



いとうの杜新聞

令和2年11月号

介護老人保健施設 いとうの杜
 短期入所生活介護 いとうの杜
 居宅介護支援事業所 いとうの杜
 通所リハビリテーション いとうの杜
 2020年11月15日 発行 第116号

新型コロナウイルス感染症に関する対応について

当施設では引き続きご利用者の安全確保、感染症対策により、**面会は中止させていただきます。**
 ご利用者の日常をいとうの杜新聞の紙面に於いて掲載しております。是非ご覧ください。

医療法人啓仁会 介護老人保健施設いとうの杜 施設長 加藤訓久

開設14周年、皆様への感謝を込めて

お陰様で当施設は、2006年に開設し今年で14周年を迎えることが出来ました。利用者様、地域の皆様は勿論のこと、取引先の方々、職員、各関係機関の方々、多くの人に支えられここまで来ることができています。改めて支えてきてくれた皆様に、言い尽くせないほどの感謝を申し上げます。

2020年という年は、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行に伴い、さまざまな社会活動が自粛され、いとうの杜でも毎年開催しております『杜祭り』を中止にせざるを得ない状況でありました。また、世界が『国際高齢者デー』制定30周年を迎える中で、利用者、ご家族には“会える”喜び、楽しみを奪われ、今までよりも不自由な“新しい生活様式”へ転換することが求められております。

この変化の激しい、予測不可能な社会の到来に向けて、介護サービスを提供する目指すべき姿に、多様性と柔軟性をキーワードとする変化と個性化が求められているように感じます。

この感染症が克服され、より良い復興を目指しながら高齢者とご家族、コミュニティーの生活改善に向け、協調的な取り組みを図り、これまでも増して、その声や提案、考えに耳を傾けながら、この厳しい局面を乗り越え、より継続、充実した介護サービスを提供していく所存です。

これまで支えていただきました皆様への感謝の気持ちを忘れることなく、積み重ねてきた経験と信用、信頼をベースに更なる成長を遂げるべく、施設一丸となり、より利用者、ご家族にとって望まれる介護を提供して参ります。今後とも一層のご支援を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

医療法人啓仁会 介護老人保健施設いとうの杜 事務長 小野泰行

新型コロナウイルスにより新しい生活スタイル
 となって久しくなりました。きっとこのまま年
 を越すこととなるでしょうね。
 どんな状況でも季節はいつもと変わらず推移し
 ています。朝晩はすっかり肌寒くなりました。



総師長室だより

皆様、こんにちは。

お元気でお過ごしでしょうか。季節の変わり目となり、朝晩寒くなりました。施設内におきましては、利用者様に元気に楽しくお過ごし頂けますようバーベキュー大会や花火大会、漫才などイベントにも趣向を凝らして実施しております。

私事ではございますが、娘の子供がまもなく1歳の誕生日を迎えます。伊東で出産しましたので海の子だねと言われていたのですが、コロナ禍により、しばらく伊東の海に遊びに来れない日々が続いております。因みに初孫誕生をこの新聞で紹介させて頂きました息子の子供は早いもので5歳になります。早く一緒に伊東の海に招待したいものです。

初孫誕生から5年という月日を振り返り、充実した実りある日々を駆け抜けたと実感しております。今後ともスタッフ一同気を引き締めて利用者様の健康管理に努めてまいります。

看護介護科 総師長 保坂はつ

今月の豆知識

うつ病の引き金物質SITH1(シスワン)

うつ病の原因のひとつとして、過労や強いストレスがあげられる。今まで当たり前のようにいわれてきたが、立証されてはいなかった。近藤一博慈恵医科大学教授らは、疲労とウイルスの関係を長年調べ、疲労が蓄積すると唾液中にヒトヘルペスウイルス6 (HHV6)が増加することを突き止めていた。HHV6はほぼ全ての人が乳幼児期に感染し、体内に仮眠状態で潜伏感染しているが、体が疲れると目覚め、唾液中に出てくる。そして、口と鼻に逆流し、脳の中核でおいを感じる部位である嗅球(きゅうきゅう)に到達し、再感染する。

近藤教授らの研究チームは、再感染した嗅球でSITH1(シスワン)というたんぱく質が作られ、脳細胞にカルシウムが過剰に流れ込み、細胞死が起こることを培養細胞やマウスによる実験で突き止めた。嗅球の細胞死では、記憶を司る海馬の神経再生が抑制されていた。そこで、166人の血液でこのたんぱく質の抗体を調べたところ、うつ病患者の8割で確認され、量も健常人に比べて極めて多かった。

研究チームの推論では、①HHV6が唾液中に出る、②嗅球に再感染しSITH1を作る、③それによって嗅球や海馬などで脳細胞の状態が激変する、④意欲減退などが起こる、という流れで過労やストレスからうつ病が発症するのではないかとし、うつ病本態の解明につなげたいとしている。この成果は、アメリカの電子科学雑誌アイサイエンスに公表された。

The Nutrition & Die Newsより

11月のレクリエーションと行事予定

- デイ 誕生日会 11/4(水)、11/17(火)、11/20(金)、11/26(木)
焼き芋パーティー 11/27(金)
- 2階 誕生日会 11/13(金)
- 3階 おやつバイキング 11/30(月)
- 4階 焼き芋パーティー 11/24(火)
- 5階 ホットケーキ 11/16(月)
駄菓子屋バイキング(おやつ) 11/20(金)
杜カフェ・粘土細工教室・カルタ大会はチラシ参照
- 6階 誕生日会 11/24(火)



移動美容室「クランチケア」さんがいとうの杜に来ます。

11月13日(金)
11月23日(月)

ご希望の方は各フロアスタッフまで!!

皆様と一緒に楽しい紙面づくりをしていきたいと思っております。

ご意見や投稿など募集お待ちしております!

〒414-0002 伊東市湯川 288番地9 ホームページ

「いとうの杜新聞」編集部まで <https://www.itou-mori.jp/>

電話 0557-35-4165 FAX 0557-35-4101



～ビオトープ～

新型コロナウイルスの影響
や仕事も忙しい事が重なって

出掛けることが少なくなってしまいました。ペットと接する時間が増えてきました。我が家にはワンちゃん（15歳）ヒョウモンリクガメ（21歳）、それとメダカがいます。今回はメダカについてお話しします。

昨年9月、自宅前の用水路に1匹のメダカを発見しました。自宅で飼ってみようかと調べていたら、ビオトープを知りました。意味は「生息場所」いわゆるメダカが棲んでいる自然を切り取った様な感じです。早速適した水づくりから始めて、メダカも数を増やし植物を植えたりして癒しの空間が完成しました。春先になると交配し、産卵が始まります。産卵床を浮かすと卵を擦り付けますが隔離しなければなりません。親メダカは子供（針子といいます）を食べてしまうんです。1～2カ月間この繰り返しで100匹以上に増えました。今では部屋に水槽3本、庭にプラ箱2つ作りました。少しでも長生きして欲しいので、家族みんなでお世話をしています。最後に、生き物は家族同然ですので責任を持って飼いましょう！

日清医療食品 土屋博

食べ物いろいろ

ショートステイ 手作りおやつ

今月の手作りおやつは「どらやき」です。



スタッフによる実演を皆様に見て頂きました。いつの間にかホットケーキ？まあこれはこれでおいしそう！！

通所 おやつバイキング



粘土細工教室好評開催中！
思わず食べてしまいそう。



ショートステイ 焼き芋を頂く会

ホクホクの安納芋の焼き芋を炭火で仕上げました。
密が入ったお芋で美味しかったですね。



3階 おやつバイキング

今回は盛り付けたおやつからお好きな物を選んでいただきました。



4階

紅白対抗戦
競技種目：玉入れ・輪投げ・パン食い競争
結果：3-2で白組の勝利

皆様楽しく競技されていました。輪投げがめちゃくちゃお上手方もおられました。



2階

チーム分けせず、歩ける方・歩行器の方・車椅子の方とバランス良く分けました。
競技種目：玉入れ・パン食い競争

選手宣誓、君が代斉唱、ラジオ体操をして競技開始。全員参加で賑やかに行われました。



3階

紅白対抗戦
競技種目：玉入れ・物送り・ボール送り・コーラ早飲み（スタッフによる）
結果：白組の勝利

普段静かな方が大きい声を出したりと、大きいイベントによって皆様張り切って参加されていました。



5階

紅白対抗戦
競技種目：玉入れ・パン食い競争
結果：白組の勝利

皆様楽しそうに競技されていました。玉入れは童心に返ったように夢中になって、笑顔が素敵でした。



通所

紅白対抗戦
競技種目：帽子かぶり・ペットボトルに輪を入れる・ごきぶり退治・動物にぎにぎ・パン探し
結果：引き分け

2名ずつのスタートで、5つの障害物をクリアし、あんぱん見つけてゴールイン。最後に万歳三唱しました。



6階

紅白対抗戦
競技種目：ボール運び・借物競争・玉入れ・ドーナツ食い競争
結果：5-4で赤組の勝利！！

運動会といえばお弁当。外部から注文し、お弁当を食べてラジオ体操をしてから開始です。皆様元気に競技されていました。

