



●発行者／社会福祉法人 みちのく白寿会理事長 大村 守武

〒030-0901 青森市港町3丁目6番3号 ☎017-741-5188 FAX017-741-5117



「トキメキ」を持って
施設長 三上勝也

当施設に着任しまして、1年が過ぎようとしております。65歳で未経験の老健の仕事に就きましたが、未だに知らない事ばかりで、皆さんのサポートのおかげで何とかこなしている状況です。

さて、年を取るに従い1年が段々と短く感じるのは私だけではないでしょう。100年以上前のフランスの哲学者ジャネーは、1. 時間の長さは年齢に反比例する。2. 50歳（現在では80歳位？）の10年は、5歳児には1年にすぎないと言っています（ジャネーの法則）。NHK番組「チコちゃんに叱られる」でのチコちゃんは、歳をとると人生に「トキメキ」がなくなるからだと叱っていました。「トキメキ」とは好奇心、子供は好奇心の塊です。何に對しても興味を持ち経験する事で、時間の流れをゆっくり感じているらしいのです。大人になると、印象に残る出来事が少なくなるため、「トキメキ」も少なくなります。19歳を越えると、時間の進み方が徐々に早く感じる様になるらしいとされています。

コロナ禍のここ3年は、かつて経験した事のないパンデミックでした。やたら長く感じませんか？こういう時間は早く過ぎ去って欲しいですし、この広報誌が出る頃には完全に収束していることを切に願います（これを書いているのは1月31日です）。

私のこの1年は、未経験のことばかりでした。「トキメキ」がたくさんあった筈ですが、あつと言う間の1年だった様にも感じます。「トキメキ」は年齢には勝てないのでしょうか？

ようやく春を迎えました。日差しを感じ、「トキメキ」を持って暮らすと春を長く楽しめるかもしれません。しかし楽しい時間は一瞬に感じることも確かです、時間の感じ方と言うものは本当に不思議なものです。利用者の皆様には、少しでも「トキメキ」を感じて過ごしていただける様スタッフ一同願ひ、努めて参ります。今後ともよろしくお願ひ致します。

介護老人保健施設みちのく青海荘



物語は日本昔話の桃太郎。桃太郎が猿・犬・キジの3匹のお供と一緒に鬼退治をしに行くお話。最後のクライマックスシーンでは入所者の方々も加わり、豆の代わりに紅白玉を手に取り、鬼退治をして幸運をお祈りしました。

最後、入所者の方々に桃太郎や鬼からチョコレートのプロゼントが手渡され、皆さん大変喜んでいました。



SETSUSUBUN

「チョココつとバレンタイン」

2月8日(水) みちのく青海荘では、ちよつと遅めの節分とチョココつと早めのバレンタインを同時に開催しました。

今回は職員による、ちよつとした寸劇を行いながら行事を進めていきました。

デイサービスみちのく



『作品づくり』

デイサービスみちのくでは、利用者の方々に今年度も色々な作品をたくさん作って頂きました。

裁縫ではバッグや巾着袋を作ったり、マスクを作ったりしました。一人でいくつも制作して、持ち帰る方もいました。工作では雪だるまや、今年の干支のウサギを作りました。指先を使うので頭の運動にもなり、出来上がったときの達成感を味わいながら、楽しく時間を過ごしてもらっています。

2022年の思い出

春



夏



秋



冬



花粉症に負けない食習慣！

～日々の生活でちょっと気をつけたいこと～

管理栄養士 横嶋 悦子

●腸内環境を改善し、免疫力をアップ



ヨーグルト（乳酸菌）と食物繊維を一緒に摂る。

「生きて腸まで届く」でおなじみのヨーグルトにドライフルーツやきな粉を加えて

●食べすぎず、腹八分目で免疫力アップ



免疫力が高まるのは「空腹時」、食べる時は腹八分目とし、空腹時間をきちんと確保するように

★どうしても小腹がすいた時は砂糖・キャラメル・塩などが付いていない「素焼きナッツ」をぽりぽり（ナッツは1日25gを目安に）

●体を温かくし、血流改善で免疫力アップ

①体を温めてくれる食べ物を摂る



寒い地域で育つもの、冬が旬のもの、暖色系のもの、発酵食品

★唐辛子、しょうが、にんにく、玉ねぎ、かぼちゃ、納豆、チーズ等



②体を温める働きのあるビタミン類を摂る

ビタミンE：ナッツ類、ひまわり油、ツナ缶、豆乳、モロヘイヤ等

ビタミンB₁：豚肉、玄米、そば、大豆、カリフラワー等

ビタミンC：柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ等



★しょうがをたっぷり使った根菜類の煮込み料理やカリフラワーやかぶなどの冬野菜を使ったポタージュなどおすすめ

長生きのためのワンポイント口腔ケア

歯科衛生士 高谷 由美子

歯ぐきの気になるお年頃になりましたら、どんな歯ブラシを用意したらいいのでしょうか。

店頭には色々な種類の歯ブラシが並んでいて、迷いますよね。

歳を重ねると共に、歯ぐきがやせて、歯と歯の間のすき間が気になるようになります。

一般的には、次のような歯ブラシがお勧めです。

1 毛先（刷毛面）は小さめ

毛先はどの歯の面にも届く大きさであることが大切です。口の隅々まで届くように小さめのものを選びます。また、毛先は平らのものが磨きやすいです。

2 毛（刷毛）は軟らかめ

毛は軟らかめで、1本1本の毛先が丸くなっているものが適しています。材質はナイロンが一般的です。軟らかめのほうが歯肉を傷つけることなく磨けます。また、歯のすり減りも防げます。

3 柄はやや大きめ

大きい柄のほうが持ちやすくてしっかり磨けます。

持ち手部分は、まっすぐな太いものだと持ちやすく、握力が低下した方でも握りやすく安定します。

※歯ブラシは、一ヶ月に一回交換しましょう。



雪解けが進み、春になると魚釣りのシーズン到来です。今年の目標は目指せ50cm。何が釣れるかわくわくしてきます。

編集後記

施設利用状況

令和5年2月末現在

	入所定員	利用入所者数
介護老人保健施設みちのく青海荘	100人	92人
住宅型有料老人ホームみちのく	24人	22人

○入所相談窓口

みちのく青海荘 担当：工藤・高畑・伊藤 TEL 017-741-5188
 有料みちのく 担当：三上・長崎 TEL 017-744-7580

施設の詳しい情報や最新のニュース等はホームページにて公開しております。ご興味のある方は「<http://m-hakujukai.com>」よりご確認ください。右記のQRコードからもアクセスいただけます。

