



Kは絆、家族、そして幸福を願う心のK

- 発行人 久保田幸造
- 発行所 社会福祉法人 水鏡会
- 〒039-0802 三戸郡南部町大字苫米地字蒼前11-1
- TEL0178-84-3333・FAX0178-84-3005

特集

介護は今！

梅雨の季節も 軽やかに♪健やかに！

一緒に楽しくレクリエーション

「自動麻雀卓と

パソコンゲームをご紹介します」

「施設内の春を集めました！」

掲示板

●孔明荘(入所)

「響け！和太鼓の音色」

「マリンバ演奏会」「スイーツデー」

●デイケアセンターたのしい家

「春の訪れを感じて」

「歌声がたたく心の一とき」

●グループホームひだまりの里

「4月の誕生会とケーキ作り」

「花見ドライブ」「雛祭り・お誕生会」





梅雨の季節も
軽やかに♪
健やかに!

色鮮やかなあじさいが咲き始め、初夏の訪れを感じる6月となりました。

田植えが進む風景や、雨上がりの澄んだ空気に

季節の移り変わりを感じる方も多いのではないのでしょうか。

一方で、この時期は雨の日が多くなり、湿度も高まるため、

体調を崩しやすい季節でもあります。

「体がなんとなくだるい」「食欲がわかない」「夜中に何度も目が覚める」

「関節が痛む」こうした声は、この時期によく聞かれます。

高齢になると、若い頃よりも気温や気圧の変化の影響を受けやすくなるため、

季節の変わり目には**特に注意が必要です**。また、ご家族の皆さまにとっても、

「最近少し元気がないように見える」「食事量が減った気がする」といった

小さな変化が気になることもあるかもしれません。今回は、

梅雨の時期を少しでも快適に過ごすための健康管理のポイント

についてご紹介します。

Fine Portrait
元気の肖像



昭和9年1月10日生
92歳
孔明荘

入所者 釜澤 文則 様



釜澤文則様をご紹介します。
釜澤様は、生まれも育ちも三戸町。南部食糧や空調設備会社にて、定年まで勤め上げられました。奥様と出会い、二人のお子様にも恵まれました。
趣味は「ハトレース」とのことです。詳しくお話を伺うと、「ハトレース」とは、複数の愛鳩家が飼育している鳩を同一地点から同時に放し、誰の鳩が最も早く戻ってくるかを競う競技だそうです。そのために関や島根県、福井県など各地へ足を運ばれました。また、レースでは天候が大きく影響することから、天気図を読み、鳩が飛ぶルート上の状況を予測するなど、勝敗や安全性、帰還率を左右する重要な知識も身につけられたとのことでした。
さらに、身体を動かすことがお好きで、高校時代から60歳頃まで野球を続けてこられました。それまで大きな病気もなく、元気に過ごされていましたが昨年3月、胸の苦しさを感じ救急搬送され、意識を失われました。目覚めたのは3日後で、その時は自分のいる場所も分からず声を出すこともできない状態だったそうです。
大変な入院生活を経て転院し、リハビリを開始。そして昨年6月、孔明荘へ入所されました。



当初は要介護4で車椅子での移動でしたが、自主的にリハビリへ取り組み「もっと頑張って歩けるようになりたい」という強い思いで荘内を何周も歩く練習を重ねてこられました。その結果、車椅子から歩行器へ、そして現在ではシルバーカーで歩行できるまでに回復されました。もともと身体を動かすことがお好きで、毎日ベッドの上でも足上げや腕の運動を継続されており、その積み重ねが現在の回復につながっています。
「できることは自分で行い、一つひとつ問題を解決しながら、できることを増やしていきたい」とその強い思いを胸に、このたびご自宅へ退所されることとなりました。これからの新たな生活が実り多いものとなりますよう、職員一同、心より応援しております。

CONTENTS 目次 2026 6月号

11	10	9	7	5	2	1
今月のプレゼント	編集長コラム お知らせ	効果実感！リハビリテーション より効果的なりハビリのために 衣替えについて	「響け！和太鼓の音色」 「マリンバ演奏会」 「スイーツデー」 「春の訪れを感じて」 「歌声がたたく心の一とき」 「グループホームひだまりの里」 「4月の誕生会とケーキ作り」 「花見ドライブ」 「雛祭り・お誕生会」	「自動麻雀卓とパソコンゲームをご紹介します！」 「施設内の春を集めました！」	梅雨の季節も軽やかに♪健やかに！ 介護は今！	元気の肖像 釜澤 文則 様



梅雨時に体調を崩しやすいのはなぜ?

梅雨時期の不調には、いくつかの理由があります。
まず一つは「気圧の変化」です。低気圧の日が続くと、自律神経の働きが乱れやすくなります。自律神経は、体温調節や睡眠、食欲などをコントロールしているため、そのバランスが崩れるとさまざまな不調につながります。例えば、

- 頭痛 ● めまい ● 肩こり
- 倦怠感 ● 関節痛
- 食欲不振 ● 不眠

などの症状が現れることがあります。



梅雨でも注意したい 脱水症状

「脱水は真夏のもの」と思われがちですが、実は6月も注意が必要です。湿度が高いと汗をかくいても気づきにくく、水分補給が不足しがちになります。高齢者の方は、喉の渇きを感じにくいこともあり、知らないうちに脱水状態になってしまうことがあります。

次のような様子が見られた場合は注意が必要です。

- 口の中が乾いている
- 尿の回数が少ない
- ぼんやりしている



食中毒を防ぐために

気温と湿度が上がる6月は、食中毒にも注意が必要です。家庭でも、ちよつとした油断から食品が傷んでしまうことがあります。

例えば、

- 調理前後の手洗い
- 食材の早めの冷蔵保存
- 作り置きを長時間常温で置かない



室内で 身体を動かす習慣を

● 十分に加熱する
といった基本的な対策が大切です。

高齢者は食中毒による体力低下が重症化しやすいため、普段以上に気をつけたい時期です。

施設でも衛生管理を徹底し、安全な食事提供に努めています。

梅雨の時期は外出機会が減り、運動不足になりやすくなります。「今日は雨だから動かなくてもいいかな」と思う日が続くと、筋力や体力の低下につながることがあります。

とがあります。

特に高齢者の場合、筋力低下は転倒リスクを高める原因にもなります。

ご家庭でも、

- 椅子に座ったまま足を上げ下げする
- 肩や首をゆっくり回す
- 室内を少し歩く
- ラジオ体操を取り入れる

など、無理なく続けられる運動がおすすすめです。

施設でも、リハビリやレクリエーション活動を通じて、楽しみながら身体を動かせる機会を設けています。

「頑張る運動」ではなく、「続けられる運動」を意識することが大切です。

睡眠と生活リズムを整える

梅雨の時期は、日照時間が減ること生活リズムが乱れやすくなる場合があります。朝起きる時間が遅くなったり、昼寝が長くなったりすると、夜眠れなくなる場合があります。質の良い

心の健康も大切に

睡眠のためには、朝起きたらカーテンを開けて光を浴びること、日中は適度に身体を動かすこと、夕方以降の長い昼寝を避けることなどが効果的です。寝る前に温かい飲み物を飲んだり、静かな音楽を聴いたりするのも良いかもしれません。

規則正しい生活は、体調管理の基本でもあります。

雨の日が続くと、気分まで沈みがちになることがあります。外出が減ることで、人と話す機会が少なくなり、寂しさを感じる方もいらつしゃいます。そんな時こそ、周囲との会話が大きな支えになります。ご家族との面会時間や電話での会話、昔の写真を見ながら思い出話をする時間は、心を穏やかにしてくれることがあります。

また、好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、折り紙や塗り絵などの趣味を楽しむことも気分転換になります。

6月は「父の日」もあります

6月には父の日があります。普段はなかなか伝えられない感謝の気持ちを伝える良い機会です。

「ありがとう」
「元気でいてください」
そんな一言が、大きな喜びになることもあります。

面会の際に一緒に写真を撮ったり、手紙を書いたりするの素敵ですね。



おわりに

梅雨の季節は、身体にも心にも負担がかかりやすい時期ですが、少しの工夫で快適に過ごす

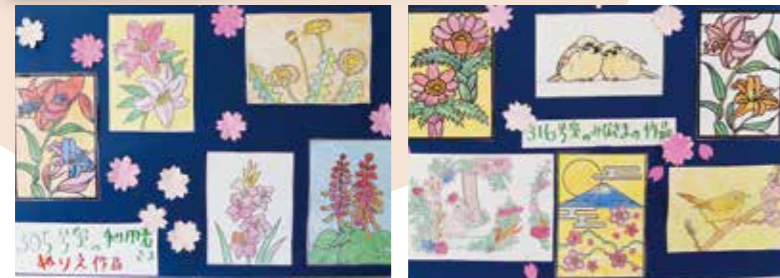


■孔明荘(入所)

ぬりえの輪、広がっています



好きな色で自由に塗るぬり絵は、心を落ち着かせるひとときです。指先の運動や脳への刺激にもなり、自然と笑顔が広がります。また認知機能や手指機能の維持に効果が期待される活動で、完成時の達成感や交流のきっかけにもなっています。



〈孔明荘短歌サークル〉

春風に
蜂の羽音と
香をのせて
菜の花畑に
心帰りぬ

●松村 ミチ子 様

一緒に **楽しくレクリエーション!**



豊かな余暇活動



自動麻雀卓とパソコンゲームをご紹介します!



たのしい家では、ご利用者の皆さまに日々の楽しみと心地よい刺激を感じていただけるよう、自動麻雀卓とゲーム用パソコンをご用意しています。4人で卓を囲んで麻雀をしたり、1人で気軽にパソコンの将棋・囲碁・麻雀などを楽しむことができます。自動麻雀卓は牌の準備や片付けの手間がなく、すぐに対局を楽しめるため、プレーに集中することができます。麻雀や将棋は戦略を考えたり、相手の手を読む力が求められることから、認知機能の維持や向上にも効果が期待されています。



施設内の春を集めました!



■デイケアセンター たのしい家

DC制作の輪



今回ご紹介するのは作品づくりに一生懸命取り組まれている川守田壽子様です。右側に麻痺があり、以前は細かい作業が難しい状態でしたが、日々のリハビリをコツコツと続けてこられました。最近では、つまようじを使って小さな花びら一つひとつを丁寧に貼り付けることができるようになり、繊細で美しい作品を次々と完成させています。色の配置やバランスもご自身で考

- えながら制作。他の利用者様が自然と集まってこられ「私もやってみたい」「きれいだね」と声をかけてくださいます。現在では手作業に興味を持たれる利用者様が少しずつ増え、作品づくりの輪が広がっています。
- 完成した作品は春らしい色合いでとても華やか。ご本人の努力だけでなく、その姿が周囲の方々の意欲につながっていることも、私たち職員にとって大きな喜びです。

ことわざクイズ

このイラストは何をあらわしているでしょうか?

※ヒント
雨あがりに
箱が次々と・・・!

答えは8ページの下欄
イラスト：モリタカズミ(スタッフ)



掲示板



■介護老人保健施設孔明荘(入所) 響け！和太鼓の音色

3月8日、創作太鼓「響け」による慰問が行われました。迫力のある和太鼓の演奏に加え、えんぶりのお囃子も披露されホール内はお祭り会場のような雰囲気になりました。



太鼓のリズムと振動は、心と体に大きな効果があり、気分の高揚や、ストレス軽減、脳の活性化を図ることが出来ます。和太鼓の響きは、記憶や気持ちよさを呼び起こしてくれるものなのかもしれません。利用者さまからは、「迫力があったよかった。また観たい」という声が聞かれ、会場はたくさんのお音と笑顔あふれるひとときとなりました。

歌声がつなぐ 心のひととき

たのしい家ご利用の田代正名様は、地域のイベントにも積極的に参加され、ご当地歌手として活躍されています。たのしい家ご利用中にも自主訓練に取り組み、大好きな音楽と共に過ごされています。週に一度のカラオケにも積極的に参加され、その素晴らしい歌声は多くの方を魅了しています。そんな田代様に、レクリエーションの時間に「ぜひ皆さんの前で歌っていただけませんか」とレクリエーション介護士がお声がけしたところ、快く引き受けてくださいました。



職員の手奏に合わせて、マイクを使わずとも会場に響き渡る美しい歌声を披露してくださいました。懐かしい歌にご利用者様も自然と口ずさんだり手拍子をされたりと、たのしい家のホールは温かな雰囲気になりました。アンコールの声も上がり、心温

マリimba演奏会

3月22日、孔明荘にやさしい音色が響きました。今年もマリimba・打楽器奏者の八戸敦様による演奏会が開かれました。八戸様は特別支援学校・中学教諭を経て、現在は三戸郡、八戸市、青森市などでコンサートや中学校の音楽鑑賞教室で演奏活動を行ってられます。今回は、童謡や春にちなんだ楽曲のほか、会場からのリクエストで「茶摘み」なども披露して頂きました。「朧月夜」の演奏では、みんなで歌詞を見ながら合唱しました。会場からは「懐かしい歌だね」「久々に歌った」「こんなきれいな音が出るんだ」といった声が聞かれました。



まるひとときとなりました。歌い終えた田代様の晴れやかな表情、そして周りの利用者様の笑顔がとても印象的で、音楽の力で心がつながる素敵な時間となりました。

4月の誕生会と ケーキ作り

■グループホームひだまりの里
ひだまりの里では、4月生まれの方4名のお誕生日のお祝いを行いました。日頃の感謝の気持ちや心のこもったメッセージが書かれた色紙をお贈りすると、とても嬉しそうなお様子でした。その後は、皆でケーキ作りを行いました。スポンジにクリームを塗り、いちごを並べて飾り付けていきます。作業が始まるとまるで水を得た魚のように生き生きとした表情で手際よく進められ、次第に周囲へ指示を出される場面も見られました。スタッフもその様子に寄り添いながら、楽しくお手伝いさせていただけました。完成したケーキは、見た目も味も上出来で「おいしい」と皆様から大変好評でした。4月生まれ



ました。マリimbaの素敵な音色に耳を傾け、春の訪れを感じる幸せな時間となりました。八戸様、ありがとうございました。

スイーツデー

4月12日、スイーツイベントを開催しました。今回は数名の入所者の方に、プリンへのホイップクリームやカスタープレーをトッピング、食パンとバナナのカットを担当していただきました。「包丁を持つのは久しぶり！」「座ってられない」と立って作業する方もおられ、皆さん楽しみなが積極的に参加してくださいました。メニューは可愛らしく盛り付けたプリンとコーヒール牛乳です。放送で呼びかけると、ホールはあっという間に入所者様でいっぱいになりました。「こんなに食べていいの？」「おいしくお昼ご飯が食べられなくなりそう」と、皆様とても嬉しそうに召し上がっていました。



の方々には、久しぶりにろうそくの火を吹き消していただき、何度か息を吹きかけてすべての火が消える、「おめでとー」と拍手が沸き起こりました。会場は笑顔にあふれ、心温まる楽しい誕生会となりました。

花見ドライブ

暖かい日が続く、桜の便りも届いたことから花見ドライブを企画しました。計画を立て、いよいよ前日を迎えました。その夜はあいにくの暴風雨。天気回復や桜の様子が心配されました。しかし当日は無事に天候も回復し、予定どおり花見ドライブに出発することができました。葉桜が多く見られたものの、種類によっては美しく咲いている桜もあり、春の景色を存分に楽しむことができました。久しぶりの外出に気分も高まり、冗談を交わしながら和やかで楽しいひとときを過ごすことができました。



雛祭り・お誕生会

3月3日は「ひな祭り」。ひだまりの里でも、入居者の皆様のご健康を願って、お祝いを行いました。また、この



手伝ってくださった方々も、「ひと仕事した後のスイーツは格別においしい」と大満足の様子。会場全体が笑顔に包まれました。

■デイケアセンターたのしい家 春の訪れを感じて 満開の桜とともに

桜が満開となり、春の訪れを感じる穏やかな季節を迎えました。天候にも恵まれ暖かな日差しの中、ご利用者様とスタッフでゆつくりと散歩を楽しみました。外に出て桜を眺めるご利用者様の表情はいつも以上に穏やかで優しく、自然と笑顔がこぼれていました。桜の花びらをそっと手に取り香りを楽しまれる様子も見られ、春ならではのひとときを感じていただけました。今後も季節を感じられる時間を大切に、ご利用者様が心安らぐひとときをお過ごしいただけるよう努めてまいります。



効果実感!

リハビリテーション



より効果的な リハビリのために

デイケアセンターたのしい家では、利用者さま一人ひとりに合わせたリハビリを、より効果的に行うため、定期的に「リハビリ会議」を開催しています。(リハビリマネジメント加算を算定されている方が対象です)

■期間

開始から6か月間は毎月、その後は3か月に1回のペースで実施しています。

■構成員

ご本人様・ご家族様をはじめ、医師(当施設常勤)、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士、担当ケアマネジャー様、他サービス関係者様(訪問看護・福祉用具等)にご参加いただいています。 ※出席が難しい場合は、事前に書面にて情報をご提供いただき、会議に反映してまいります。会議内容は後日ご報告いたします。

■場所

会議は主にデイケア玄関にて行っています。状況に応じて、テレビ電話に

よるリモート会議も可能です。

■話し合う内容

会議では、「できるようになったこと」といった前向きな変化だけでなく、小さな体調の変化や能力の低下にも早期に気づき、情報共有することを大切にしています。

そのうえで、必要な対応やリハビリ内容の見直しを行い、安心して生活していただけるよう支援につなげていきます。

〈職員の声〉

「リハビリでできるようになったことを、実生活の場面に反映させることが、以前よりスムーズになりました。」

〈ご家族様の声〉

「デイケアでの様子や、どのようなリハビリをしているのかが分かり、安心して任せられます。」
「会議の後に施設内やリハビリの様子を見学でき、とてもよかったです。」

これからも、小さな変化を大切にしながら、その方らしい生活の実現を支えてまいります。

※施設見学はリハビリ会議に関係なく、いつでも歓迎しております。お気軽にご連絡をお待ちしております。



生活のニオイ

これからの季節、気になるのが「生活臭」だ。

家には日常生活から派生して、家全体に染み込んだその家独特の「臭い」がある。生ゴミ、浴室、排水口の汚れと湿気、加齢臭、衣類に染みついた体臭、下駄箱や玄関周り、カビ、ペット臭などの蓄積した臭いが派生源だ。

便器から跳ねて床や壁に付着した尿が発生させるアンモニア臭、皮脂が蓄積した衣類の臭い、タバコの臭い、介護の臭いなども生活臭に含まれる。意外と臭うのが寝室だ。寝具に染み込んだ汗臭や皮脂臭、加齢臭などが寝室全体の臭いになっている場合が多い。厄介なことに、住んでいる家族は慣れてるのでこれに気づきにくい。強烈な悪臭でなくても籠ると不快になる。来客や近隣トラブルの原因になることもある。

食べ物の匂いは次第に腐敗臭へ変化する。そこに細菌が繁殖して、やがてカビも生えてくる。そのカビの胞子を吸って生活する訳だから環境はひどく不衛生である。健康を害しても不思議ではない。気温の上昇につれて腐敗するペースはどんどん早くなる。長雨が続きればカビの生えるスピードも一段と加速する。

生ゴミというと、野菜の切れ端、果物の皮、残飯、魚の骨などを思い浮かべるが、納豆のパック、サンドイッチやおにぎりを包んでいるフィルム、お弁当のケースなども生ゴミだ。分別が面倒だという理由からゴミ屋敷化して生活が破綻したケースもあるとか。

生ゴミはしっかりと水切りして密閉してから捨てなければいけない。昭和なら新聞紙に包んで水切りしてから捨てるのが一般的だった。しかし、近頃は新聞を購入しない家庭も少なくない。家に新聞紙がないのだ。

社会の羅針盤であった新聞が、隅々を照らした松明の新聞が、このまま使命を終えるのか。

お知らせ

夏に向けた体調管理と面会時のお願い

気温や湿度が高くなるこれからの季節は熱中症や感染症の予防がより大切になります。施設内では室温管理やこまめな水分補給などに努めております。冷房の使用も始まりますので、体温調整ができるよう薄手の羽織物のご準備をお願いいたします。また、ご面会の際は感染対策としてマスクの着用をお願いしております。あわせて利用者様との直接的な接触は控えいただき、お渡し物等がある場合は職員(相談員)へお声がけください。皆さまが安心して過ごせる環境づくりのため、ご理解とご協力をお願いいたします。



衣替えについて

気温が高くなり、夏の訪れを感じる季節となりました。利用者様が快適に過ごせるよう、入所者様の夏服準備をお願いします。あわせて、衣類選びのポイントをご紹介します。

※衣類には必ずお名前の記入をお願いします。

衣類選びのポイント

- ① **リラックスできる服**・・・肌触りのよい自然素材や、ゆったりとしたデザインの服は、心身ともに負担が少なく快適に過ごせます。また、着慣れた服は安心感につながるためおすすめです。
- ② **着替えやすい服**・・・着替えやすい服は「自分でできる」という意欲を引き出し、身体機能の維持にもつながります。伸縮性のある素材やシンプルな作りのもの、前開きの衣類は着脱しやすく、介助の際の負担軽減にもなります。
- ③ **動きやすい服**・・・孔明荘ではリハビリやレクリエーションなど体を動かす機会が多くあります。伸びる素材やゆとりのあるデザインの衣類を選ぶことで動きやすく安全に過ごせます。
- ④ **体温調節しやすい服**・・・施設では室温を個別に調整できない場合もあるため、衣類での調節が大切です。加齢により寒暖を感じにくくなる方もいらっしゃいますので、脱ぎ着しやすい重ね着がおすすめです。

例:Tシャツ+長袖シャツ、カットソー+カーディガン、薄手のベストなど!!

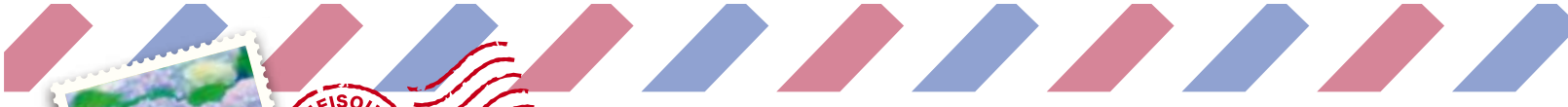
まとめ

♥ご本人の好みを大切に お気に入りの服を着ることは安心感や意欲につながります。安全面に問題がなければ、できるだけご本人の希望を尊重しましょう。

♥身体状態に合った衣類を 動きにくい服は、着替えの負担やケガのリスクにつながります。体の状態に合わせ、ゆったり・伸縮性のある衣類をお選びください。



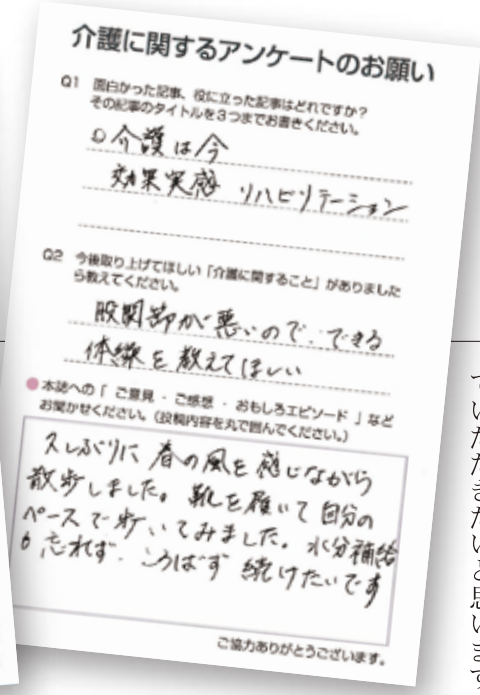
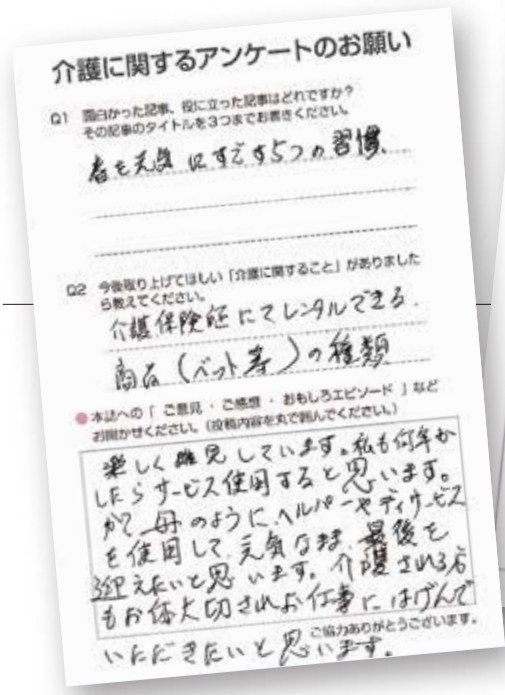
イラスト:浅野



読者サロン

読者のみなさまのおたよりで作るページです。
たくさんの感想やご意見をお待ちしています!

おたよりは、下のハガキ又は郵便ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、下記宛てにおよせください。
〒039-0802 三戸郡南部町大字苫米地字蒼前11の1 孔明荘「K通信・読者サロン」係



二戸市にお住いの
50代・女性

久しぶりに春の風を感じながら散歩しました。靴を履いて自分のペースで歩いてみました。水分補給も忘れず、こらばす続けたいです。

六戸町にお住いの
60代・女性

楽しく拝見しています。私も何年かしたらサービス使用すると思います。母のようにヘルパーやデイサービスを利用して、元気なまま、最後を迎えたいと思います。介護される方もお体大切されお仕事にはげんでいただきたいと思います。

