

「年越しそばと雑煮」



今年も残すところわずかになりました。師走は忙しい・・・と昔から感じますが、毎年何に置いても今年の事は今年中にやり終え、清々しく新年を迎えたいという日本の風習があります。そんな年末年始の日本の代表的な風習についてお話ししたいと思います。

年越しそば

江戸時代以来、「蕎麦は他の種より切れやすい事から、一年の災厄を断ち切る」といわれ、縁起を担いで食べられます。日本各地、地域の特色の現れた様々な蕎麦があり、代表的な例では北海道や京都では「にしん蕎麦」、関東では蒲鉾や青菜など数種類をのせた具沢山の「おかめ蕎麦」、濃いめの汁を大根おろしでのぼして蕎麦にかけ、葱と鰹節をのせた越前蕎麦などがあります。また、香川では蕎麦でなくうどん、沖縄では沖縄そばを食べる割合が多いです。会津地方では、大晦日でなく元日に蕎麦を食べたり、新潟のように小正月に蕎麦を食べる風習もあります。

今年も紅白歌合戦やレコード大賞を見ながら、厄を断ち切るお蕎麦を食べたいですね・・・。

雑煮

雑煮は、元来、武家社会の料理であり、餅や野菜、乾燥食品などを一緒に煮込んだ野戦料理だったのではないかと説があります。餅と菜を一緒に食べるので、「名(=菜)を持ち(=餅)上げる」という縁起担ぎの意味があったそうです。

△各県で異なるお雑煮文化▽

「うちは焼いた角餅」、「私はとろりと煮た丸餅」など、お正月が近づくと、お雑煮談義に花が咲きます。餅の形やだし味の味、更には具材まで...地方や家庭ごとにお雑煮は千差万別。一部をご紹介します。

△お餅▽

一般的に東日本では角餅、西日本では焼かない丸餅と大別されています。関ヶ原の戦いの影響で岐阜県関ヶ原を境に角餅・丸餅が分かれたという説があります。

△味付けは?▽

関西のお雑煮といえば白みそ仕立てを連想しますが、西日本でも近畿・福井・四国以外はしょうゆ味が優勢。出雲地方や能登半島の一部に小豆雑煮の地域があります。味噌味のお雑煮を好む関西でも赤味噌派・白味噌派に分かれています。

△具の色々・代表的なご当地のもの▽

北海道・いくら、青森・海の幸、秋田・きりたんぼ、岩手・クルミ餅、新潟・鮭といくら、山形・蕨といくら、福井・鶏肉、栃木・芋がら、長野・ブリ、群馬・豆腐、千葉・青のり、福井・かぶら、京都・大根と里芋、愛知・餅菜、鳥根、小豆、奈良・きなこ、鳥根、海苔、酒で溶いた海苔おっふり、広島・ブリ、徳島・餅なし豆腐と芋、香川・あん入り丸餅、長崎・干しなまこやくわい。

△東京のお雑煮▽

一般的には、大根・人参・小松菜・蒲鉾・鶏肉・海苔・ゆず などです。

皆さんのお家ではどんなお雑煮を召し上がられますか?私がお嫁に行つた先ではお雑煮の上に錦玉子と伊達巻をのせる習慣があり、とても驚きました。食べ慣れないお雑煮については、食わず嫌いの物もあると思いますが、是非これを機に召し上がってみてはいかがでしょうか。

今年もお世話になりました。来年も一緒にリハビリ頑張りましょう!!

リハビリ助手 安田 悠子

特集 平成27年度 介護保険・こう変わった!? 第二回 「認知症短期集中リハビリテーション」とは

前号に引き続き今年4月に改定がありました様々なリハビリテーションについて紹介をしていく特集の第二回は、認知症短期集中リハビリテーションです。

このリハビリは、介護老人保健施設に入所されている方を対象にしたものと、通所リハビリテーション(デイケア)に通われている方を対象にしたものとに大別されます。

まずは、今回大きく変わったデイケアの制度面についてお話をしたいと思います。これまで認知症短期集中リハビリテーションは「1週間に2日を限度として、20分以上のリハビリテーションを個別に実施すること」と個別で行うリハビリのみ認められていましたが、4月から「認知症高齢者は、個別のリハビリテーションよりも状況が理解されやすい集団活動や、何をやるのかイメージできる活動の方が参加しやすいため、認知症の状態に合わせた効果的な方法や介入頻度・時間を選択できる」ようになりました。つまり簡単に言うと、利用者の状況に応じて個別のリハビリ以外にも集団でのリハビリも認められるようになりました。

では、その認知症短期集中リハビリテーションとは、どのようなリハビリなのでしょう?厚生労働省の説明によれば「認知症を有する御利用者の認知機能や生活環境等を踏まえ、応用的動作能力や生活環境又は家庭環境へ適応する能力を最大限に活かしながら、その御利用者の生活機能を改善していくリハビリテーション」です。何だかちょっと難しくて分かりづらいですね...



そこで、ここからは入所の方に行っているリハビリも含め、具体的に当苑の取り組みについて例を挙げながら説明したいと思います。

- 例1 音読:** 新聞記事などをなるべくはっきりと声を出して読みます。今日の日付の確認や季節の事柄、社会の動向を知ったりすることで脳の機能を刺激します。
- 例2 計算:** 学習訓練療法の代表的なプログラムとしてよく行われています。簡単な加・減・乗・除算から100マス計算などスピードと正確性にも注意しながら行います。
- 例3 パズル:** 言葉を使った文字合わせや図形合わせなど記憶力や集中力の訓練を行います。
- 例4 手芸:** 編み物やメタリックヤーン手芸、折り紙など、指先を使ったり、達成感を味わうことで精神機能を賦活させます。
- 例5 運動療法:** 運動療法は認知機能の低下も抑制すると言われており、リハビリ機器やボールなどを活用し心身機能を賦活します。
- 例6 回想:** 昔の物品や思い出の写真などを使って楽しかったよい思い出を引き出すことで活力を取り戻してもらいます。

なお、認知症短期集中リハビリテーションを行うには様々な条件があります。詳しくは、お近くのリハビリ職員またはケアマネジャーにご相談ください。

引用文献
厚生労働省ホームページ 社会保障審議会 (介護給付費分科会)
http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/shingi-hosho.html?tid=126698
参考文献
『認知症短期集中リハビリテーションプログラムガイド』監修 鳥羽研二
編集 全国老人保健施設協会 発行所 関リパルタス・クレオ

人事異動のお知らせ

9月より谷保デイサービスセンターの所長に就任しました。いつも笑顔で皆様に対応し、「また来たい!」と思って頂けるデイサービスセンターを目指しております。少しでも皆様のお力になればと思いますので、お声をかけて下されば幸いです。どうぞ宜しくお願いいたします。

谷保デイサービスセンター所長 栗原瑞枝



9月より国立あおやぎ苑通所リハビリテーション課に異動しました。今まで同様、御利用者様と職員が共に楽しい場を共有できるように皆で頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

通所リハビリテーション課課長 河内伴哉

番外編

あおやぎ徒然草 19

ダイルームでは、いつもすっとした背広姿でテーブルに置かれた単行本に目を通している紳士をお見かけします。第16回より徒然草に寄稿して下さっている花房丞次氏です。愛読書は、世界各国の歴史がテーマの本。さぞや無類の読書家と思いきや、意外にもご自宅では、テレビのクイズ番組を見て過ごすことが多いそうです。

今回は、花房氏が文章を書くようになったきっかけについて直接お聞きしましたので、ご紹介します。

氏が執筆活動に関わるようになったのは、30年も前の話。長年、知的障害児者のために尽力され、広報の一環として機関紙の発行に携っていらっしゃいました。その関心も深まり、10年前からは某カルチャーセンターのエッセー教室に所属し、お仲間と一緒に本も出版されています。先生が毎回テーマを出し、皆で読み合わせをするそうですが、人それぞれテーマに対する理解の仕方や書き方が異なり、中には驚くほど突拍子もないものもあり、視野の広がる面白みが次の執筆への意欲につながっているそうです。

今年には日本の戦後70年の節目。そんな年に思いがけなく舞い込んだ徒然草連載の話に、氏も自らの終戦後の体験を同世代の皆様と共有できれば、との思いで毎回執筆していらっしゃいます。氏にとって終戦後は「人生の記憶の中で一番印象に残る時代」。戦争を知らない私たちには到底、計り知れない日々の営みがあったと思いますが、今、これからを共に生きる者として、その思いを知る努力を重ねていきたいと思ひます。

連載もあと2回となりましたが、どうぞお楽しみに。

市民まつり



平成27年11月3日、今年もくにたち秋の市民祭りに国立あおやぎ苑鳴子会が参加しました。快晴の空の下、職員31名が元気によさこい踊りを披露しました。国立あおやぎ苑の紹介コーナーでは、パルロも活躍。子供たちに人気でした。

料理教室

毎週木曜日、本棟1階のボランティア室で料理教室を行っています。

メンバーは毎週変わり、1回4~6人が参加されています。レパートリーも和食・洋食からお菓子まで豊富になっており、調理後の試食会も楽しみの一つです。



運動会

平成27年10月25日に縄文棟3階にて秋の運動会が開催されました。

活気にあふれた楽しい運動会になりました。



新入職員紹介

小川 真吾 (理学療法士)

10月より縄文棟のデイケアで勤務しております。生まれも育ちも立川市です。趣味は登山と阿波踊りの和太鼓をしています。皆様のお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願い致します。



私のふるさと自慢

私の出身は国立市のお隣の立川市です。みなさん立川市という何が思い浮かぶのでしょうか?

今回のふるさと自慢として、立川の発展を挙げさせていただきます。立川駅の1日の乗車人員はJR東日本エリア内の駅数1665駅中の15番目です(2014年度)。上位から新宿、池袋、東京、横浜、渋谷、品川……。乗車人員の上位には都心の駅が並ぶなか、立川駅は都心から離れていますが、伊勢丹や高島屋などのデパートが立ち並び、都心の主要駅に続く商業地域となっております。

また、『ミニテニス』をご存知でしょうか?高齢者でも無理なくいつでも出来るスポーツをと元立川市職員が考案し、立川が発祥地となっています。体育館のバドミントンコートアレンジして使い、手軽なことから生涯スポーツとして全国的に普及しています。

これから高齢化社会が進む中、幅広い年齢層の方たちが楽しみながら行えるスポーツとして増々普及して欲しいと思ひます。



理学療法士 小川 真吾