



統合医療って何？

施設前の土手の真っ赤な彼岸花が一輪咲きました。武岡台にも少しずつ秋の気配が漂い始めているようです。

先日、「日本統合医療学会」の学会に参加する機会を得ました。

疾病を治療し症状を緩和する方法には、近代西洋医学を根本とする「対処療法」と、伝統医学や東洋医学(漢方・鍼灸・気功など)を始めとして栄養学、ハーブ(薬草)療法、ヨガ、マッサージ、ホメオパシー(自己治癒力を使う同種療法)、アロマテラピーなどの相補・代替医療によって単に病だけでなく、人間の心身全体を診る「原因療法」があります。

統合医療は、これら二つの療法を統合することによって両者の特性を最大限に活かし、一人ひとりの患者に最も適切な『オーダーメイド医療』を提供しようとするものです。

厚生労働省は「統合医療」のあり方に関する検討会において、「近代西洋医学を前提として、これに相補(補完)・代替療法や伝統医学等を組み合わせて更にQOL(生活の質)を向上させる医療であり、医師主導で行うものであって、場合により多職種が協働して行うもの」と位置付けることとしています。

「統合医療」は

- ① 患者中心の医療
- ② 身体のみならず、精神、社会(家族・環境等)さらに最近は、スピリチュアルな面を含めた全人的医療
- ③ 個人の自然治癒力の促進により、治療のみならず、むしろ増進を目標とする病気の予防や健康に資する

などの特徴があり、特に心身両面から予防も含めた総合的なケアが求められる高齢者にも、有効ではないでしょうか・・・。

過ぎ行く夏を惜しんでそうめん流し

8月27日、ケアハウスでは日置市伊集院町のそうめん流しに行ってきました。

メニューは流しそうめん、アユの塩焼き、鯉こく、小ぶりのおにぎり2個。「せっかくそうめん流しに来たんだから“鯉のあらい”も欲しいよね」との要望もありましたが、残念ながらここでは“鯉のあらい”はお出ししていないとの事でした。

帰りに内牧場でジェラートを美味しくいただいた後、近くの特産品店で、名物「伊集院饅頭」を店頭置いてあるだけ買い占めて意気揚々と凱旋しました。帰りの車中でも皆さんお元気で「来月は何処に連れて行ってくれるの?」「美味しいもんを食べたいね」とのリクエストが出るほどでした。

9月は金塊と美味しい焼酎を求めて薩摩藩の金蔵串木野金山跡にある「薩摩金山蔵」に行く予定にしています。乞う！ご期待！

シルバーフラット武岡台

<鹿児島市からのお知らせ>

確認じゃ！給付金

平成26年4月の消費税引き上げに伴う影響を緩和するために「臨時福祉給付金」が支給されます。

対象者：平成27年度分の住民税が非課税の方

※課税者の被扶養者や生活保護受給者等は除く

※平成27年1月1日時点で住民票のある市町村
に申請してください。

支給額：一人につき6,000円

申請期限：平成28年1月29日（金）必着

お問い合わせ先 ⇒ 給付金コールセンター

TEL 099 - 803 - 6980

残暑厳しき折・夏バテ対策は大丈夫？

夏バテの原因も症状も人それぞれですが、高齢で食が細くなると十分な栄養の摂取が行えず体力が落ちてしまい、様々な悪循環に陥ることが懸念されます。

夏バテは、「だるい・疲れる・食欲不振」の状態になり体力が落ちてしまう症状です。

～3つの重要ポイント～

- ・生活のリズムを整え、夜更かしや極端な疲労をさける
- ・睡眠を取り、睡眠不足の場合は、昼寝などで補う
- ・1日3食をしっかり摂ることが大切です。

～夏バテ対策（注意点）～

- ・大量に汗をかくと水分の取り過ぎになり、胃液が薄まるために栄養素を吸収する力が低下してしまいます。
- ・清涼飲料水や果物の摂り過ぎは糖質の過摂取となり、疲れやすさを引き起こします。
- ・エアコンの使いすぎは、汗をかかない状態になり、体温調節機能の減を招き、自律神経のバランスを崩してしまいます。

～効果的な食材～

- ・豚肉、レバー、うなぎ、豆類、魚、卵、ねぎ、にんにく、みょうが、しそなど

武岡台デイサービスセンター

暑さ寒さも彼岸まで…

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれますが、秋の彼岸は「秋彼岸」とか「後（のち）の彼岸」ともいわれ、9月23日の秋分の日をはさんで7日間。彼岸の入り（入り）が20日で明け（明け）が26日になっています。この時期には法要やお墓参りなどを行なって祖先を供養します。また秋分の日は、「祖先をうやまい、亡くなった人を偲ぶ日」として国民の祝日になっています。季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期、グループホーム武岡ハイランドでは利用者様の体調管理に十分配慮しながら元気一杯楽しく過ごしたいと思います。

グループホーム武岡ハイランド

< 9月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

- | | |
|------------|------------------|
| 4日(金) 音楽療法 | 18日(金) 音楽療法 |
| 7日(月) 理容 | 21日(月・祝) 敬老会・誕生会 |
| 8日(火) 美容 | 24日(木) 美容 |
| | 28日(月) 理容 |

シルバーフラット武岡台

- | | |
|---------------|--------------------|
| 2日(水) 喫茶(抹茶) | 24日(木) 課外活動(薩摩金山蔵) |
| 7日(月) 買物送迎 | 25日(金) 買物送迎 |
| 9日(水) 音楽倶楽部 | 28日(月) 敬老会・誕生会 |
| 16日(水) 喫茶(抹茶) | 30日(水) 音楽倶楽部 |

※ 毎週 木曜日(移動販売) ・土曜日(美術倶楽部)

武岡台デイサービスセンター

- 4日(金) ～ 6日(日) ステンドグラス作り
- 8日(火) ～ 10日(木) 十五夜の飾り作り
- 14日(月) ～ 18日(金) そうめん流し(外出行事)
- 21日(月・祝) 職員からのメッセージプレゼント
敬老の日プレゼント

< 8月ボランティア >

- 8日 ぞうさんのはなバンド / 特養 / 演奏・踊り
- 12日 ブリランテ / 武岡台デイ / ハーモニカ演奏
- 28日 踊りボランティア / 武岡台デイ

いきいきボランティア登録者数29名

ありがとうございました。