

さくらぎだより

第47号 (平成29年6月1日発行)

目 次	
○体の痛みと心の痛み	1P
○通所たより	2～3P
○入所たより	4～5P
○給食たより	6～7P
○職員紹介	8P
○外来療育のお知らせ	8P

体の痛みと心の痛み：痛みの認識と対処

園長 柿沼 宏明

こんにちは、園長の柿沼です。今回は「痛み」のお話です。

今年2月に3週間ほど入院し、さくらぎだよりを1回お休みしました。ご心配をかけましたが、もう大丈夫です。当日朝から始まったひきつるような腹痛は、屋過ぎには耐えがたく救急車を呼びました。救急医に「とにかく鎮痛薬を」と頼み、やがて、痛みは疼くような鈍いものになり、ようやく病因検索の検査を受けることができました。

脳では、「痛み」は組織ダメージに伴う不快な感覚と情動経験として処理されます。急速な鋭い「痛み」となる信号は、末梢受容体からAδ線維を介し、一方、内臓痛のような局在のあいまいな鈍い「痛み」はC線維により脊髄に入ります。中枢では、前者は「痛み」の部位と強さを認識し、後者は「痛み」の情動側面に関与し、慢性の痛みの産生と制御に大きな役割を演じているようです。私に投与された鎮静剤は、急速で鋭い体性痛には有効でしたが、鈍い内臓痛にはあまり有効でなかったかもしれません。

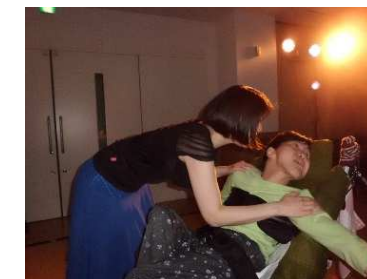
痛み刺激は一次的な「痛み関連脳ネットワーク」で処理され、刺激強度に依存して「痛み」として報告されます。一方、別の脳ネットワークで処理されると、「痛み」報告は増強したり、低下したりするようです。持続する「痛み」の増加は、組織ダメージのない慢性痛に関連し、「痛み」の低下は中枢性の鎮痛に関連するかもしれません。このネットワークは内側線条体と腹内側前頭前皮質を含み、感情処理における陰性か陽性かの情動価判断と情動強度の判断に関連します。これは、無意識の行動傾向にも影響します。おもしろいことに、社会的活動からの阻害や排除、いじめや愛する他者の死などが原因となる「心の痛み」は、「体の痛み」と同じ脳梁域を活性化することも知られています。

「体の痛み」のみならず「心の痛み」も人生の早朝から繰り返されるならば、自己調整に責任あるこのような脳ネットワークの成熟に影響するかもしれません。発語がない時期からも、子どもの「痛み」の訴えを軽視せず、「痛み」を軽減するための周囲からの働きかけは、単に「痛み」の強度を低下させるばかりでなく、子どもの脳ネットワークの発達を促し、将来、「体の痛み」と「心の痛み」の双方で、自己調節能力を介する「痛み」の対処能力を向上させることが期待できるかもしれません。

通所たより 1

心魂プロジェクト来園

今回はPOPから演歌、ミュージカルまで幅広いパフォーマンスを楽しんで見る事が出来ました。前回同様に利用者と触れ合い、とても素敵な時間をご家族と共に過ごせました。ありがとうございます、心魂のみなさん！！



クラウンアンバサダー来園



アンバサダーの皆さんが通園を訪問され、楽しい、そして落ち着いたひとときを過ごす事が出来ました。親御さんも参加され、アンバサダーの方とハグしたり・笑自然体でみんながリラックスしていました。次回も楽しみにしています(*_*)



通所たより2

節分

可愛い赤鬼と優しい赤鬼が登場、退治する事も忘れ一緒に
鬼のパンツを踊り最後は記念撮影まで(*_*)



ひなまつり

楽しくおかしくみんなで変装しました。何気に職員も(笑)
楽しんじゃいました!

素敵なお雑様
でしょ♥



変わった桃の
花と一緒に笑



ほか殿?
だれ?この人~



今年の花見はバスに乗って・・・
もちろん園庭の桜も楽しみましたよ!(^^)! 桜木園の周りには草木が
たくさんです。天気の良い日は散歩や水やりも楽しんでいきます。



入所たより1

心魂プロジェクトさん

心魂プロジェクトの皆さんが素敵なお時間を届けに来てくださいました。今年で3回目の講演。
お得意のミュージカル音楽あり、POPSあり、そしてなんと演歌まで♪
素晴らしい歌声がテイルーム中に響いて、最後はみんなで作った楽器も使って一緒に演奏☆本
当に楽しいひと時となりました。ありがとうございました!!



節分!

今年はお部屋で節分をしました!一人ずつ挨拶を
しに来てくれる優しい鬼と仲良くなっていました☆



ひな祭り☆

くじ引きゲームでおひなさまとおだいりさまを完成さ
せて、最後は利用者のみなさんがおひなさまとおだ
いりさまになり、写真撮影会!!女性はきれいに、男
性はかっこいい写真が撮れました。



端午の節句

桜木園にも大きなこいのほりが!〇×ゲームをして楽しみました★職員に関する問題
からとても難しい問題まで出題され、みんなで頭をひねって考えました。難しいクイズ
に最後まで勝ち残った方には兜のプレゼント♪少し恥ずかしそうに喜んでいました☆



入所たより2

❀お花見❀

毎年恒例のお花見♪今年は園庭の桜も長く咲いてとても綺麗でした！平和公園や富田都市農業交流センターにも遠足で行くと桜だけではなく、ネモフィラやポピー、菜の花も楽しめました！気候も良くゆっくりと過ごして皆さんとても嬉しそうでした☆



富田都市農業交流センター

平和公園



クラウンアンバサダーさん

クラウンアンバサダーの皆さんが楽しい時間を届けに来てくださいました！！
皆さんが大好きなものがたくさん♪一人一人に語り掛けるように遊んでくださいました★
ありがとうございました！！



給食たより1

5月に入ってから暑い日が続いています。今年は長く暑い“夏”になりそうですね。暑くなると食欲がなくなったり、疲れたりして体調を崩しやすくなります。体調管理に気をつけてお過ごしください。

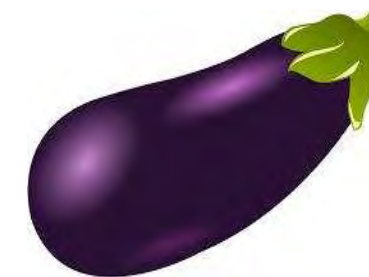
今回は、夏の日差しをたっぷり浴びた夏野菜についてお話しします。赤、黄、緑と色鮮やかな夏野菜は、これから旬を迎えます。旬の野菜は、栄養価も高く、手ごろな値段でおいしく食べられます。



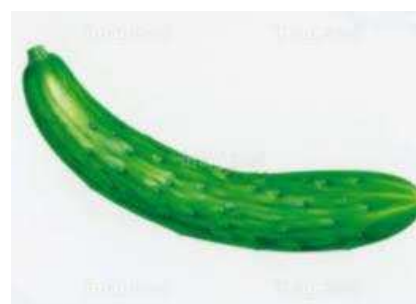
トマト

抗酸化作用がある、赤い色素リコピンが豊富です。トマトの色が赤いほどリコピンが豊富に含まれています。また、血圧安定に役立つカリウムやルチンも多く含まれています。トマトの酸味にはクエン酸やリンゴ酸などが含まれており、これらは疲労回復にも有効です。

なすの90%以上は水分です。カリウムが比較的多く、利尿作用があるため、体を冷やす野菜とされています。濃い紫色の色素アントシアニンは抗酸化作用があります。



なす



きゅうり

きゅうりも90%以上が水分です。カリウムが多く、余分な塩分を排出し、利尿作用がありますので、茄子と同じく体を冷やす野菜とされています。

給食たより2

ビタミンAとビタミンCが多い野菜です。
ピーマン特有の香り成分ヒラジンには、血栓を
防ぎ、血液をサラサラにする効果があると言わ
れています。



ピーマン

代表的な夏野菜をご紹介しましたが、こうしてみると、夏野菜の多くは
水分とミネラルが含まれていることがわかります。また、夏バテ予防に役立つ
ビタミンも多く含まれています。

桜木園でも、これから旬を迎える夏野菜をできるだけ多く、利用者みなさんに
食べていただけるよう、工夫して調理したいと思います。

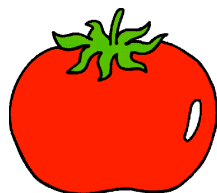
蒸し暑いこの時期は特においしい、おやつをご紹介します。

〈 トマトゼリー 〉



材 料 (6人分)

- トマトジュース 300g
- オレンジジュース 280g
- 砂糖 40g
- ウルトラ寒天 6g



ボランティア募集のお知らせ

桜木園ではボランティアをして下さる方を募集しています。

- 1, 演奏など披露して下さるグループ
- 2, 日々のレクリエーションに参加して下さる方
- 3, 行事の時にお手伝いして下さる方

ボランティア活動について相談したい方、希望の方はご連絡下さい。

電話 043 (231) 5865

職員紹介



事務係長
若鍋英恵

4月に人事異動でまいりました若鍋と申します。
桜木園は初めてなので、
日々、右往左往しておりますが、ご利用様が毎日
楽しく過ごしていただ
けるようお手伝いできたら
と思っております。よろし
くお願いいたします。



事務員
佐々木崇裕

初めまして！4月より桜木
園の事務で働かせていただ
くことになりました佐々木
崇裕です。重症心身障害の
施設で勤務することは初め
てですがみなさんと毎日楽
しく生活していけるよう頑
張っていきますのでどうぞ
よろしくお願いいたします。



看護師
奥石麻衣子

4月より入職しました看護師の奥
石です。まだ慣れないことが多い
毎日ですが、ご利用様が楽しく
安全に日々過ごせますよう努め
ていきたいと思っております。どう
ぞ宜しくお願い致します。



看護師
中村真奈美

5月1日より桜木園に配属になり
ました、中村真奈美です。
重症心身障害児の方と接するの
は初めてですが、毎日元気に笑顔
で利用者の方と接していきたい
と思っております。どうぞ宜しく
お願いいたします。



指導員
阿部明日香

4月より大宮学園から異動
してまいりました阿部明日
香です。7年前に通園のほう
で1年お世話になっており
ました。また桜木園で働け
ることを嬉しく思っており
ます。ご利用様が毎日安
全に楽しく過ごせるよう
日々精進していきたいと思
います。よろしくお願い致
します。

外来療育のお知らせ

スヌーズレン体験

桜木園のスヌーズレンを体験してみませんか。

日 時 6月22日(木) 7月13日(木)

8月31日(木) 9月21日(木)

10月26日(木) 各14時~15時

場 所 2階 視聴覚室 対象者 千葉市在住の方

お電話にてお申し込み下さい。

電 話 043 (231) 5865

編集後記

桜に時期もあつという間にすぎ、新緑も日に日に濃
くなってきました。今年は5月から真夏日があり今年
も暑い夏になりそうです。

春になってもインフルエンザが流行っていたり、感
染性胃腸炎も一年中聞くことが多くなってきました。
夏や冬だけに限らず気をつけなければなりません。

〒264-0028 千葉市若葉区桜木 8-31-15

社会福祉法人 千葉市社会福祉事業団

千葉市桜木園 電話 043 (231) 5865

FAX 043 (231) 7862

HP <http://shafuku-chiaba.jp/sakuragien.html>

E-mail sakuragien@lime.ocn.jp