行政、医療関係者、福祉関係者など多様な担い手が連携していかなければ地域包括ケアシステムは構築できないが、それぞれが独自に取り組んでおり全体的な連携や調整は未だ途上にある。特に、地域包括ケアシステムとして、高齢者の在宅生活を支えるうえでは、介護に関する家族の負担をどのように軽減していくか、また生活保護世帯や家族のいない単身者などの高齢期の在宅生活をどのように支えていくかも大きな課題となっている。特に保護世帯の利用者を受け入れることによる経営の悪化が問題となっている。
- 2、大都市圏ではこの先10年で急速に後期高齢者人口が増加することが予測されており、県民の健康長寿の増進、社会参加の促進に繋がる、高齢者の集うサロンの居場所が多数必要になるのではないかと。また、後期高齢者の増加に伴い、介護職・看護職が更に増員が必要となることが予測されている。
- 3、補足給付(食事代)の取り扱いについて、4段階の人が3段階以下の人たちの食事代を補填する仕組みとなっている。この点に違和感がある。老人保健施設の役割ですが、現状、地域包括ケアシステムにおける老健の役割や位置づけが不明確である。

このような現状及び課題から、

- 1、地域包括ケアシステムの構築に向けて、特に、中・重度の方の在宅生活を支えていくためには、介護老人保健施設の役割は重要であるが、医療機関や医師会、市区町村社協や民生委員などの地域で活動する方々との連携については、まだ途上にある。地域包括ケアシステムを構築するためには、市区町村などの身近な単位での連携を進めることが不可欠であるため、行政のイニシアチブによって市区町村社協などとも協力しあいながら、介護老人保健施設を含めた連携の場を創設していただきたい。既にそうした場を持っている市町村についても、更に具体的な連携が進められるように工夫を高めていただきたい。
- 2、処遇改善に向けた取り組みの推進をしていただきたい。また介護職について魅力ある仕事として評価・選択されるようイメージ向上に繋がるポジティブな情報の発信をしていただきたい。
- 3、補足給付に関わる食事代の見直しが必要。現状にあった金額にして欲しい。

以上、2025年度の将来像も含めた政策提言内容について紹介させていただきました。

また、在宅医療・介護連携の推進については、それぞれの市町村で、さまざまな取り組みが行われているはずだが、まだまだ見えてこないのが実情である。私も県西地区地域包括ケア会議の委員を務め、また湯河原町在宅療養・介護連携委員会に参加しているものの、具体的なイメージが捉えられないのが現状である。市町村は、国が示している在宅医療・介護連携の推進における8つの項目を計画し実行するイニシアチブを取ってもらわないと困るのですが。

- A、地域の医療・介護の資源の把握
- イ、在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応策の検討
- ウ、切れ目のない在宅医療と介護の提供体制の構築
- エ、医療・介護関係者の情報共有の支援
- オ、在宅医療・介護連携に関する相談力、医療・介護関係者の研修支援
- キ、地域住民への普及啓発
- ク、在宅医療・介護連携に関する関係市区町村の連携

文責:松岡秀典

