

恵みだより No.36

2026.5.1号
発行人:引地正樹
編集:恵みの家広報委員会

●理学療法士より

インターバル速歩

歩行速度や持久力の向上には太ももの筋力強化が重要ですが、ウォーキングだけでは不十分でした。そこでマシンを用いた筋力・持久性トレーニングを追加した結果、継続率や歩行能力は向上しました。しかし、設備や指導が必要な点が課題となり、誰でも手軽に行える運動として開発されたのがインターバル速歩です。

- 視線は約25m先を見て背筋を伸ばした姿勢を保ちます。
- 足はできるだけ大腿を意識して踏み出し、踵から着地します。腕は前後に大きく振ります。
- 速度は「ややきつい」と感じる程度で行います。
- 3分間の「速歩(さっさか歩き)」と3分間の「ゆっくり歩き」を1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標にします。



1日の早歩き合計が15分になればよいので、朝・昼・夜とこまめに分けて実施しても大丈夫です。1週間で早歩きを60分以上、5か月間続けることを目標とするため、平日に時間がとれない場合は土曜日に早歩き30分、日曜日に早歩き30分を行ってもよいとされます。インターバル速歩トレーニングを続けければ、筋力、体力の改善が見込めます。

●医務室より

健康寿命をのばしましょう

健康寿命とは、寝たきりや認知症などで介護を必要とせず自立して生活できる期間のことです。自分らしく生活し続けられるための健康づくりをしましょう。

①活発な身体活動を行う

- ・有酸素運動と筋トレ
- ・64歳までの方は1日8000歩/65歳以上の方は1日6000歩の歩行。

②食生活の改善

- ・よく噛んで食べる。
- ・たんぱく質(肉/魚/卵/大豆製品)をしっかり摂る。

③禁煙/禁酒

④十分な睡眠

⑤社会参加

- ・友人や家族とのコミュニケーション
- ・趣味の活動や地域サークルに参加し、人とのつながりを保つ。



●管理栄養士より

自家製ポン酢の鮮魚竜田揚げ



材料 1人分

- 【竜田揚げ】
鰻(三枚おろし) 2~3枚
塩 適量
片栗粉 適量
揚げ油 適量
 - 【手作りポン酢】
醤油 20ml
柑橘果汁(レモン/ゆず/みかん等) 30ml
酢 10ml
 - 【トッピング】
大根おろし 30~50g
三つ葉 2~3枚
- ※左の写真では、付け合わせに、ミニトマト/余った柑橘/揚げ茄子も使用しています。

作り方

- ①鰻は食べやすい大きさに切り、軽く塩を振って水分を拭き取った後、片栗粉を全体にまぶす。
- ②ポン酢の材料(醤油/柑橘果汁/酢)をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③180℃の油で鰻をカラッと揚げ、器に盛り付ける。仕上げに大根おろしと刻んだ三つ葉をのせ、②のポン酢をたっぷりかけて完成。

鰻のほか、鯖や鮭、白身魚の竜田揚げにしてもさっぱりとおいしくいただけます。

●大切にしていること

新年度に入り、救世軍に新しく入職された職員の方を迎えて入職式が行われました。すがすがしい表情で集い、救世軍の目指す働きに加わろうという新入職員の熱意を感じながら、私自身も初心に立ち返る気持ちでスタートできたことを実感し、感謝しています。救世軍では、社会福祉事業及び医療事業に携わる職員に対して、「すべての人の全人的存在の価値を尊び、キリストが一人ひとりを愛されたことを模範とし、キリストに仕えるように個人個人に仕えることをその事業の基盤とする」という理念を示しています。クリスチャンではない職員やご利用者の皆さんには、キリストのように愛し、キリストを模範とするということはイメージしにくいかもしれませんが、自分の一番大切な人に対してするように、ご利用者に対しても、職員同士でも、互いに大切な存在として尊重し合うということです。誰かに大切にされた経験が自分自身を大切にしたいという気持ちへとつながり、それがまた誰かを大切にしたいという気持ちに発展していくのではないのでしょうか。

近年、高齢者の医療介護の現場では、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の考え方が強調され、事前にご本人の思いを確認し、どのようなケアを受け、どのように過ごしたいのかという考えを表現していただくことを求められています。これは単に「人工呼吸器をつけてほしくない」というような具体的な希望を聞き取るのではなく、その根本にある理由、つまり、その人が何を大切にしているかを知ることに意味があると思っています。

昨年、私の母が長年パーキンソン病を患った末に天に召されました。ぎりぎりまで自宅で生活していましたが、最期は緊急入院した病院のベッドで、酸素や心電図を付けながらの数週間を過ごすことになりました。少し元気な時に、できるだけ自然に苦しくなくしてほしいと語っていた思いを家族が医療者に伝え、本人の意識があるときには、再度思いを確認し、看取りの方針が立てられました。思い描いていた最期とは少し違っていただかもしれませんが、それでも母が大切にしていた思いを尊重し、親しい友人に囲まれて、母らしい人生の締めくくりだったと感謝しています。自分が大切にしていることは何なのか？ 自分にとって大切な人はどのような思いを持っているのか？ どうしたらお互いの大切なものを守っていくことができるのか？ 思いめぐらしてみたいでしょうか。

恵みの家に関わるすべてのご入居者やそのご家族が、また職員や関係者の皆様が、お互いを大切に思いやり、恵みの日々を過ごすことができますようにと願っています。

医療部長 西村和江

香港救世軍

1月26日から、香港の救世軍よりお二人の職員がリーダーシップ育成プログラム研修のため来日されました。26、27日の両日、救世軍恵みの家にて研修を受けられました。救世軍高齢者向け居住型施設にお勤めのチャンさんと、統合在宅ケアサービスチームのツァンさんは、施設の見学や各課職員との対話を熱心に重ねられました。日本語での会話や翻訳機を使いながら多角的な視点で質問をいただいたほか、最終日にはお二人から香港での業務についてもご講演いただき、学びの多い時間となりました。また、日本のパンダが中国へ帰った「パンダロス」に寄せて、かわいらしいパンダのぬいぐるみをお土産にいただいています(下記真ん中の写真)。施設受付に飾っていますので、ぜひご覧ください。



《恵みの家 スケジュール》

毎月	ユニット毎 誕生会
月曜	礼拝(10:30~)
火・木曜	音楽レク(10:45~)/ユニット毎
第2水曜	フラワーアレンジメント
第2金曜	恵み商店
第4木曜	訪問理美容

月/日	行事等
5/1(金)	創立13周年記念
5/10(日)	母の日訪問(杉並小隊)
5/16(土)	家族会(事業報告、事業計画発表会)
6月	恵みカフェ
7月	七夕(各ユニットで)

※感染状況を見極めながら各種行事を検討していきます。

編集後記

春になり、恵みの家の草木もそれぞれ花や実をつける季節になりました。写真は、左がセイヨウミザクラ、右がアンズの花です。この号が出る頃にはたくさんの実をつけていることを期待したいです！ 駐車場に植えてありますので、よろしければご来設の折にご覧ください。(福島)

※追記：サクランボは5/1に収穫しました。

寿司レク



皆様が大好きなお寿司のレクが1月30日に開催されました。ミキサー食の方も、栄養科職員がお寿司の形になるように調理して召し上がっていただいています。普段はあまり食事が進まない方でも、この日は夢中で召し上がります。中にはおかわりをされる方も。感染症対策のために冬の寒い時期でないといけない寿司レクですが、「こういうところでお寿司が出るなんて思わなかったわ」「おいしいよ!」「いっぱい食べちゃったよ!」と、いつもより賑やかな声と笑顔でいっぱいなお昼ご飯となりました。



恵みカフェ



3/6に恵みの家の栄養科主催で、恵みカフェがOPEN! 管理栄養士が、春らしい飾り付けや手作りデザートでご入居者をお迎えしました。オーダーを取る職員と、何を選ぼうか悩みながら楽しくお話をされたり、別ユニットの方と相席になり初めてお話された、という方もいらっしゃいました。おかわりもできるということで、皆様大喜びで召し上がっていました。中庭や通りを眺められる景色の良いガラス窓の席では、しばらくのんびりと過ごされる方もいらっしゃいました。



ただ今準備中



ひなまつり

今年も、おひなさまを1フロアに飾りました。今回はご入居者に箱から出すところからお手伝いをお願いしました。なかなか年季の入った本格的なおひなさまなので、皆様、「素敵ね〜」「立派だね〜」とじっくりとご覧になられていました。



ボランティアレク

太極拳演武



昨年の夏に引き続き、太極拳演武ボランティア/鳳翔会の皆様にお越しいただきました。音楽や先生の動きにあわせてご入居者も自由に体を動かされていらっしゃいました。珍しい催しに、以前参加された方も今回が初めての方も、「良い気分転換になった」「楽しかった!」と大変喜ばれていました。

絵本朗読会



絵本朗読ボランティアの方々にも、前回に引き続き各ユニットで朗読会をしていただきました。今回読んでいただいた作品は、【ほらふきヤーノシュ】【まわるおすし】【ライオンのよいいちにち】【おにはそと! ふくはうち!】の4作品。皆様、どのお話にも耳を傾けて、熱心に聴かれていました。

ボランティアの皆様、ありがとうございました!