

ふれあい

第96号

木島雅夫

医療法人ガラシア会
介護老人保健施設
ニューライフガラシア
広報委員会
2019年11月発行
TEL 072-729-2346
FAX 072-729-7951

秋の大運動会 ～奇跡の同点に終わる！～

10/2（水）今年から7階ガラシアホールに会場を移し運動会が開催されました。ファンファーレが鳴り響く中、聖火が運ばれ中央のお手製の聖火台に点火されると、炎に見立てた赤いテープが激しく燃え上がります。おなじみの紅白玉入れは紅組の圧勝となりましたが、新競技の大玉転がしでは接戦の末初のリプレイ検証（笑）にまでもつれ込み、総合得点はこれも初の同点となりました。また、各階工夫をこらした「世界の昔話」をテーマにした仮装合戦では笑いと感動に包まれました。一人の事故や怪我もなく実施できましたこと、協力して下さった利用者の方々、スタッフに感謝いたします。そしてまた来年も今年と同じように皆様と元気に楽しく運動会を迎えることができますように。（6階 上田淳司）

しっかり準備体操！



聖火点灯！



紅白
仲良く優勝
カップ授与！



仮装大会！
～世界の昔話～
5階：西遊記
5階：浦島太郎
6階：赤ずきん





人賞

色に惚れ
ビーズの作品
数知れず
西崎圭子

地賞

豊かさは
信じたときに
訪れる
真木安子

天賞

前向きに
なれば体も
動き出す
真木恭二

あーねむい
あくびひとつで
匂ができた
村上長子

飴もよし
やっぱリスイカが
一番です
吉龍重子

雨もよう
空を見上げて
目パチリ
浅田シズカ

さんま不漁
目黒のさんまも
今日は冷凍
山田正治



5階
サイダーわらび餅
づくり

美味しいよ

うまくできる
かしら？

力を込めて
混ぜます

次の企画も
楽しみに
しているわ
!(^)!

いただき
ま〜す！

美味しく
できました

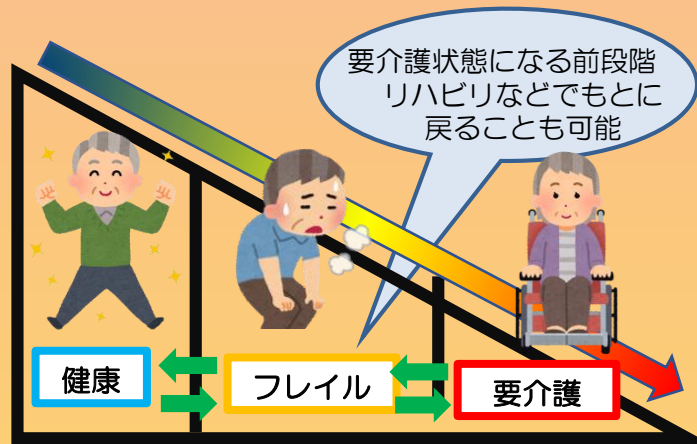


リハビリ日より フレイルをご存知ですか

介護を必要とする一步手前の状態の事で、英語のFrailty（虚弱の意味）の日本語訳として、決められました。

動きや筋力の事だけではなく、認知面や生活環境、社会参加などの低下を表す広い意味の言葉です。

「フレイル」は病気やケガではありませんので、いったん「フレイル」の状態におちいった場合においても、リハビリや生活を改善することで健康な状態に戻ることが可能です。



私がフレイルかどうか
どうすればわかるの？

生活全般のフレイルを
イレブンチェックで
確認してみましょう。

どうやら、フレイルみたい。
どうすればいいの？

筋力増強運動（いわゆる筋トレ）
や持久力運動（ウォーキングなど）
を週3回程度実施するのが
おすすめです。
またタンパク質（肉や魚、豆腐など）
を中心にバランスの取れた
食事を心掛けてください。

フレイルの「イレブンチェック」

① 健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
② 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日1回は食べていますか	はい	いいえ
→ 2項目のうち、1つでも右側の答えに当てはまれば要注意		
③ 「さきいか」「たくあん」くらいの堅さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

→ 9項目のうち、4つ以上右側の答えに当てはまれば要注意
（東京大高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授への取材を基に作成）

ボランティア紹介 ～喜びのわかちあい～

「ボランティアは
楽しいの」と笑顔で
接していただきます。

利用者さまの介助をしてくださる三崎様と清水様。その優しさで、利用者さまの笑顔も引き出してくださいませ。午前中からお昼を挟んで、午後まで利用者様の風呂上がりへのヘアドライヤーかけや配膳等ボランティアをしてくださっています。紹介のために写真撮影をお願いしたところ、後ろからなら大丈夫とのこと。丁寧に髪の毛を乾かしている様子を撮らせていただきました。

三崎様と清水様

シリーズ

満足できる最期を迎えるために
～人生の締めくくりの希望を伝える大切さ～

ニューライフガラシア

施設長
阿曾沼 克弘



2. 安楽死と尊厳死について

脚本家の橋田寿賀子さんが、文藝春秋という雑誌の2016年12月号に、「わたしは安楽死で逝きたい」という文章を寄せています。内容の一部を紹介しますと、「私は80歳を過ぎた頃から、もし認知症になったら安楽死がいちばんだと思っています」「介護離職して面倒をみていた息子が絶望して寝たきりの親を殺したり、老々介護の果てに無理心中といった胸の痛むニュースを見るたびに、安楽死の制度があればそうした悲劇も防げるのに、と思うのです」「日本でもスイスのように安楽死を認める法律を早く整備すべきだと思っています」というものでした。

この寄稿を受けて、文藝春秋は翌2017年3月号で、「理想の逝き方を探る」という特集を組みました。それは、「安楽死は是か非か」というテーマについて146名の有識者にアンケートを送り、60名から回答を得たというものでした。アンケートの内容は3つの選択肢から1つを選びその理由を併記するというものでした。その選択肢が以下です。

A) 安楽死に賛成 B) 尊厳死に限り賛成

C) 安楽死、尊厳死共に反対

ここで使われている安楽死と尊厳死の定義は以下のものとされました。

安楽死：回復の見込みのない病気の患者が薬物などを服用し、死を選択すること。

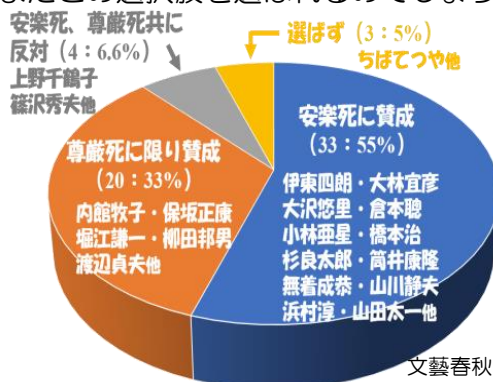
尊厳死：患者の意思によって延命治療を行わない、または中止すること。

このアンケートの結果は、私にとっては、驚くべきものでした。60名の回答者のうち、半分以上の33名（55%）がA、つまり安楽死に賛成を選んだのです。Bは20名（33%）、Cは4名、どれも選ばない方が3名でした。本誌には、それぞれの回答者の名前と個々の理由も記載されています。

こんなに多く人が安楽死を望んでいるとは思っても寄りませんでした。

皆さんは、この事実をどう受け止め、

またどの選択肢を選ばれるのでしょうか？



文藝春秋 第95巻
第3号を参考に作成

ちなみに私の選択はBです。

次回は、厚労省から出された「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」について解説したいと思います。

おらせ

ご入所の皆様にインフルエンザワクチンの予防接種を11月より予定しています。

インフルエンザ、風邪の流行する季節
面会の皆様にはマスクの着用をお願いします。

感染対策委員会



作品展

4階フロアにて
開催していました。



12月21日(土)

箕面コンサート室内合奏団による
クリスマスコンサート

場所：7階ガラシアホール

時間：13:50～14:50

