

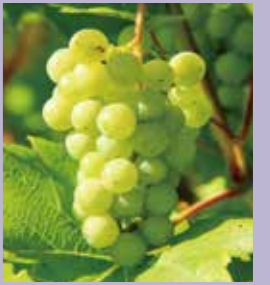


## 健康呼ぼう体操② 「つまづき予防に 大腰筋を鍛えよう」

理学療法士：原田和巳先生がわかり易く解説する「健康呼ぼう体操」のコーナーです。読者の皆さんの質問、取り上げて欲しいテーマがありましたら、ぶちらいふ編集室にお問い合わせください。

くだものシリーズ⑨

## 葡萄



ぶどうは西洋では、りんごとともに古来、実生活でも物語の世界でも頻りに登場する果物です。漢字では「葡萄」という字画の多い字です。そのまま食べてもいいのですが、何と言っても、ぶどうを原料にした酒・葡萄酒・ワインです。「血の一滴」ともいわれ、酒飲みでなくても大切な飲み目という意味で使われることがあります。

毎年、ぶどうの収穫後、新酒が出回るのがボジョレヌーボーといわれるものです。フランスのブルゴーニュ地方のボジョレー地区でその年に生産された新酒の赤ワインで、毎年11月の第三木曜日に世界で一斉に販売されます。ワインの輸入先はフランスが一番と思いきや意外にも、①チリ②フランス③イタリア④アメリカの順だそうです。日本での生産は山梨県産の甲州ワインが一番人気です。ぶどう畑、ワイナリー(葡萄酒生産工場)といえば直ぐヨーロッパの風景を思い浮かべますが、近年では日本でも山梨、長野、山形県の各県でも盛んに見られるようになりました。

飲む葡萄から話を始めましたが、次に食べる葡萄です。食用のぶどうだけでも百種類以上に及ぶといわれます。ぶどうの表面の色別に代表的な品種を挙げておきます。濃い紫色の巨峰、ピオーネ、赤紫のデラウェア、甲斐路。緑色のマスカット。黄色の多摩ゆたか等が有名です。

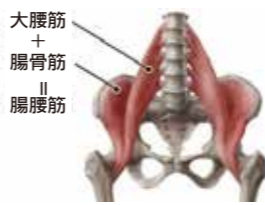
次にぶどうにまつわる数々の物語です。聖書にはぶどうが300回以上も登場するそうです。なかでもキリストが水を葡萄酒に替えたという件は有名です。

イソップ寓話に出てくる『狐と葡萄』の話から「酸っぱいぶどう」という負け惜しみを表す熟語も生まれました。有島武郎の『一房の葡萄』という、横浜の海岸通りを舞台に繰り広げられる、切なくも美しい小説(童話)があります。開高健の『ロマネ・コンティ―1935年』という小説にはワインの魅力が彼の人生観と共に、ふんだんに語られています。

もともと、ぶどうの原産地は紀元前3000頃にコーサス地方のカスピカイ沿岸に自生したものが、古代ギリシャ人の手でヨーロッパ全土に広がり、大航海時代に南北アメリカ、アフリカなど全世界へ拡大しました。日本では鎌倉時代に中国経由で輸入され、甲斐の国(山梨県)で栽培が始まりました。今では同県の勝沼市、甲州市、笛吹市などに、ぶどう狩りに多くの人が訪れ、日本のワイン生産の聖地にもなっております。

ぶどうは食べてよし、呑んでよしの正に果物の王様です。(井)

### 大腰筋の位置



大腰筋は5つの腰椎(ようつい)から股関節の内側に着いている筋肉です。

### 大腰筋の動き

- ① 骨盤を起し、安定に働きます。
- ② 片足立ちの際に股関節を安定させ、踏ん張る力を引き出します。
- ③ ももを上げ、高く足を上げることに働きます。

大腰筋の働きが弱くなると骨盤・股関節の不安定や固定を招き(すり足歩き)になりやすくなることから、つまづき転倒が起りやすくなります。



### 大腰筋のトレーニング

- ① 両手を骨盤に当てて程よく骨盤を起します。
- ② ももをおへそに近づけるように真っ直ぐ上げていきます。
- ③ ※足を上げたときに下っ腹に力が入るように行いましょう。
- ④ 1・2・3・4で引き上げて、5・6・7・8で下ろすリズム、ゆっくり行うことがポイントになります。
- ⑤ 左右交互に10回行ってください。

### 編集後記

いつも「ぶちらいふ」をお読みいただき、ありがとうございます。2005年秋の創刊号から早いもので50号を発行することができました。みなさまの温かいご意見や投稿記事、コラム執筆の井本健さん、挿絵の大川光代さん、支えてくださった多くの皆さまに心から感謝いたします。本年もどうぞ宜しくお願い致します。ぶちらいふ編集室

らいふ通信「ぶちらいふ」冬号 Vol. 50  
2018年1月15日(季刊発行) 編集/ぶちらいふ編集室  
〒253-0071 神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1  
TEL0467-55-5102 FAX0467-55-5103 発行/株式会社リフシア

## 今年もリフシアフェスタを開催します

あけましておめでとうございませう

日本は2025年に団塊の世代が後期高齢者になることで、人口の4分の1が75歳以上と

### リフシアFESTA

言われる超高齢

化社会に向かっています。医療報酬の同時改訂も予定されており、健康や介護、高齢期の暮らし方が私たちの身近な問題になっています。そのような中、介護スタッフが企画から当日の運営まで担う、第2回リフシアフェスタを開催します。「長寿社会をイキイキと暮らす知恵」と題して、幅広い観点で情報発信する予定です。

様々な世代の方にも楽しんでいただけるよう準備していますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。今年のリフシアは「一人ひとりが変革者―昨日までの私から明日の私へ―」を方針に、私たちは常に新しいチャレンジを続けます。本年もどうぞ宜しくお願いします。

株式会社リフシア社員一同

### プログラム内容(予定)

■茅ヶ崎市の転倒予防教室などで活躍するリフシア健康呼ぼう事業担当原田和巳氏(理学療法士)による体操教室や講座

■リフシアネットの栄養士による介護食・嚥下食の紹介

■リフシアの事業所の様子がわかる写真や作品展

3月1日に藤沢市大庭でオープンするリフシア大庭の紹介等

■無料相談コーナー

地元企業の協力により、建築の専門家などの住宅改修に関する相談や設備展示

介護保険・年金・成年後見制度、相続・エンディングノートの書き方などについて、ケアマネジャー、社会保険労務士、司法書士、相続診断士など専門家が必要な知識・情報を提供します。

また、介護のお仕事紹介コーナーもあります。

\*ホームページから昨年のリフシアフェスタをご覧ください



健康呼ぼう講座は終日満員御礼でした。講座の合間におもちゃの体験コーナーがあり、自然と盛り上がり会話も弾みました。



昨年12月、20名のリフシアフェスタ実行委員が集まり、プログラム内容などを話し合いました。若手が中心の企画会議は去年よりパワーアップ3月25日に向けプロジェクトが始動しています。



丁寧に対応してもらえると好評だった相談コーナー↓



介護保険のサービスを紹介するパネル展示が今年もあります。

### リフシアFESTA 3月25日(日) 参加無料

■午前10時30分～午後3時30分 ■ラスカ茅ヶ崎6階ホール

テーマ「長寿社会をイキイキと暮らす知恵」

お問い合わせ先 株式会社リフシア 事業企画部

☎0467-55-5102 (営業時間AM8:30~PM5:30)

# 小規模多機能型サービスを利用して 住み慣れた地域で家族を看取る



団塊の世代が皆75歳以上となる2025年に向けて、国民一人一人が状態に応じた適切なサービスを受けられる対応を、国は地域包括ケアとして推し進めています。これは、中重度の要介護状態になっても、本人の希望する場所でその状態に応じた医療・介護、看取りまで内包したサービスを切れ目なく受けることができる体制です。その最前線であるリフシア善行(小規模多機能型サービス)を利用されたご家族と現場スタッフの「看取り介護」についての手記を紹介いたします。

## ご家族、木村雅洋さんの手記

いつも仲の良かった木村洋子さん(右)と息子の雅洋さん(左)

私の母は、こちらのリフシア善行の小規模多機能で約3年半以上お世話になりました。母は父が亡くなって(2012年1月死去)以来、

の利用が始まりました。



善行で一緒にお食事、自然と笑みがこぼれます

ずっと入退院を繰り返していましたが、ある日転機が訪れました。叔父(母の兄)から、リフシア善行(当時のらいふ善行)にお母さんをリハビリさせる形で宿泊もできる小規模多機能型サービスを利用して、早速連絡しました。ケアマネジャーの木村さんと面談して母

の親身に相談に乗ってくれ、きめ細やかに母にあつたケアプランを作成してくれました。病状の管理もあり看護師の柴田さんがいるので、宿泊をメインにしたプランを作ってもらいました。自宅にも帰れたので、母は安心して療養生活を送ることができたと思います。母も私も、善行で開催する行事をいつも楽しみにしていました。初詣、桜ならば

## 木村洋子様を偲んで



ケアマネジャー  
小林 久美子

木村洋子様の笑顔とご利用開始のことを思い出しております。入院中より車椅子移動となり、エレベーターの無い団地の5階の自宅に戻る事が困難とのご相談をいただき、小規模多機能の泊まり利用を開始されました。個別機能訓練を開始され平行棒や歩行器で歩けたこと、笑顔で息子様と過ごされたこと、小林さんの手はやさしいねと手を握られたこと、等、多くの思い出を頂きました。

昨年、胃腸手術をされ順調に回復されていましたが、一年後に再発と残念な診断となりました。ご家族様より、住み慣れた地域、馴染みの職員が居る善行での看取りを希望していただきました。看取りケアに重要な在宅診療が宿泊時には行えない問題を抱え、ご家族様との話し合いで団地の1階への転居をご提案いたしました。

なり木村様と一緒に支えることが出来ました。皆様の協力に感謝いたします。宿泊時は、息子様の毎日の面会や食事介助職員介助では拒否されても息子様の介助では全量摂取等、ご家族様の力は大きいと実感いたしました。木村雅洋様には、お母様ご逝去後もボランティアとしてご協力いただいております。木村洋子様のご冥福をお祈り申し上げます。

「後悔はしたくない」「最後までリフシア善行で」と言っご家族の想いを大切に



看護師  
柴田 紫

木村様は胃がんの手術後再発が発覚しましたが、ご家族の希望で治療(抗がん剤)を受けず、自然な形で余生を過ごす事になりました。ご本人に未告知である事から、これから出てくるであろう身体的症状や痛みに対し不安や疑問を持った時に、ご答え、向き合いました。

看取りに携わる全ての職員が心の支えとなり、苦痛を最小限に、又、ご本人、ご家族が安心して過ごせるよう職員の見取りに対する理解を深める為の勉強会を開く事で最期まで尊厳を大切にされた支援を行う事が出来ました。息子様にも、状態の変化を理解してもらいながら、出来る事を少しずつ行って頂き、家族も含めたチームケアで納得のいく看取りが行えたのではないかと感じます。

息子様がそばにいて、ご本人様も幸せに旅立たれたと思います。お客様、ご家族の想いに触れ寄り添うことを大切に、その人らしく最期まで生きる為の支援をこれからも続けていきたいです。木村雅洋様は、お母様を看取られお力落としの時に手記を書いてくださいました。心より感謝申し上げます。ご冥福をお祈りいたします。(ふちらいふ編集部)



光

に秋桜見物にも連れて行ってもらい、近所にたい焼きを買いに行ったりもしました。それから、善行で開催された秋祭りや大運動会など、私も一緒にできる限り参加させてもらいました。大変貴重な体験であり、とても有意義な母との時間を過ごせました。その母が昨年11月19日に胃癌で永眠しました。リフシア善行で私自身看取ることができました。本人は辛かったと思いますが、みなさんに支えられて良い生涯だったと思います。スタッフの皆さん一人一人が母に声を掛けて和やかな雰囲気ですべて頂いたことをとても感謝しております。

藤沢市大庭に小規模多機能型居宅サービスとグループホームが3月1日からオープン予定



**リフシア大庭 内覧会**  
2月23日(金)・24日(土)  
午前10時～午後4時

予約不要

担当: 櫻井

☎0466-53-8860

〒252-0825 藤沢市大庭 5142-7

オープニングスタッフ募集中!

お気軽にお問合せください

