

さくらぎだより

第50号 (平成30年6月1日発行)

目次	
○健康と病気	1P
○通所たより	2～3P
○入所たより	4～5P
○給食たより	6～7P
○外来療育のお知らせ	7P
○職員紹介	8P

『健康と病気』

園長 柿沼 宏明

こんにちは、園長の柿沼です。今回は「健康と病気」のお話です。

世界保健機関（WHO）によれば、健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることとされ、本来、主観的な概念にもかかわらず、マスメディアやネットによる健康至上主義に踊らされ、健康に不安が高まるように思います。一方で、子どもの健康の達成には、変化の激しい種々の環境に順応しながら生きていく力を身につけることが不可欠とされ、これに影響する人種、社会情勢や経済貧困など、外部要因をはじめ、非定型発達のような内部要因も懸念されます。昨今、非定型発達から社会不適応となり、社会事件にまで発展するケースも増えています。早期発見から介入や周囲の理解によって、思春期までの発達期の過酷な社会体験の機会を減らし、本人の健康感を変えれば、こうした事件は予防できるかもしれません。

さて、人生も晩期が近づくと、四肢、腰や肩の痛みや不快感に悩まされる機会は増え、健康感は著しく損なわれます。原因と症状を結びつける経路の病態生理が明らかになっている病気では、たとえば、ウィルスによる上気道炎の炎症から、咽頭に痛みを感じたり、鼻水やくしゃみが生じたりしているのであれば、風邪症候群と診断され、数日の経過で治ることが知られているので健康不安はおきません。他方、原因や病態生理のどちらかが明らかでない場合には、診断はされず、症状の経過も不明です。この場合、たとえ症状は軽快しても、病気が治ったという満足感はなく、健康であるとは言い難いかもしれません。

医学がすこしずつ進歩し、診断が困難な病気でも、原因と病態生理を分子的に推定することが可能になってきました。病態生理が分かると、痛みや不快などの症状も納得できるので、症状が軽快するだけでも、健康不安はやわらぐかもしれません。

体調の変化を自覚し、健康感に乏しくなってきたら、かかりつけ医に相談されることをお勧めします。原因と病態生理を詳しく説明してくれるかもしれません。

通所たより 1

平成30年度入所式 4月13日(金)

今年度は3名のご利用者が増えました。3名の方々、ご卒業おめでとうございます。先輩のみなさんとともに、桜木園で明るく楽しい時間を過ごしていきましょう。

よろしくお祈りします！



正面玄関前の花壇のチューリップが咲きました。春の散歩は気持ちがいいですね。

通所たより2

日中活動～四季を感じられる活動や利用者の方同士でのコミュニケーションが
感じられる活動を心掛けています。

大きなこいのほりが頭の
上をゆ～らゆ～ら



きれいなカーネーション
ができるといいな♡



HAPPY BIRTHDAY!



エビ!カニ!



トマト、オクラ、ピーマン
大きくな～れ



職員紹介



初めての異動でとても緊張していましたが、桜木園の満開の桜と素敵な利用者様と
出会うことができ気持ちがほっとできました。新しい出会いに嬉しい気持ちでいっ
ぱいです。毎日勉強の日々ですが、利用者の皆様の笑顔に支えていただきながら、
一日一日を大切に学んでいきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。

在宅部門長 保育士 石井佳代子



4月から指導員として勤務させて頂いてお祈ひします。利用者の皆様に「桜木園にくる
と心地良いな」と思ってもらえるように、また笑顔で過ごすことができるようなサ
ービスをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈ひいたします。

指導員 大橋麻美



5月から勤務させて頂いてお祈ひします指導員の福田雅治です。利用者様との活動の中
で多くのことを学ばせてもらっています。まだまだ未熟な面もあると思ひますが一生懸
命がんばりますので、よろしくお祈ひします。

指導員 福田雅治

入所たより1

1月!!エステ体験!!

クリスマス会のゲームで「エステチケット」を当てたお二人が始めて
のメンズエステを体験♪♪
顔面蒸しパック、ハンドマッサージ、足湯等々のスペシャルケア。
ご満足いただけただしょうか?



遠足《京成ホテルミラマーレ レストラン》

H30年1月31日。京成ホテルミラマーレの中にあるレストラ
ン『ディスカーロ』でお食事をしてきました。本当は10月にデ
ィズニーランドに行くはずだったのに雨で延期……。なんと予
備日も雨で延期……。三度目の正直でやっと遠足に行け
ました! バイクンクでお腹いっぱいになりました!

節分

みなさんでデイルームに集まって節分を
しました! 今年はボールを転がし、みん
なで協力して鬼に当てて鬼を倒しまし
た! とっても怖い鬼が最後には福の神
に変わって安心! 最後と一緒に鬼の
パンツを踊って仲良くなりました☆



第1回ビューティネイルコンテスト

14名がエントリーした第1回ビューティネイルコンテ
スト。
皆さんに投票していただき、グランプリを決めまし
た!! 皆さんとっても綺麗な手や爪をしているのでと
ても接戦でした☆



ひなまつり

H30.3.1 デイルームでひなまつり会を行いました。
可愛いお雛クマとお内裏クマ。みんなで美味しいご
馳走をたくさん食べさせてあげて、女の子の節句を
お祝ひしました。



入所たより2

※お花見※

今年は、みなさんで桜の開花・満開予想をしましたが！！短い期間のお花見でしたが、天気の良い日が続き、たくさんお花見が出来ました※



☆三陽フラワーミュージアム☆

4月12日(木)とってもいい天気で4月とは思えない暖かさでした♪
可愛いお花が沢山咲いていたり、ピオラがとってもいい匂いで包んでくれていました※
時間が足りないくらい楽しかったです☆



遠足《ラパークで女子会ショッピング》

H30年4月18日。遠足に行ってきました。本当は見ごろを迎えた芝桜の予定だったのに・・・雨女はだあれ??お喋りが止まらないお母さん&職員♪ラパークは謎だらけの激安店!女子会ショッピングは大盛り上がりでした。



☆富田さとにわ耕園☆

4月23日、26日に芝桜を見に行ってきました!!涼しくて過ごしやすい陽気でした※
ポピーやネモフィラが満開でとっても綺麗に咲いていて大満足でした♪



端午の節句

5月2日 テイルームで端午の節句のお祝いをしました。
たくさんの鯉のぼりの中で歌を歌ったり「マルバツクイズ」をしたり。珍問題にみんなで頭を悩ませてチームで答えを導きました



給食たより1

今回は、腸についてです。

近年、「腸」の重要性が解明され、たいへんな注目をあびています。腸内環境、腸内細菌、腸内フローラ…など、腸に関する言葉を聞かれたことがあると思います。腸は、ただ単に「栄養や水分を吸収して便を作り出す」だけだと、考えられがちです。ところが、実は自律神経や、免疫細胞が集まり、体の機能をコントロールしているというのです。ぜひ、腸内環境の整った生活を考えてみましょう。



◎腸内環境を整えると。。。◎

腸内環境が整ってくると便秘や下痢が改善されるだけでなく病気にかかりにくくなる、太りにくくとも。また、腸内環境は私たちの「健康」だけでなく「性格」にも影響するとも言われています。

◎腸内細菌（腸内フローラ）◎

私たちの腸の中にはたくさんの腸内細菌が住み着いています。その数は、なんと100兆個以上。この腸内細菌たちが、善いことや悪いことをしたり、互いに助け合ったり、競い合ったりを、私たちが食べた物をエサにして、生態系を作っています。(ちなみにこの生態系がまるでお花畑のように見えるというので「腸内フローラ」と呼ばれています。)



腸内環境を整えるには、腸内細菌を育てること。すなわちエサが大事です。そして、乳酸菌・ビフィズ菌・食物繊維・オリゴ糖を多く含む食品が良いとされています。今回は、食物繊維について、少し紹介します。

【食物繊維】

腸内環境が整っているかどうかを知るには、どうしたら良いでしょう。それは、便を見れば明らかです。便は、まさに体からのお便り、です。ブリストンスケールという便の形をしたものによると「表面がなめらかで柔らかいソーセージ状あるいは蛇のようなとぐろを巻く便」とあります。

非常に遅い (約100時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの完糞状の便
消化管の通過時間	2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
非常に早い (約10時間)	5	やや軟らかい便		ぼろぼろとしたしわのある柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		塊界がほぐれて、ふにふにの不定形の小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

ブリストンスケール (参考)

便の材料として最も大切なのが「食物繊維」です。食物繊維を含む食品を食べなければ、便は作れません。食物繊維は便の材料としてだけではなく、腸の蠕動（ゼンドウ）運動を高めたり、有害物質を吸着して排泄します。

給食たより2

【二種類の食物繊維】食物繊維は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

不溶性と水溶性のバランスは2：1が良いとされています。

- ① **不溶性食物繊維**→腸内で水分を吸収してカサを増やし腸壁を刺激し、腸の蠕動運動を高めます。水分を多く摂らないと、便が硬くなります。
- ② **水溶性食物繊維**→水に溶け水分を吸収しゲル状になる。適度に摂ることで便に粘性を持たせ、便をスムーズに排出します。

水溶性食物繊維が多く含まれる食品

ごぼう 海草類 納豆 大豆
オクラ あしたば モロヘイヤ きなこ



不溶性食物繊維が多く含まれる食品

たけのこ グリンピース ごぼう モロヘイヤ
ブロッコリー きのこと類 ひよこ豆



桜木園の給食でも、ご利用者さまの腸内環境が整うよう、食物繊維をはじめ、腸内細菌にとって良い食品を多く摂れるように工夫していきたいと思っております。

今年度より栄養士が異動で変わりました。給食たよりも金子さんが担当します。



栄養士 金子智子

4月に療育センターから異動してまいりました金子と申します。まだまだ不慣れで、この歳で新しいことを覚えるということの難しさをヒシヒシと感じておりますがご利用者様の笑顔に助けられ、日々努力しております。まずは安全でおいしい食事をお届けできるようがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

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 7月19日(木) 8月30日(木)
9月20日(木) 10月18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

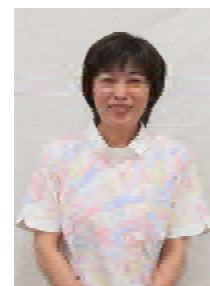
上記日程の他にも相談に応じますので見学希望や体験に来て下さい。

お電話にてお申し込み下さい。

電話 043(231)5865

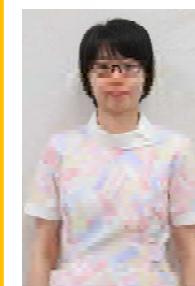
職員紹介

今年に異動や新規採用で新たに桜木園に来た入所部門の職員を紹介します。



看護師 安部容子

4月より桜木園に入職しました安部です。まだまだ未熟で学ぶことの多い毎日です。ご利用者様が安心して楽しく過ごせますよう努力したいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



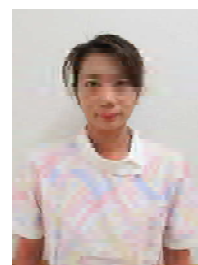
看護師 斉藤梢

4月より入職しました斉藤梢です。重症心身障害の施設で働くことは初めてですが、利用者様が安全に生活できるように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 丹野千穂

4月に療育センターすぎのこルームより異動して参りました丹野千穂です。桜木園には5年程前に介護職としてお世話になっていました。今回異動となりご利用者様が元気で過ごされ再会できたことを嬉しく思っています。介護員から指導員と仕事は変わりましたが皆様安心して快適に過ごして頂けるように努めてまいりたいと思います。私の仕事のモットーは真面目に誠実はもちろんですが軽やかにしなやかに！を自分のカラーとして仕事に向き合っていきたいと考えています。宜しくお願い致します。



看護師 元木このみ

5月1日に桜木園に配属になりました看護師の元木このみです。ご利用者様の安全・健康・生命に留意し楽しくすごせるよう日々精進していきたいと思っております。まだ慣れないことも多々あると思っておりますがどうぞ宜しくお願い致します。



介護員 植草陽太

2月から介護員として入職しました。元気と笑顔が取り柄の植草陽太です。まだまだわからない事が多いですが、優しい先輩方の指導のもとご利用者様の笑顔がいっぱい見られる様に頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

〒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-chiba.jp/sakuragien.html>

E-mail sakuragien@lime.ocn.ne.jp

編集後記

今年の春は足早にやってきて3月中に桜が満開になり、4月にはツツジが咲き誇り、5月には夏がやってきてしまいました。寒暖がめまぐるしい毎日ですね。

今年度も新しい職員が桜木園の仲間としてやってきました。職員一同一丸となって今年度も頑張っていきます。