

一日ごとに秋の色が濃くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

10度以上の寒暖差となる日もありますが、最近では風邪をひいている方が多くおられるようです。これからは新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも今シーズンは北半球における多数の国で流行が確認されており、日本でも同様の流行が起ることが懸念されています。

このように、厳しい季節を迎えるにあたり、自分自身ができることとして、自己免疫力を少しでも高める取り組みが必要です。身体にある免疫細胞を活性化させてしっかりと働くようにするために、次のことを実践してみてくださいいかがでしょうか？

① 適度な運動や入浴

代謝や体温を上げることは免疫力を上げることにつながります。体温が1℃上がると免疫力が最大5〜6倍に上がると言われています。1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、40℃くらいのお風呂につかったりしてみまじょう。

② 質の良い睡眠

睡眠中は副交感神経が優位となるため、免疫細胞が非常に活発になります。

質の良い睡眠をとるためには、起床と就寝時間を一定にして朝食をしっかり摂る、寝る直前に食べない、寝る前にスマホの画面を見ない、入浴は就寝の2〜3時間前に済ませる、ストレスをためない等が大切といわれています。

③ 栄養のバランスの取れた食事

「さあにぎやかにいだけ」
さ(さかな)あ(あぶら)に(じく)ぎ(牛乳・乳製品)・や(やさい)か(海藻)・い(いも)た(たまご)だ(大豆製品)く(くだもの)を合言葉に1日10品目を目安にしてみまじょう。また、ほうれん草・キノコ類・皮付き野菜等も免疫力を高めます。

④ よく笑う

笑うと副交感神経が優位となって免疫力が向上し、ストレス解消に役立ちます。

シャローム横浜では、7月中旬から発生したオミクロン感染による影響をいまだに受けております。ご利用者・ご家族・職員及び地域の方々等、皆様の健康が支えられますようお祈りいたします。

施設長 高原 信夫

遅ればせながら、敬老の日 おめでとうございます。

ひまわりでは9月19日から22日にお赤飯を炊き、お祝いをさせていただきました。と言いながら、人生の大先輩のご利用者の皆様に、洗米から水加減の調整、最後におにぎりにする所までしていただいた上、「おにぎりなんて久しぶりに握る」「どの形にする？」と笑顔で会話されている様子に、お祝いする側の職員の方が笑顔を分けてもらう会となってしまいました。いつもたくさんのお話を教えてくださってありがとうございます。そしてこれからも、どうかお元気で…

認知症対応型通所介護 ひまわり主任 宍道美知子

第267号
令和4年10月15日発行
(毎月1回 15日発行)

責任者：施設長 高原信夫
〒241-0802
横浜市旭区上川井町
1988
社会福祉法人
アドベンチスト福祉会
シャローム横浜

編集委員
小林・荒金・加藤
☎045-922-7333

<https://www.adventist-welfare.jp/yokohama/>



敬老の日



介護保険制度の創設から20年が過ぎ、ご利用者、ご家族にとってより良いご支援を日々目指してまいりました。そのような中、コロナ禍という厳しい状況に直面しご利用者がご家族と直接触れ合う事すらかなわない状態になってしまいました。

1日も早く普段の生活が戻りご利用者とご家族がいつでも普通に直接触れ合える、いつでも外泊できる日が来ることを待ち望んでおります。

ケアマネジャー 富栴建美



栄養課より

9月の行事食はラーメン屋台でしたが、感染症の対応中にて開催することが出来ませんでした。今回は特養の昼食で提供したラーメンを紹介致します。

メニューはしょうゆラーメン、ギョーザ、杏仁豆腐でした。ラーメンのスープは前日から昆布とカツオだしで仕込んでいます。ラーメンのトッピング具材は、チャーシュー、煮卵、メンマ、ナルト、ほうれん草、昔ながらの中華そばになっています。10月の栄養課行事は種子島より直送での安納芋の焼き芋です。

栄養課課長 小寺秀偉



「良き名は良き油にまさり、死ぬる日は生るる日にまさる」 第175回 チャプレン 上前 至

私が勤める特養・シャローム横浜の施設には併設された形でケアハウス・シャローム桜山という施設がある。ケアハウスは種別としては軽費老人ホームの一種になるが、基本的には自立して生活できる60歳以上の方を対象にした施設である。

そのケアハウスで長く生活されていた、おそらく10年近く生活しておられたOさんという方が最近、神様のもとに召され暫くの眠りに就かれたのである。シャロームでは、毎土曜日に特養・デイホールを利用して聖日礼拝を行っている。その礼拝には、Oさんは欠かさず出席されてこられた。また、長くSDAとしての信仰を保ってこられ、私はそのOさんの信仰生活に甘えさせてもいただき、礼拝時の執事のような役目をお願いしてきた。その時に担当の祈りを、いつも持っていたが、その祈りはOさんの神様に対する真摯な姿勢がよく伝わってくるものであり、感動をい

つも覚えるものであった。それは彼女の人の柄をよく表すものであり、そこに彼女の愛とやさしさ、神様への信頼を深く感じさせられる祈りであった。聞いてみると他の人も同じような感想をもっておられた。亡くなられた時、ケアハウスの多くの入居者が彼女の死を惜しまれたのである。亡くなってみて彼女が多くの人達から愛され、信頼され、親しまれていた存在であったことがよくわかった。私だったらどうだろうか？私はどんな足跡を残している者となっているだろうか。再会の日を望みつつ考えさせられた。

「良き名は良き油にまさり、死ぬる日は生るる日に優る」

伝道の書、第7章1節

