



みなさん手作りの水族館

異通所リハビリテーションだより

すまいる

発行.....
 医療法人マックスール
 養病院介護老人保健施設
 通所リハビリテーション
 〒563-0031
 池田市天神1-5-22
 Phone072-762-1980
 http://www.mcsyl.com/

みなさん、大変な時期ですが、お元気でしょ
 うか？
 ちまたでは外出制限に
 よる運動不足が問題に
 なっています。今まで
 以上に「運動、運動」
 と言われていますね。
 そして「免疫力を高
 めましょう！」とも
 言われています。免
 疫力を高めるために
 「腸活します」と
 がよく聞きますが、
 腸内環境が免疫力に
 影響することはかな
 り知られていると思
 います。
 快便であることは腸
 内環境に良いです。か
 ら、排便は本当に重
 要です。運動も大事
 なのがんばって頂
 いて今回は免疫力につ
 いて、なかでもとくに
 「排便」についてです。
 福岡伸一という生物学
 者をご存知でしょうか？
 「動的平衡」という言
 葉で有名な方です。
 「動的平衡」とはごく

リハビリルームみみより情報

ごく簡単に言いますと、
 一見変わらないように
 見えるヒトの体も1年
 程度でほぼ新しく生ま
 れ変わります。しかも不
 具合部分を修正もして
 いるそうです。バラ
 ンスを保ちつつ知ら
 ない間にリニューア
 ルしているんですね。
 そして、ヒトが食事
 をして排便すること
 は機械に燃料を入れ
 てそのカスを出すの
 とは全く違うと。そ
 りゃ生身の人間とは
 だいぶ違うだろうと
 思うのですが、そう
 いうことではなく、
 ヒトは食べ物のカス
 を便として出すだけ
 ではないそうです。
 食べたものを材料と
 して体の中で常に行わ
 れているリニューアル
 作業で出てくる不要物
 も便として出していて、
 しかもその量は便の半
 分くらいもあるそう
 です。
 こう聞くと排便は大事

ですし、何を食べるか
 も重要に思いますよね。
 便秘に悩まれている方
 も多いと思います。そ
 れ程悩んでいる人で
 も年と共にいくつにな
 るものですか。いまから
 「便活」してもいいの
 ではないでしょうか。
 いろいろ試すのもいい
 と思いますが、単純な
 方法を一つ。消化に何
 時間かかるとかいろいろ
 難しく考えずに1日
 2回程度、時間を決め
 てトイレに行くこと
 です。出る量より、出す
 習慣が重要で、徐々
 に体が合わせてくれま
 す。快便生活で1年後
 にはパーシジョンアッ
 プした新しい体が手に
 入るかもしれませんよ。
 最後に便秘にはやはり
 食事、水分、そして運
 動！です。早くコロナ
 が収まりますように。
 皆さんもお元気で！

まっちゃんのかんたんクッキング

えんどう豆と新玉ねぎの冷製スープ

この時期急に暑くなったり、朝晩が少し冷えたり、体調管理が大変。しかもコロナウィルスで外出自粛や、手洗いうがいなどなど、いろいろあって大変！気分転換にお家でおいしいものでも頂きましょう。今日紹介するのは、簡単にできて栄養たっぷり、しかもおいしいスープです。食材のえんどう豆は、とにかく栄養が豊富。

グリーンピースは給食でも頻りに使われる食材です。(もしたくさん買ってきたら、冷凍しておくといいですよ。その時は小分けされることをおすすめします。冷凍から解凍される際は、自然解凍が栄養を壊さない秘訣です。)タンパク質、ミネラル類、食物繊維を無駄なくしっかりからだにとり入れましょう。

レシピ (3人分)

えんどう豆	100g
新玉ねぎ	1/4個 みじん切り
水	400cc
コンソメ	1コ
塩	少々
バター	10g
牛乳	100cc
生クリーム	100cc

鍋に水、コンソメ、えんどう豆、新玉ねぎのみじん切りを入れて煮込みます。
 ぷつぷつしてきたら、塩、バターを入れて、また食材に火が通るまで煮込みます。
 煮込めたら火を止めて、粗熱を取りミキサーにかけます。
 これをまた鍋に戻し牛乳を入れて火にかけます。
 煮込めたら火を消す直前に生クリームを入れてできあがり。
 粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やしてください。
 栄養たっぷりのえんどう豆スープにしてしっかりとってくださいね。

〈ステイホーム〉、〈巣ごもり〉といったことはよく耳にするようになりまし。これほど長い期間、外出を自粛したり、人と会うことを避けたりしたことはなかったのではないのでしょうか？緊急事態宣言が解除されたいま、新型コロナウイルス感染症予防のために、通所リハビリテーションのご利用を見合わせていた利用者さんも、少しずつ戻ってこられていきます。久しぶりに会うお仲間顔に思わず涙ぐまれる方もいらっしゃるかもしれません。「久しぶり！元気やった？」「また会えてうれしいわ」と、マスク越しではあるものの弾んだ声が、こちらから聞こえてきます。人と人がお互いの顔

編集後記

をみて、体温を感じられる距離で、コミュニケーションすることの親近感、信頼感や、安心感は、なにものにも代えがたいのかもしれない。
 とはいえ、今後も通所リハビリテーションでは、新型コロナウイルス感染症予防対策として、
 1. こまめに手洗い・手指の消毒
 2. 咳エチケットの徹底
 3. ソーシャルディスタンスの確保
 4. こまめな換気
 5. 3密の回避(密集・密接・密閉)
 6. 毎朝の検温など体調管理
 などを実践し、〈新しい生活様式〉をとりいれた快適な過ごし方を、利用者みなさんに提供していきたいと考えております。
 〈介護士 坂田 圭子〉

通所リハビリテーションの 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- ・スタッフのマスク常時着用
- ・スタッフの体調管理
- ・席数を減らし、利用者さま同士の間隔確保
- ・テーブルやイス、送迎車内のアルコール除菌
- ・フロア内の常時換気

また、室内においても、
 ・エアコンを上手に活用し、
 換気をしつつ部屋の温度
 を調整する
 ・涼しい服装にする
 また、普段から自分の体調
 をよく知り健康管理を行い、
 少しでも異変を感じたら無
 理をせず静養するようにし
 ましょう。



新型コロナウイルスの感染予
 防にはマスクが有効ですが、暑
 い夏の季節にマスクを着用する
 場合、注意が必要です。
 マスクを着用していない場合に
 比べて、心拍数や呼吸数、血中
 二酸化炭素濃度、体感温度の上
 昇など身体に負担がかかり、高
 温や多湿といった環境下でのマ
 スク着用は熱中症のリスクが高
 くなるといわれています。

熱中症とマスク

- ・のどが渇く前に、こまめな水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに
- ・屋外で人との十分な間隔を（2メートル以上）確保できる場合は、マスクをはずす。



きれいなね。なんていう花？とよくたずねていただいた、通りハの入口にあった黄色い花、あれはモッコウバラ。
 小さい花をいっぱい咲かせていましたね。香りはあまりしなかったかな…。
 中国原産のバラです。茎にとげがないので、触ってもいたくないですよ。きれいな花

まっちゃんの花芸コラム

にはトゲがある、で、2種類の花を植えなんていうけど、この花は、別。すね。しかも白い花は、しかも、病気に芳香性があるそうです。もかかりにくく2種類植え推奨します。虫もつきにくい。また根っこは、健胃薬なので、初心者でも用いられていも比較的安全なそうです。育てやすいに育てられまくてきれいな花、しかもお薬にまでなっちゃう、優れもののモッコウバラでした。

花言葉…純潔 初恋
 幼い頃の幸せな時間

ちなみに、この花を一躍世間に広めたきっかけは、秋篠宮家、長女眞子内親王の「お印」としてご誕生7日目に決まったときでした。

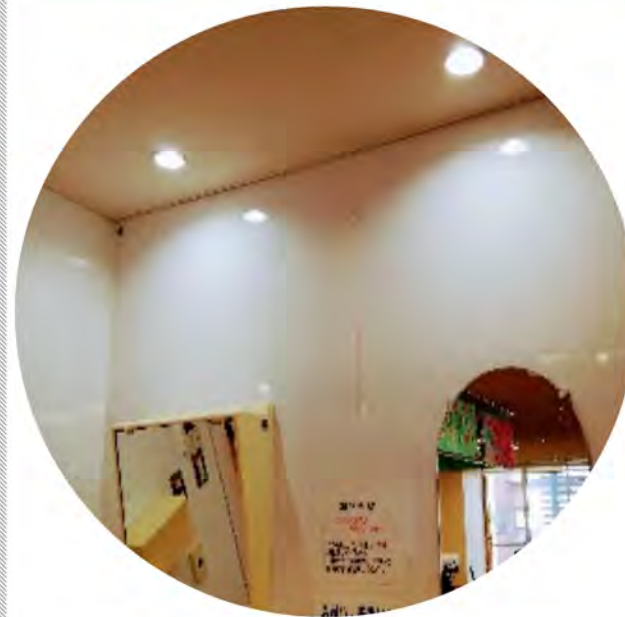
〈介護士・松本松美〉

通りハブーム



通りハでは、今、五目並べがブームです。いつのまにかまわりには、白熱戦を腕組みして見物するギャラリーも…。長考に入ると、スタッフがお風呂にお誘いしても「もうちょっと待って」とフラれてしまいます。(笑)

ご意見コーナー



皆さんから寄せられたご意見により、洗面台に新しく天井照明がつけました。明るくなった洗面台で、女性の利用者さんのメイク直しもバッチリですね。

知っ得！介護保険

○介護保険期間延長の話

介護保険の更新期限が近い方は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今の介護度のままで期間延長ができます。

通常、更新の際は、認定調査員が訪問して調査しますが、対面する事に不安を感じておられる方もいます。

施設入所の方であれば、現在、面会禁止が多く、調査ができない事もありますので、臨時的な取扱いです。

ただし、各市町村によって延長期間（1年まで）が異なりますので、詳しく知りたい方は、担当のケアマネジャーかお住まいの市役所の介護保険課にお尋ねください。

ちなみに池田市の場合は、在宅生活の方は半年間、施設入所の方は1年間の延長です。

これは5月20日現在の情報です。

相談員 櫻井 寛雄

ボランティア募集

あなたの趣味や特技で、高齢者の方々に笑顔をしてみませんか？
 また、あなたのお友達やお知り合いに、そんな趣味や特技をお持ちの方はいませんか？楽器演奏・歌・踊り・マジック・落語などジャンルは問いません。くわしくは通所リハビリテーションまでお問い合わせください。