

暮らしの保健室 かなで通信 暮らしの保健室 かなで

発行：一般社団法人 暮らしの保健室かなで 室長：福田英二 <http://www.kanade.tokyo/>
住所：江戸川区松島3-41-10(コープみらい向) 電話：03-5879-2355 FAX:03-5661-7568



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

暮らしの保健室 かなでの助成事業を紹介します

暮らしの保健室 かなで 7つの事業

- ①いきいき健康教室
- ②地域健康教室
- ③各種セミナー
- ④フレイル予防教室
- ⑤資源マップ
- ⑥食健ネット
- ⑦広報



WAM助成金の事業は、七つの事業から成り立っています。地域の皆さんが参加し、健康で安心した生活が送れるような教室や講座を開催しています。そのいくつかを紹介しましょう。

いきいき健康教室は、主にリハビリやヨガ・体操などの運動を取り入れた教室です。これまで、ヨガ教室や自宅で簡単にできるリハビリ体操などを紹介してきました。

地域健康教室は、主に口腔ケアや栄養教室などのテーマで開催しています。「身体の健康はお口の健康から」というテーマで、歯科衛生士の「滝本先生の健口教室」をデイサービス公園日和で開催しました。また、九月十八日にはデイサービス中央ケアセンターみなみで、歯科衛生士の増田さんの「口腔ケアを行いました」。

各種セミナーでは、毎月第二火曜日に開催する「がんカフェ」、がん哲学外来、訪問マッサージの会、ヘルパー講座など、さまざまなテーマで開催しています。

特に「がんカフェ」は、遠く神奈川県や埼玉県からも参加者がお越しになり、いつまでも名残惜しそうに話をしています。

これ以外にも助成事業ではありませんが、芸術的な服部先生の「折り紙教室」、司法書士の作田先生による「生活相談会」、買い取り屋の石田さんによる、自宅に眠っているお宝の「かなで鑑定団」などなど、いろんなセミナーがあります。

次号では、残りの四事業、「フレイル(虚弱)予防教室」「資源マップ」「食健ネット」「広報」についてご紹介いたします。

暮らしの保健室 かなで イベントカレンダー

2016	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

4日(火) 11時~ がんカフェ 定例会	6日(木) 15時~ 食健ネット 「新宿農園」で楽しく	12日(水) 13時~ お口の健口教室 滝本先生の 口腔教室	16日(日) 9時~ 松島地区 運動会	17日(月) 19時~ 桑原先生の ヘルパー スキルアップ講座
20日(木) 13時~ 江澤先生の 栄養教室	21日(金) 13時~ かなでお宝鑑定団 作田先生の生活相談会	23日(日) 13時~ 服部先生の 折り紙 教室	26日(水) 18時半~ バイエリア連携の会 明正会錦糸町クリニック 安池先生の講演	

予定は変更になる場合がございます。

『よく噛む』は元気の源

地域健康教室 お口の健口教室

九月十八日、

みなみ中央ケアセンターのデイサービスで、敬老会のお祝いの催しがあり、「お口の健口教室」を開催いたしました。高齢者の口腔問題の一つとして唾液の分泌減少による口腔乾燥症などがあります。今回は唾液分泌を促す唾液腺マッサージや舌を使った舌と頬のストレッチなどを、媒体を使って利用者の皆さんと一緒にを行いました。



口のマッサージとストレッチを続けましょう

舌と頬のストレッチは、お口の媒体を使用しました。大きく開いた口を作ると、中をくり抜き手に赤い靴下を履かせて舌に見立て舌を右、左、上、下と手を動かす。皆さんはそれに合わせて舌を動かして頂き、少し難しい動きもチャレンジしました。

参加者数は六十人ほどでしたが、口の形をした大きな媒体を使用したのも、とてもわかりやすいと好評でした。最後に、「よく噛んで食べよう」と噛むことの大切さについてお話しました。噛むときは、片方だけでなく左右両方の歯を使って一口三十回噛むと良いと言われていますが、よく噛むことにより唾液の分泌(唾液の量)が促進されて、次のような効果があります。

・脳の働きを活発にする(脳の血流が増加する)。
・がんを予防する(唾液に含まれる酵素には、食品中の発ガン物質の発ガン性を抑制する効果があると言われている)。
・全身の体力の向上(よく噛めば全身に活力がみられる)。
・味覚が発達する(じつくりと味わうことで、味覚が発達する)。などです。

最後は、「よく噛んで食べる」と噛むこと、全身の体力の向上(よく噛めば全身に活力がみられる)。
・味覚が発達する(じつくりと味わうことで、味覚が発達する)。などです。

・胃腸の働きを促進する(唾液中の消化酵素の分泌がさかんになる)。
・むし歯、歯周病、口臭



リハビリを実践できる介護を目指して

各種セミナー ヘルパー講座

介護保険が導入されて早くも十六年経ちました。サービスは多様化し、ご利用者のニーズも多様化し、ますます複雑化しています。しかし、それに対応するには人材不足だったり、技術不足だったりします。「不足」のせいにするのではなく、スムーズにサービスを提供できればこの上ないです。



理学療法士 桑原誠一先生
第1回目のヘルパー講座、熱く語る

そこで、少しでも皆様のお役に立つことができるように研修会を企画しました。リハビリを中心とした関係性についてのお話や実技を交えた「ヘルパー講座」です。

調べたりしないと分かりません。これは、評価(アセスメント)になります。心遣いや配慮は「具体的」にどこで心遣いをするのか「どういった配慮が必要なのか」など計画を立て、世話をすると行動になります。

第一回目の講座でお話した内容は、以下の通り。リハビリテーションは、本来の「復権」や「社会復帰」という意味で使われています。日本では、狭義に「機能訓練」として使われています。しかし、

参加された方からは、実践をもとに様々な質問が飛び出し、熱く語る夜の講座になりました。今後、様々な事業所に伺い、その場をお借りして出前講座を行う予定です。ただ介助するのではなく誰でもリハビリを実践できるような介護を目指して取り組んでまいります。ご希望の事業所の方は、ご遠慮なくお声かけ下さい(費用は無料)。

「ヘルパー講座」です。第一回目の講座でお話した内容は、以下の通り。リハビリテーションは、本来の「復権」や「社会復帰」という意味で使われています。日本では、狭義に「機能訓練」として使われています。しかし、

参加された方からは、実践をもとに様々な質問が飛び出し、熱く語る夜の講座になりました。今後、様々な事業所に伺い、その場をお借りして出前講座を行う予定です。ただ介助するのではなく誰でもリハビリを実践できるような介護を目指して取り組んでまいります。ご希望の事業所の方は、ご遠慮なくお声かけ下さい(費用は無料)。

がんになってもより輝ける人生を

各種セミナー がんカフェ

二人に一人 ずっと活動を続けてい
まがんに罹患す。

活動内容は、月に一回、
がんになってもより幸せ
な生活や人生を送ろう、
送れる社会を実現してい
こうという想いを込めて、
来た人がほっとできる、
元気になれる場所になっ
たらいいなと思い運営し
ています。

がんに罹患する 第一あるいは第二火曜日
人が増えているの十一時から十五時位ま
で、がん患で、定例のおしゃべり会
者さんが地域を開催しています。医療
で安心して治者の方の見学は個人情報
の観点から予約制です
が、患者さんの場合は予
現を指して、患者さん
が相談に来られ、患者さ
ん同士が出会い支え合え
る場所を作ろうと、二〇
一五年二月に「がんカ
フェ」を開設しました。

私自身ががん患者でも
あり、闘病中がんの先輩
や仲間にも助けてもらっ
た経験から、患者さんが
知からできるだけ早いタ
イミングで、しかも、病
院に關係なく集える場が
あればいいなと思ってい
たところ、医療者の集う
NPO法人ヘルスケア
リーダーシップ研究会に
参加し、そこで仲間と出
会い、研究会の一つのプ
ロジェクトとしてスター
トしました。それ以来、
ご講義頂きました。参加

頂いた二十五名の患者さ
んには、大変ご好評でし
た。

私たちの活動テーマは、
「Happy Life with cancer」
がんになってもより幸せ
な生活や人生を送ろう、
送れる社会を実現してい
こうという想いを込めて、
来た人がほっとできる、
元気になれる場所になっ
たらいいなと思い運営し
ています。

がんに罹患する 第一あるいは第二火曜日
人が増えているの十一時から十五時位ま
で、がん患で、定例のおしゃべり会
者さんが地域を開催しています。医療
で安心して治者の方の見学は個人情報
の観点から予約制です
が、患者さんの場合は予
現を指して、患者さん
が相談に来られ、患者さ
ん同士が出会い支え合え
る場所を作ろうと、二〇
一五年二月に「がんカ
フェ」を開設しました。



かなでにある「がん図書」コーナー

あなたも介護食体験しませんか

地域健康教室 栄養教室

九月二十一
日(水)、第
三回目の栄養
教室が行わ
れ、講師は管
理栄養士の江
澤佳哉子。今
回は、市販さ
れている介護食の試食を
してみました。

超高齢社会が進み、高
齢者の低栄養が課題に
なってきました。最近
では食の細くなった高齢
者のために、スーパリー
コンビニでも介護用のレ
トルトや冷凍食品等が売
られるようになってきま
した。介護している方々
はこのような便利なもの
があるにも関わらず、手
抜きや味が悪い等の固定
概念にとらわれて利用し
ていないか、あるいはそ
ういうことを知りません。
また、実際に介護して
いるご家族や在宅介護を
支えるヘルパーが食べた
ことがないのが現状です。
介護食で市販されてい
る商品には料理の硬さの

ものでした。粘度や量に
関しては実際に嗜好や身
体の状況もあるので、ど
の位がベストだとは言
い切れない部分があります。
また、商品単体で使用
していくには、コストや
味の飽きなどの問題も出
てきます。しかし、少し
だけ簡単な手間をかける
だけで介護食の可能性は
どんどん広がっていくの
ではないでしょうか。

形状については、表示
記載にある口の中の状態
にあわせた「柔らかか食」
から「ペースト食」まで
を、スプーンですくいな
がら硬さの違いの感触を
体感しました。
さらに歯を使わず噛ま
なくとも良い形状である
にも関わらず、舌を動か
さない「ゴックン」
と飲み込むことが出来な
いという口の中の動きを
知り、食べるという身体
機能の重要性を体験する
ことができました。

味は各社とも大変な努
力をされており、どの製
品も比較的しっかりとし
た味わいで口の中で食材
や料理をイメージできる
情報を提供していく予定
です。お楽しみに。



バラエティに富んだ介護食

江戸川さんぽ 宿場町「五分一」の今昔

「五分一」の由来

「五分一」という地名がある。現在の江戸川区松島一〜二丁目の狭い地域の旧名。何とも不思議な地名だが『ごぶいち』と読み、『ごぶんのいち』とは決して読まない。

「この地名には七つ説があります。有力な説は三つと言われています。一つ目は、昔この地区は貧しい時代があり、年貢米を五分の一にしてもらったという説。二つ目は、千葉県佐倉市へ通じる佐倉街道の中で、この地区が日本橋から五分の一の距離にあたるという説。最後は小田原の戦国武将北条氏の時代に領地となり、今の神奈川県足柄上郡中井町の『五分一』という集落の住民が移住したという説です。私は三つ目の可能性が高いと思います」。佐藤欽也氏(五分一町会元副会長)は、七十五年間過ごしている生まれ故郷を懐かしそうに振り返ってくれた。

神奈川県中井町のJR二宮駅北口方面には「五分一」という交差点が現在も残っている。どの説も正しいと思えるが、江戸時代この地を走る佐倉街道は下総、上総、安房から江戸への参勤交代の道であり、江戸幕府はこの街道を小名木川へ続くバイパスの役目としても整備した。特に行徳の塩など江戸の物流に重要な役割を果たした地域となっていた。



昨年の「五分一市」、大盛況

地域活性化へ、「市」開催！

江戸時代宿場町で栄えた「五分一」。現在の五分一通りはその面影はなく、五分一商店会加盟店は十数店。ここもご多分に漏れず、「シャッター通り」の様相である。しかし、十四年前から年に一度「五分一市」という地域活

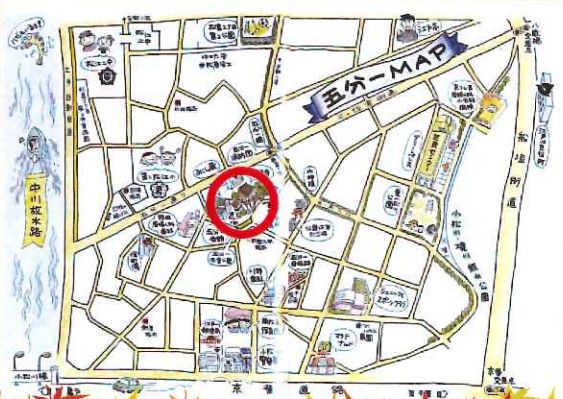
性イベント(主催:商店会・実行委員会)が「五分一不動尊光福寺」で開かれ、毎年十一月三日(祝)に十三回目を迎える。午前十時から午後二時半まで、楽しみにしている人々が大勢集い、四時間半という短時間で売り切れ完売だという。

「スーパールの進出で各商店は客離れが続いた。昔の活気を残したいという気持ちから皆で知恵を出し、各商店が一つに集まれば、「市」となり人も集うのではないかとこの結論に至り、江戸川区の協力を頂き、地元のお寺で年一度の「市」を開催する。途切れることはない。

「染物」、「つりしのぶ」が伝統工芸で、大きな「神輿」が自慢の『五分一』の地名には、地域の皆さんの強い熱意と地域愛を感じられ、その思いが

「五分一市」開催!

日時: 11月3日(祝) 午前10時~午後2時半
場所: 五分一不動尊光福寺



主催 五分一商店会・実行委員会

ひとくちミニ知識

かぼちゃはハロウィン、「冬至にかぼちゃ」などといわれ、旬が秋冬だと思われがち。実は、初夏に九州地方で始まり、北上し9月に北海道で収穫を迎える夏の野菜です。丸のままなら2~3ヶ月保存が可能なので秋冬にも食すことが出来ます。かぼちゃの黄色のものはカロチンです。体内でビタミンAに変わるため皮膚や粘膜を強くします。また、ビタミンCや食物繊維も多く、夏の太陽のエネルギーをたくさん含んだ食べ物ですから、今の時期、夏バテや夏の日焼けあとに持つ

薬要らずの身体に!

~おいしい季節の食べ物シリーズ ④~

暮らしの保健室かなで 管理栄養士 江澤佳哉子

てこい。油を使って調理するとカロチンの吸収がよくなるので、てんぷらやスープ、ソテーで召し上がれ。

また、普段捨ててしまっている種にはリノール酸が含まれていて、コレステロールを下げる働きがあります。漢方でも低血圧の改善や回虫駆除に使われています。水洗いして乾燥させ、フライパンで煎って食べるとよいでしょう。丸ごと食べて、薬要らずの身体に!

