

## 2024.5.15 Vol.70 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



いかがお過ごしでしょうか？春の季節がとても短く、夏日になったと思えば急に雨が降り肌寒さを感じる毎日ですね。  
砂利に咲くタンポポを見つけて、暑さだけではなく、厳しい環境にも負けない姿にたくましさを感じます。植物や生き物から教えられることがたくさんありますね◎ 5月も笑顔で参りましょう!!

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「G.Wで何がしたいか？どこへいきたいか？」  
「バーベキューをするなら何を焼いて食べたいか？」
- 2 健康講座 ~ みんなのクラシック~コラム
- 3 皆さんの作品コーナー
- 4 農作業グループの記録
- 5 編集後記



# みんなの声 📣

G.Wで何がしたいか？  
どこへ行きたいか？

那須 A-I 食事、ステーキ宮 K-K

部屋でのんびりしたい H-S、H-T 佐野アウトレット M-H

東京 T-S、M-I なし K-O、I-S、S-S



# BBQ(バーベキュー)するなら 何を焼いて食べたいですか？

ウインナーソーセージ、  
ピーマン、玉ネギ H-S

なし S-S

チキン M-I

野菜 H-T

牛肉 M-H,K-O

帆立 T-S

豚肉 K-K

肉 A-I, I-S



# 健康講座 ひまわり



(3月) メタボリックシンドロームとは  
内臓脂肪の蓄積に加えて「脂質異常」「高血糖」「高血  
圧」を2つ以上該当した状態をいう。

メタボリックシンドローム診断基準

①内臓脂肪の蓄積 (腹囲)

男性85cm以上 女性90cm以上

②脂質 中性脂肪 150mg/dl以上

③HDL(善玉) コレステロール 40mg/dl未満

LDL(悪玉) // 120~140mg/dl未満

④血圧 収縮期130/拡張期85mmHg以上

⑤血糖値 空腹値 110mg/dl以上

※1日240kcalを多く摂りすぎる生活を1ヶ月続けると脂  
肪が1kg増えてしまう。

(言い換えると1日240kcal控えていれば1ヶ月で1kg  
は脂肪が落ちるという意味)

※麺類、ご飯、揚げ物等ほんの一口ずつ控えれば抑えられるカロリー、  
脂肪減1kgは意外に出来るかも。(クリスティーン)



## (4月) 腰痛

ヘルニア

背骨と背骨の間のクッション役割。

腰痛は腰の骨が圧迫骨折しやすい所。

高齢者は、骨折等も起りやすい。

約85%はレントゲンでは難しい。

ヘルニア(外) 繊維輪

(中) ゼリー状

普段から腰痛になりにくくし、ぎっくり腰にも気をつける。

腰痛にかかったら整形外科に診てもらい治療する。

(料理好き)





## クラシックおすすめ盤

今回お勧めしたいのは、ショパンのバラード全4曲である。いずれもピアノ独奏曲であるが、技巧的には、第3番、第2番、第1番第4番という順になっている。

人気では第1番、第4番、第3番、第2番である。

いずれも元になるや物語などにインスピレーション得て作曲されている。

4曲とおしてきくと1曲1曲、様々な技巧と曲想でかなり満腹感がある。推薦するのは、ツィマーマンのものである。

(K.S)

## → コラム



引越してからの生活。新しいアパートに移ってから、かれこれ4年近くなる。

引越してからは毎日不安でいっぱいでしたが、今は安心して過ごしている。

月一回ヘルパーさんの掃除と月2回の訪問看護があつて、訪問看護は少し病院の診察と少しにしています。

困りごとや体調の調子などを聞いてくれます。

今はデイケア週3回と作業所も週3回いってます。

前のグループホームが時々懐かしくなります。

(料理好き)



## コラム



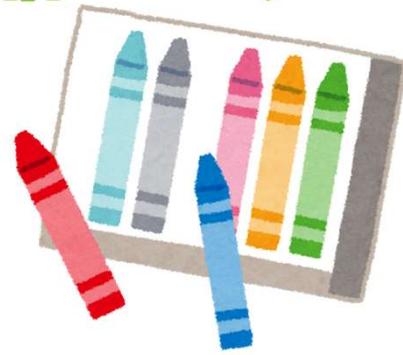
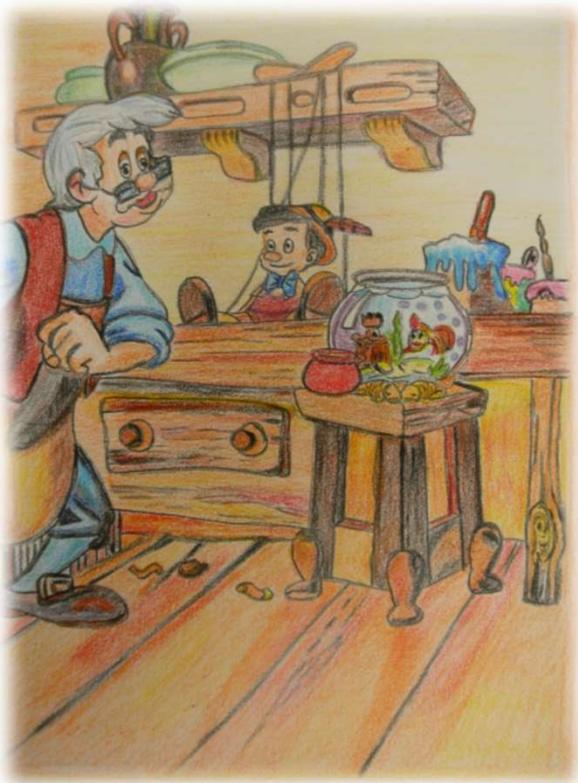
エアコンのリモコンの調子が悪いので、グループホームのスタッフ（以下GHスタッフ）に連絡したら、何時に部屋にいるか聞かれたので3時40分と言ったら4時頃大家が来るからどこにも行かないよう言われました。

GHスタッフがリモコンを操作してくれましたが何の反応もありませんでした。それで共有スペースのリモコンを持って操作しましたがメーカーが違うのでエアコンは反応しませんでした。GHスタッフに共有スペースで寝てもいいと言われてましたが自分の部屋で寝ました。それから4日くらいたって大家とGHスタッフが部屋に来てリモコンを操作したらエアコンが反応して再び使えるようになりました。大家が来るまでは部屋は暑かったけどリモコンが再び使えるようになったので冷房を使ってすごしました。 <クリスティーン>

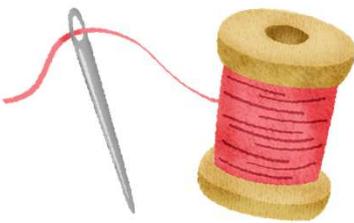


昔、私が小学生の頃、5月5日の子供の日になると、母と二人で、八幡山まで画板と絵具を持ち写生大会に参加していました。毎年つつじの花の景色の絵など書いていました。お昼は、いえから持ってきた、母の手作り弁当を食べて、午後までかけて絵を完成させ、提出していました。学校で1学期中に、入選で表彰状が毎年もらえました。参加することに意義ありの思い出です。 (M.I)

# みなさんの作品コーナー

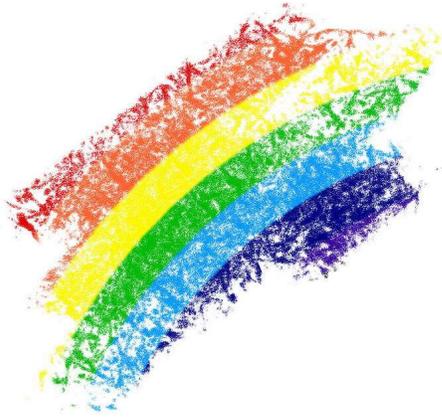


ちっちゃな木の人形よ。  
おまえをなんと呼ぶかな？  
ゼペットじいさんは、  
ピノキオと名付けました。  
ピノキオの誕生です。  
おめでとう。(M.H)



リリアンの座布団が完成しました。  
丹精込めて作りました。  
宝物にします。

(レジェント)



初めてのぬりえで  
緊張しましたが、綺麗に  
ぬりえができて良かったです。  
(E. F)



シクラメンの花が咲いて、  
春を感じています。



一昨年は咲いていたのですが、去年は咲かずに終わってしまい、土と肥料を加えました。その甲斐あって、今年は咲いてくれました。室内に植物があると癒されますね (\*'ω'\*)

カジキ画伯のイラストコーナー



今月はお休み  
をします。(-.-)  
また次回に?!

# 農作業グループ

プランターでミニトマト  
育てています(\*^\_^\*)



ひと月経たずで、  
ここまで大きくなりました  
去年に地植えしたイチゴ  
も暖かくなって、花を咲  
かせました！🍓  
トマトと共にイチゴも実っ  
てくれるかな？☺



カマキリ  
赤ちゃん  
いるよ！



## ■編集後記■

### ☆料理好き

桜も終わり、真夏の様な季節になっていました。今年もまた、熱中症の季節でも少しずつ暑さになっていきましょう。水分補給もわすれずに。



### ☆クリスティーン

寒暖の差が大きいのでデイケアに半袖で行くか長袖で行くか迷います。それで気象情報を見て決めます。宇都宮でも最高気温が30度を越える日があるので熱中症にならないよう気をつけましょう。



### ☆カピバラ

‘ゆっくり歩こう’今年に入りケガが多い私です。なので、‘ゆっくり歩こう’あわてないで新緑を眺めながら過ごそうと思います。



### ☆M.I

スーパーで、イチゴがいつもより安かったので買ってもらいました。小さかったけど、とても甘くておいしかったです。



### ☆人面魚

今、4月の末日これを書いています。5月も目の前だと言うのに寒いくらいです。昔の新年度なら桜が見頃でしょうがそれどころではありません。それともう散ってしまったのでしょうか？教えてください。



5

### ☆スタッフS

ゴールデンウィークは、家族でおかずを持ち寄り夕飯を食べたり、道の駅へ行って野菜を買ったり日帰り温泉へ出掛けてお蕎麦を食べて過ごしました。行くところ、行くところ混んでいましたよ👥人混みが苦手と再確認です。



デイケア新聞の編集メンバーも募集中です😊

## \*デイ・ケア「長岡の森」って どんなところ？

「生活リズムを整えたい」 「仲間作りをしたい」  
「日中の居場所が欲しい」 「就労に向けて準備をしたい」

こんな希望や悩みはありませんか？

デイケア「長岡の森」は、プログラム活動やメンバーとの交流を通じて  
ステップアップしていく場です。

少しでも興味・関心のある方は、ぜひ見学にいらして下さい♪

◎プログラム活動とは…

プログラムとは、主に個人やグループで取り組む活動のことで、  
その種類は創作や料理・スポーツ・麻雀など様々です。

主治医やデイケアスタッフと話し合いながら利用者の興味や目的に応じて選択できます。  
必ず参加しなくてはならないものではなく、その日の体調に合わせ、  
ゆっくりと一人で過ごすこともできます。



### デイケアメンバーの皆様へ

**!!!原稿大募集!!!**

「響」では、デイ・ケアで行っているプログラムや  
季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の日々の  
体験談等を掲載予定です！

デイ・ケア等で撮影した写真やメンバーのイラスト等も  
募集していますので、原稿をお持ちの方は、お近くの  
編集委員またはスタッフまでお声掛けください。  
皆さんの原稿をお待ちしています。

### ●スケジュール

活動日：月曜日～土曜日  
(日・祝日は休み)

### ●活動時間：

デイ・ケア (1日)

9：30～15：30

ショート・ケア (半日)

9：30～12：30

12：30～15：30

反響 残響 **響** 饗宴 交響曲



医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院

\*原稿については、原文のまま掲載させて頂きました。誤字・脱字等がありました際には、ご容赦下さい。  
-----月刊デイ・ケア機関誌・発行元 医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 「デイ・ケア 長岡の森」-----  
発行日 2024年(令和6年)5月15日、vol.70