



www.himawaricare.net

ひまわり

通信

編集：編集委員会 発行：有限会社ひまわり

令和5年 5月号

有限会社 ひまわり
ひまわり治療院
デイサービスひまわり
〒224-0001

横浜市都筑区中川 1-20-1
サファーレ中川 2F-B

☎045-479-6123 ☎045-479-6690
<http://www.himawaricare.net>



N.Nさんより八尋耕介さんをご紹介します！

出身は東京都目黒区で現在は事務所の近くにご自宅があります。

★この仕事を選んだ理由は何ですか？

「ラグビーの現役選手の頃、治療家に施術してもらい興味を持ちました。またその方に学校も紹介してもらった。」ということですが、たぶん、ずいぶんと試合で体を痛めつけ、この治療家に大変お世話になったのでしょうか！

こんなにいじめ抜いた体を楽にしてくれる施術に驚いたに違いありません！

★この仕事のやりがいは何ですか？

「喜んでもらえること。自分を指名していただけること。」

「お客様に、またマッサージを受けたいと思われるマッサージ師になることです。」
質実剛健、誠実といった印象の八尋さんです。

↓ご本人です！



八尋と申します。
よろしく
お願い致します。



八尋さんは高校から大学までラグビーの選手でした。

ポジションはフランカー。側面に位置する人・側衛などの意味を持ち、スクラムの左右の端で相手を押込む NO.6、NO.7の背番号をつけている人です。このポジションは一番体を張ってタックルにいき、自らもボールを持ってトライを取りにいきます。ピンチをチャンスに変えることができるポジションです。素晴らしいですね！

ひまわりでチャンスに変えるトライをたくさん撮ってってください！

思い出と最近の嬉しいニュースも話してもらいました。

高校時代はラグビーの強豪校に所属し花園出場まであと一步の決勝戦まで行ったそうです！思い出に残っているのは準決勝戦の前日のチームミーティングだそうです。きっと、監督やチームメイトと涙の決意表明があったのでしょね、その場面が目に残ります！また、以前はラグビースクールの指導者をしていたそうです。その時娘さんもスクールに入っていてラグビーの楽しさ、厳しさ、お父さんの姿を見てラグビーが好きになり、女子ラグビーの強豪高校に進み、将来女子日本代表になる得る大学生以下の合宿に召集されるほどの選手に育ったことが最近一番の嬉しいニュースだそうです！



←2019 スーパーラグビーに参加するオーストラリアのラグビーユニオンチーム「ウェスタンホース」のメンバーを施術する八尋さんです！



ご存じですか？！特殊詐欺の手口と対策！

警視庁特殊詐欺対策ページより

被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振込みその他の方法により、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪を特殊詐欺といいます。オレオレ詐欺以外にも巧妙な手口が多様に存在しますので手口の特徴をしっかり把握しておきましょう。

オレオレ詐欺

親族、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした事件事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。



預貯金詐欺

「払戻し金がある」「キャッシュカードを取り替える必要がある」は詐欺！



キャッシュカード詐欺盗

「口座が悪用されている」「キャッシュカードを確認しに行く」は詐欺！



架空料金請求詐欺

未払いの料金があるなど架空の事実を口実とし金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。
「コンビニで電子マネーカードを買ってカード番号を教えて」は詐欺！



還付金詐欺

税金還付等に必要の手続きを装って被害者にATMを操作させ、口座間送金により財産上の不法の利益を得る手口です。
「還付金がある」「ATMで手続きができる」は詐欺！



《その他の手口》

融資保証金詐欺
金融商品詐欺
ギャンブル詐欺
交際あっせん詐欺など

被害を防止するために！

騙されない！

甘い言葉には用心を！

電話や郵便物・メールなどは「詐欺」を疑ってください。

ハガキなどにある連絡先には連絡しない！ 融資のために「保証金が必要」は詐欺！

「必ず儲かる」などうまい話はない！ 「必ず当たる」「事前にわかる」はウソ！

「デートするだけでお金がもらえる」はウソ！ 迷惑電話防止機器を利用する！（留守電にする！）

お金を払う前に、家族に確認・連絡・相談する！！

高齢者の食事と栄養について

高齢になると、味覚の衰え、噛む力や飲み込む力が衰えます。味覚が衰えると味がわかりにくくなり、食欲が落ちる…！必要な栄養が摂れず、病気に対する抵抗力が弱まり、ケガの回復が遅くなる。噛む力が低下すると、口腔内で食材を消化吸収に適した大きさに噛み砕けず、消化不良・未消化で栄養を吸収しにくくなります。飲み込む力が衰えると、食べ物のがのどに詰まったり、飲み物で誤嚥したり、場合によっては命に係わるときがあります。また、水分不足と食事量の減少から熱中症や脱水、腸内の活動が低下し便秘の原因になりますので、食べやすい食材で調理を工夫し、高齢者にやさしい食事作りが必要になります！

高齢者が食べやすい食品と食べにくい食品		高齢者に必要な栄養素			
食べやすい食品	食べにくい食品	カルシウム	タンパク質	ビタミン	ミネラル
おかゆ状 ペースト状 ポタージュ状 半固形 ミンチ状	硬い生野菜 繊維が残るもの スポンジ状 弾力が強い 酸味が強い 水分がない のどに詰まりやすい	・乳製品 ・小魚 ・大豆製品 など	・肉・魚 ・卵・乳製品 ・大豆製品 など	・緑黄色野菜 ・キノコ類 ・赤みの魚 など	・海藻類 ・野菜類 ・果実類 など

適切な調理を行わなかった場合、噛み砕けなかった食片が詰まったり、むせた結果として誤嚥性肺炎の原因になったりします。高齢者が食材を噛めない原因は、硬いか大きいかのどちらかです。

《食べやすくする調理法》

サツマイモやカボチャのような繊維質が多めの野菜は、温野菜か刻んで炒め物に。

トマトやナスは皮をむくか、切れ目を入れて調理してください。

タイやヒラメなどの魚類は圧力鍋で煮魚にすると、義歯や歯ぐきでも噛み潰しやすくなります。

果物をジャム状に加工して、ヨーグルトや食パンに乗せるのもいいでしょう。

《飲み込みやすくする工夫》

ご飯はおかゆのほうが飲み込みやすく、消化吸収が早いです。（水っぽいおかゆはむせ込みの原因になる）サラサラしたカレーやシチューは、片栗粉やとろみ剤でとろみをつけると、嚥下反射と呼ばれる体が持っている飲み込む機能を助けます。飲み物をゼラチンなどでゼリー状に加工すると、舌触りやのどごしがよく、高齢者も飲み込みやすくなります。

食事は栄養を摂りこむ以外に、日常生活動作の維持につながります。舌の味覚や食器を掴む手の触覚、料理の香りで嗅覚などが脳を刺激して老化を抑えたり、食材を消化・吸収をするため胃腸の動きが活発になったりします。変化と刺激が少ない高齢者の楽しみのひとつは食事です。美味しい食事を摂ることで精神面が活発になるでしょう。食事を口に運ぶ前に見た目で味の感想が思い浮かぶため、食器と食材の色合いは大切です。例えば、真っ白な器にご飯や白身魚が盛り付けてあれば無機質に見えますが、薄い黒のガラスの器にお刺身を盛り合わせると、美味しさの演出につながるのでしょう。味は濃すぎず薄すぎず、出汁や香味野菜を使って食材を引き立てましょう。和食や和菓子が世界で評価されている理由は、味や食材だけではなく目で楽しめるからです。見た目の工夫や香りづけは食欲増進の大きな要因になります。

皆さんは一日のうちでどれくらいの時間を裸足で過ごしていますか？

白澤卓二先生（順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座教授 医学博士）によると、裸足で歩くと足裏からの刺激が脳に送られることで脳も活性化され、認知予防になるということです。

家の中はもちろん、安全な公園の芝生や土の上でときどき意識して、裸足で過ごして足裏に刺激を与えてみてはいかがでしょうか？



★最近ではスポーツ用品店で、「裸足感覚シューズ」が市販されています！



ひまわりセミナーのお知らせ

次回開催日：2023年5月21日（日）9：00～10：30

講師：脇田整形外科 理学療法士 山口先生

- ★参加資格はありません。
 - ★どなたでも参加していただけます。
 - ★参加希望の方は、お気軽にひまわり治療院まで電話でお問い合わせください。
- どうぞよろしくお願いいたします。

◆ひまわり治療院 ☎045-532-8881◆

●訪問医療マッサージ

*揉むことが中心ではありません！

主治医の同意内容、ケアマネジャーが作成するケアプランに則した施術を行います。



◆デイサービスひまわり ☎045-949-0116◆

*機能訓練重視型のデイサービスです。（午前・午後の2部制）

◆まごころサポート 横浜ひまわり店 ☎045-482-3533◆

*「シニアの暮らしのお手伝い」ちょっとした困ったこと、介護保険外サービスを全般に取り扱っております。

障子の張り替え、ハウスクリーニング、エアコンのお掃除、お庭のお掃除、通院時の付き添い等、なんでもご相談ください。

◆一般社団法人 第二の家族ひまわり ☎045-482-5562◆

*高齢者の身元保証（代理保証）と生活支援、終活のサポートを行います。（成年後見人とは違います。）

*基本的にお一人暮らしの方のサポートをお亡くなりになった後も含めてご支援させていただきます。