



私の小径

こみち

相内幸吉さんは週に2回、みちのくデイケアセンター（短時間型）を利用しています。

きっかけは昨年11月、転倒して身体が動かなくなり入院、硬膜下血腫の診断を受け手術したことでした。

一時は手足がしびれ、自宅へ帰ることも難しくなったことから、何とか元の歩行状態を取り戻したいという思いで、みちのくデイケアセンターの利用を開始しました。

退院の直後は歩行器でやっと歩ける状態でした。リハビリに励んで、自家用車での移動も控えるようにし、毎日の日課として自宅近所の遊歩道を時間をかけて杖でゆっくり散歩することも始めました。

「特に朝の散歩はいいね。気持ちもすっきりするよ。」

相内さんは横浜町の出身です。若いときは東北電力に勤め、命の危険を感じる仕事に携わったこともありました。

「辛くても仕事は仕事。失敗しても、上手くいなくても大変なことであればあるほど、一つずつ乗り越えればいいと思ってるんだよ。くよくよと考えると、あははは。」

現在は長男と二人暮らしをしている相内さん。退院後、心配した周囲から訪問介護の利用も勧められました。

「自分でやれるということはとても嬉しいね。できることはこれからも続けるよ。」

相内さんはみちのくデイケアセンターの利用の他に、自宅でも積極的に工夫して活動しています。今、挑戦していることはパソコンを使っていること、パソコンを使っての住所録の作成です。

「手も動かすし、頭も使うでしょ。集中してやると、とてもいいと思うよ。」

ちよっとした操作方法を教えてください。今年から栄養士の学校に通い始めた孫娘。週末には家に遊びに来て、パソコンの先生を買って出してくれます。また、相内さんの作る料理も楽しみに訪問するので、はりきって御馳走を作ります。

相内さんの奥さんは特別養護老人ホームみちのく荘に入居しています。みちのくデイケアセンターの向かいということもあり、度々奥さんの様子を見に部屋を尋ねます。

「やっぱり健康は大事だね。元気でいたいところにも来れないしね。」

どんなことにも前向きで、笑顔を忘れない相内さん。今日も朝の散歩を皮切りに、その明るさ、おおらかさを周囲に振りまきます。記 / 品木 文字



今では階段もなんのその！足取りも軽い相内さんです。

★ シンチャオ！ベトナム滞在記 ——ベトナムの気候と、ある一日の様子——

シンチャオ!!(ベトナム語で「こんにちは」の意味)今回は、まさに「真夏」という言葉がピッタリのフエから、ベトナムの気候と、ある一日の様子についてレポートします。

「北緯17度線を中心に南北約1650キロメートルの伸びるS字型をした大地」と聞くと、皆さんは南国の暑い陽気を想像するかもしれませんが、ハノイを中心とした北部では、十分な雨量とともに、暑い夏とひんやりとした冬が到来し四季を感じる事ができます。反対にホーチミン市を中心とした南部では、激しいスコールはあるものの、年間降雨量は北部の約半分、平均的に高い気温が年中続きます。



一方、私たちの滞在している中部フエは、3月～8月頃が暑い時期です。特に5月～6月は一年の中でも最も暑く、最高気温は42℃、体感気温は47℃くらいまで上昇します。

9月頃から台風などの影響で雨量が増加し、10月頃から本格的な雨季に突入します。雨季の間は、どんよりとした厚い雲に覆われ、気温もどんどん下がります。最高気温は15℃前後ですが、湿度がある分、空気が非常に冷たく、厚手のコートやジャケットが無いと手がかじかむ程の寒さになります。

2月頃まで雨季は続くため、テト(旧正月)の時期はいつも雨空で、せっかくのお祝いの花火も雲がかかってよく見えないという事態が毎年起こります。

ベトナム人の仕事は朝が早く、しっかりとお昼休みをとって、また午後6時頃起床して、出勤の準備を済ませると、出社途中に屋台で朝ごはんを済まし、7時頃から始業というスタイルです。

6時頃起床して、出勤の準備を済ませると、出社途中に屋台で朝ごはんを済まし、7時頃から始業というスタイルです。

ルがベトナムでは一般的です。この時間帯は道路も車とバイクと自転車であふれて、活気に満ちています。

お昼休みは11時頃からになります。一般的に外食の多いベトナムですが、外で購入したものを一旦家に持ち帰り、ゆっくりと昼食を取って昼寝をするというのが定番です。朝に賑わいを見せていた道路のバイクも、この時間帯は一気に数が減ります。昼寝を含むこの長い昼休みは、昔々の農民たちの生活習慣からきています。

そして、13時半～14時をめぐり、フレッシュした方々がまた職場へ戻り始めます。午後の仕事はおおよそ17時には終わって、退勤後は職場の同僚や近所の友人、あるいは家族と時間を過ごします。

市場では、夕飯の食材を買う主婦や、ぜんざいやミルクシェイクなどのおやつを食べる学生、ジョギングをする高齢者、夜中で値段交渉に奮闘する若者たちなど、老若男女問わず多くの人を見かけます。



一日の労をねぎらって、道端の小さい椅子に腰掛けてビールで乾杯をする姿を街のあちらこちらで見かけます。

朝よりも数倍賑やかさを増す17時以降の街の様子は、この国のスピード感ある成長の様子を間近に感じられる素敵な時間帯です。

お店が閉まるのは22時～23時頃というの一般的な、22時を過ぎると静けさを増し、明日への準備のために街は眠りにつきます。

(記 / フエ事業所・向井 正大)

やさしい街づくりを応援しています。

宝くじ おしゃべり音楽館

8/23日 13:30開演

清水ミチコさんの抱腹絶倒ミニライブの他、小原孝さんのピアノ、島田歌穂さんの歌、オーケストラの演奏をお楽しみ下さい。

全席指定 前売券 ¥2,500他

問合せ: 下北文化会館 ☎22-8411

快適な環境づくりのお手伝い

- 介護用品のレンタル・販売 (車いす・ベッド・リハビリ機器他)
- 住宅改修

株式会社 シルバーサービス

〒035-0033 むつ市横町 2-9-13 TEL 0175-22-9511

X-TRAILハイブリッド 誕生!!

株式会社 むつ日産

むつ市大字田名部赤川 / 内並木110-4 TEL 0175-22-2284

みちのくクリニックで治療食の販売を開始しました!!

6月29日～7月1日の3日間、みちのくクリニック待合室内にて、治療食のお惣菜を販売しました。

治療食とは、栄養成分やカロリーに制限がある方向けのお食事のことです。今回は、糖尿病・腎臓病・高血圧症の方へ特におすすめる惣菜を作りました。

今後、メニューを増やしつつ、定期的に販売を行う予定です。

【アジの南蛮漬け】揚げずに調理することで74kcalダウン。

【もち麦ごはん】白米のご飯に比べて、35kcalダウン。

【けんちん】食塩相当量を0.9gまで抑えました。

イラの日記



出身地 インドネシア共和国 スマトラ島/ランブン (ジャカルタ市から飛行機で1時間半)
趣味 料理

毎日の勉強や仕事はとて大変です。でも、休みの日はどこにも行かず、会社の家でゆとりと過ごすことが多いです。けど、たまには趣味のパン作りをしてリフレッシュしています。料理はあまり得意ではありませんが、楽に食べてくれるので嬉しく思います。

●イラさんの自筆です。

イラ・ノファリアさん(通称イラさん)は、EPA(経済連携協定)第6期生として、2014年12月に口トゥアニ・プルバさん(通称ナニさん)と一緒にみちのく荘にやってきました。インドネシア人介護福祉士候補生です。

〈編集委員〉



関野準一郎記念 まるめろ美術館ご案内

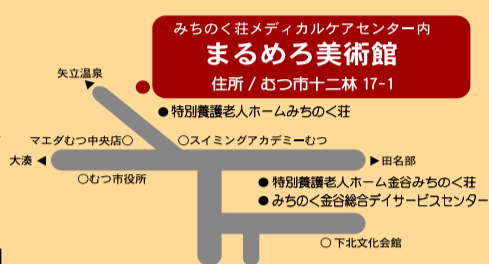
世界をめぐる風景美

展示期間/7月3日~9月29日

開館時間/10:00~16:00

休館日/水曜・木曜・年末年始

●10月からの展示予定「関野準一郎と棟方志功展」



- ▼まるめろ美術館来館者の声
・「父がみちのく荘にお世話になっている関係で存在を知りました。素敵な空間だと思います。」(50代女性)
・「ゆっくりと静かに美術品を見られるこの場がとても良かったです。心鎮める時には是非また伺います。」(60代女性)
・ご意見、ご感想、ありがとうございました。

「若年性認知症介護手記」 この町で暮らしたい!

皆さんは、若年性認知症をご存知ですか? 認知症は高齢者だけが患うものではありません。65歳未満の人が認知症と診断されると、若年性認知症と呼ばれます。しかし、症状が始めても若いということから認知症だということに気が付かず、診断まで時間がかかる場合もあります。

この10月でむつ市にUターンして2年になります。私の夫は現在、67歳です。東京で59歳の時に、若年性認知症(アルツハイマー型)と言われました。特に目立った症状はなく、「あの人、ほらあの人」と、人や物の名前などが出なくなり、よくある物忘れとしか感じませんでした。

ところが、誰にでも優しい夫が急にイライラしたり、怒りっぽくなったことで「あれ?」と思い、かかりつけ医に夫には内緒で相談、MRIを撮ってもらい診断を受けました。そこからは内服薬の服用が始まりました。その時の症状によって興奮を抑える薬が処方されるなど様々でした。



理解がある近所の居酒屋でバイトをしているときも、夫は送り迎えをしてくれます。

て来ますし、途中で喉が渴いたからと自動販売機で水を買って帰ってくることもあります。若年性認知症に関しては、最近になってテレビでもよく報道されるようになりまして、これは先達方の「認知症の家族の会」の方々のおかげです。誰もが、「まさか家の人が?」と思うでしょうが、病気は誰にも分かりませんからね。むつ市には家族の会がありませんし、気軽に相談できる場所もありません。

夫が定年前、中学時代のクラス会に出席したときのことです。50年ぶりに参加した夫はそれはそれは楽しみにしていました。しかし、出席した人の中に「バカになったのか」「脳みそ腐ったらしいよ」と言われました。認知症はバカではないですよ。夫の場合は、若年性だから余計に周りに理解されにくいですね。(次回へ続く)

▼地域包括支援センターみちのくでは、地域で認知症の理解を進めるため、認知症サポーター養成講座を開催しています。関心のある企業や団体、町内会はお問い合わせください。
電話/0175(23)7930
担当/加藤

みちのく荘創立40周年記念講演開催のお知らせ
当法人の創立・特別養護老人ホームみちのく荘の開園から早いもので40年が経ちました。これもひとえに利用者・ご家族の皆さま、地域住民の方々のご支援、ご協力の賜物と感謝申し上げます。
つきましては、創立40周年を記念とした特別講演を開催します。講師は、弘前大学大学院医学研究科長・医学部長の中路重之(なかじしげゆき)医学博士をお招きします。入場は無料ですので、お誘い合わせの上ぜひご来場ください。
日時/2015年9月19日(土)
18時~19時30分(開場17時30分)
●場所/むつグランドホテル1階
●入場/無料



講演テーマは「今、青森県で行われている短命県返上活動について」です。

第2回「ロコモ予防レシピ」

最近問題視されている「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」という言葉をご存知ですか?

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの働きが衰える事により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたす状態のことで、40歳・50歳代から始まる人もいます。そのような状態を放置していると将来介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあり、若い人でもダイエットや食欲不振で栄養が不足すると骨や筋肉の量が減ってロコモに陥りやすくなります。

予防のためには炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランス良く1日3回の食事から摂ることが大切です。更に、前回の骨粗鬆症予防レシピで紹介したカルシウム、ビタミンDの多い食材だけでなく、筋肉の量を増やす為に、良質なタンパク質をいろいろな食材から組み合わせる必要があります。



第2回担当・杉山 麗
みちのく城ヶ沢フードセンター/栄養士

チーズ入り豆乳豆腐

エネルギー/1人分 113kcal
カルシウム/1人分 165mg

- 《材料》(2人分)
・調整豆乳...150g
・卵...1個
・塩、こしょう...少々
・ピザ用チーズか、粉チーズ...20g
・乾燥パセリ...少々

- 《作り方》
① 豆乳、卵、塩、こしょうを合わせて器に入れ、チーズを入れたらラップをして、電子レンジ(200Wで5分程度)もしくは蒸し器(中火で10分程度)で蒸します。
※粉チーズを使う場合は豆乳、卵と一緒に混ぜ合わせます。
② 固まったら上にパセリをふりかけて完成です。
熱々でも、冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。



アレンジとして、冷やした豆乳豆腐の上に夏野菜のトマト+オリーブオイルをかけたり、刻みオクラのトッピングもお勧めです。

やさしい街づくりを応援しています。

谷川環境衛生開発(株)
代表取締役社長 谷川 聡
本社: むつ市新町41-1
TEL. 0175(22)2659 FAX. 0175(22)7783

ニッショク 有限会社
青森県むつ市大曲二丁目13-35
電話 (0175) 22-7222
FAX (0175) 22-7081

ALPHARD
青森トヨペット
HPアドレス http://www.aomoritoyopet.jp/
0120-82-5671

2016年度新卒採用のお知らせ
当法人では、2016年度の新卒採用を行います。
求人情報の詳細は、大学等卒業予定者は8月1日より公開されるハローワークの大卒等求人もしくは、みちのく荘のホームページ(www.michinokuso.jp)にも掲載しますのでご覧ください。
高卒卒業予定者については、すでにハローワークより公開されていますのでご確認ください。
《雇用形態》
正職員
《募集職種》
介護職/看護職(正看)/理学療法士/作業療法士/言語聴覚士/放射線技師