

# アンドンダンテ 新聞

第 17号  
2012.10.20. 発行  
〒080-0027  
帯広市西17条南3丁目  
24番24号  
社会福祉法人 光寿会  
介護老人保健施設  
ケアステーションアンドンテ  
TEL 0155-58-6500  
FAX 0155-58-6501  
http://koujyukai.org  
E-mail  
info-andante@koujyukai.org

## 栄養便り

### 「米と白米のいいと取り」?

皆様の健康を考えまして、アンドンテの食事では、白米を7分つき米にかえて提供しております。「分つき米」とは、玄米の糠をわざと少し残して精米したもので、玄米の栄養素と白米の美味しさの“いいとこ取り”として今大きな注目を集めています。分つき米はバランスがよく、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養価が高くなります。毎日食べるご飯を分つき米にしてみると健康的な食生活になりますよ♡

### 分つき米の炊き方

- ・洗い方は白米と同じで水が濁らなくなるまで洗います。
- ・加減は白米より少し多めにします



(糠のにおいが気になる方は、塩と酒少々を入れるとふっくらと美味しく炊けますよ)



## インフルエンザ予防

朝夕はめっきり冷え込んでくる季節となりました。

これからの季節、注意しなければいけないのは「インフルエンザ」です。

今回はインフルエンザ

ワクチンについてお話しします。

★インフルエンザワクチンは、いつ接種すればいいの？

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約二週間かかります。流行期間が十二月～三月ですから、十一月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的でしょう。

★インフルエンザワクチンの副反応って？

一般的に副反応は軽微です。主な副反応は接種局所の反応で、発赤、腫脹、疼痛をきたすことがあります。二～三日で消失します。その他に、発熱、頭痛、悪寒、倦怠感などもまれに起こります。今のところワクチンは発育鶏卵で増殖したインフルエンザウイルスから作っていますので、

卵アレルギーの人にはじんましん、発疹、口腔のしびれ、アナフィラキシーショックなどが現れる可能性があります。従って卵アレルギーの人には現行のワクチンは接種しない方が賢明です。ワクチンを接種される場合は、主治医にご相談ください。

★インフルエンザワクチンを接種した所は、もんでいいの？

ワクチン液が漏れない程度に数回もめば、十分です。接種したところが赤くなったり、腫れたり、痛んだりすることもありますが、通常二～三日でおさまります。現在、もまなくとも良いということで、接種しているところが多くなっています。

★インフルエンザワクチンを接種したら、インフルエンザにはかからない？

インフルエンザワクチンは、打てば絶対にかからない、というものではありませんが、たとえかかっても病気が重くなることを防いでくれるのです。

ただし、この効果も一〇〇%ではないことにご注意ください。



# 音楽療法

## デイケア

### 音楽療法

☆音楽療法とは、音楽を通し、心身をリラックスさせ不安やストレス・不適応な行動や協調性を改善し、また思い出を掘り起こし長期及び短期記憶を改善すること、また体力強化を目的とします。

九月十日、ボランティアさんによる音楽療法を体験しました。昔を思い出す懐かしい曲「瀬戸の花嫁」「ズンドコ節」「リンゴの歌」等を簡単な動作（振り）を付けて歌ったりして楽しい一時を過ごしました。「私が小学生の時に流行った歌だわ」「懐かしくて涙が出てきた」等の利用者様からの感動の声を頂きました。



利用者様に喜んで頂ける催しを企画したいと思えます。

今後も、

# 第八回くもん学習療法 家族交流会開催のお知らせ

今年六月に行われた第七回くもん学習療法家族交流会に引き続き、左記の日程でケアステーションアンダンテ主催のくもん学習療法家族交流会を開催させて頂く運びとなりました。学習療法を通じての家族・地域との交流を目的とした家族交流会も、今回で第八回を迎えました。これも一重に御家族様、地域の皆様のご理解、御支援あつての事と感謝しております。家族交流会を通して、皆様に学習療法の効果、感動を改めて感じて頂けると幸いです。皆様お誘い合わせの上、御参加下さいます様、宜しくお願い致します。なお、参加御希望の方は、  
ケアステーションアンダンテ  
☎〇一五五―五八―六五〇〇  
までご連絡下さい。

### ●日時

平成24年11月24日(土)  
受付 14時～14時30分  
開演 14時30分～16時

### ●会場

とかちプラザ  
1階 大集会室

### ●内容

「事例紹介」  
「実践！脳の体操」



**入場無料**

# ♪敬老会♪

## 《敬老会のご報告》

九月十二日、敬老会を開催しました。今回表彰された利用者様は総勢十七名です。そのなかで百歳以上のご長寿の方が五名もいらっしゃいました！今回はゲストにあやめ保育所の園児のお子さんたちをお呼びし、沖繩の踊り「えいさー」を披露して頂きました。かわい子供たちに触れあえて、利用者様全員の表情がほころんで、とてもいい顔をされていました。また、来年も元気にこの日を迎えたいですね。皆様、おめでとーございませう！



## 《デイケア外出レク》

九月～十月上旬にかけて、外出レクリエーションを行いました。音更の足湯や美術館に行ったり、美珍楼でのお食事、イオンでの買い物と様々な外出を企画し、おひとりずつの希望にそってリフレッシュしていただきました。

## アンダンテ (9・10月のご報告)

皆さん「楽しかった。また行きたい。」と笑顔いっぱいになりました。いっぱいの外出レクになりました。



## 編集後記

今年は残暑が厳しかったですが、夏が終わると寂しい気持ちになります。デイケアでは毎日、日替わりで楽しいレクリエーションを企画しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

《広報委員会》