



令和7年11月18、19日の2日間、熊本市庁遊歩道の銀杏（イチョウ）並木へ紅葉狩りに出かけました。熊本市庁の遊歩道に立ち並ぶ銀杏（イチョウ）は緑色から黄色へとちょうど移り変わる頃で、約8割ほどが鮮やかな黄金色に染まっていました。当日は洋菓子と温かい飲み物をご用意し、ひと息つきながら景色を眺めて頂きました。紅葉の美しさに心を動かされ、思わず涙を浮かべられる利用者さまの姿もありました。心に残るひとときとなりました。

紅葉狩り

のぞみ



井島 行雄 様

熊本市北区龍田陳内一丁目三一三〇
特別養護老人ホーム天望庵
・短期入所生活介護事業所
Tel 096(339) 7111
・天望庵通所介護事業所
Tel 096(339) 7142
・天望庵居宅介護支援事業所
Tel 096(337) 1117

リハビリコーナー

【動脈硬化】

動脈硬化という言葉聞いたことはあるでしょうか。今回は、「動脈硬化」について考えてみたいと思います。動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態のことを意味します。動脈硬化の怖いところは、血管が硬くなって弾力性を失うことで、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など、命の危険や重い後遺症が残ってしまう危険な疾患を発症してしまうところです。

【動脈硬化の原因】

動脈硬化の原因は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などのリスクが重なるとほど発症率が高くなることが分かっています。その他にも、動脈硬化のリスクとしては、喫煙、運動不足、過度なストレス、

偏った食事、飲酒などが挙げられます。

生活習慣と非常に密接な関係性から、発症を予防するためには、生活習慣の改善と生活習慣病の適切な治療継続が重要になってきます。

【動脈硬化の予防方法】

動脈硬化の予防には、全身のストレッチが効果的です。すきま時間でできるストレッチを紹介します。

動脈硬化予防ストレッチ

① 腹筋ストレッチ



うつ伏せになって両肘を床につけ、上体をゆっくり反らします。ゆっくり呼吸をしながら30秒キープしましょう。

② 殿筋ストレッチ



椅子に片足を乗せて、もう片方の膝をゆっくり曲げ、臀部がストレッチされているのを意識してください。

③ 大腿二頭筋ストレッチ



両膝をまっすぐ伸ばし、長座位の姿勢から、体幹をゆっくり前方に倒します。この時、太ももの裏（大腿二頭筋）が伸びていることを意識してください。

※つま先に手が届かない場合は、タオル等を使用して、ゆっくり 大腿二頭筋を伸ばしてください。また、両膝が完全に伸びない場合は、図のように膝を少し曲げながら行ってください。

お誕生日

おめでとうございます！

特別養護老人ホーム

1日 井島 行雄 様

通所介護（デイサービス）

11日 西村 和枝 様
12日 岡本 勝子 様
14日 前田 宏子 様
16日 丸目 憲子 様

December



あとがき

12月6日、ワシントンD.Cにて来年6月に開催されるサッカーワールドカップの組み合わせ抽選会が行われた。日本代表はオランダなどの強豪国と同グループになったが、目標であるベスト8以上を狙って頑張ってもらいたい。

今回の大会から出場国が大幅に増えた。前回まで32か国であったが、48か国に変更となったのだ。16か国も多く出場できるようになった背景には、より多くの国にチャンスを与えようという考えがある一方で、中東などのオイルマネーが潤沢な国々が出場する事で膨大な放送権料を得たいという利権が絡んだ側面も見え隠れしている。出場国が増えることによるクオリティの低下も心配だ。サッカーの質が物足りない国々が出場する事は明白であり、所謂サッカー大国とそういった国々の試合はスコアが美味になってしまい、ワールドカップのレベルや権威が下がってしまうのではないかと不安もある。今回の新しい試みがどんな影響を及ぼすのか、運営には大会終了後にしっかりと検証してもらいたい。

介護保険制度も3年おきに制度の見直しがあり、社会情勢に応じて内容の変更がある。今回もケアプラン有料化やケアマネジャーの更新研修の廃止など、制度改正の議論が進行している。しかしどの施策を採るにせよ、現場での影響や利用者の暮らしへの波及を丁寧に検証することが不可欠だ。是非とも実りのある制度設計につながってほしい。

気づけば、今年もあと少し。来年のワールドカップでの日本代表の躍進を願うように介護保険制度にもまた、確かな前進を期待したい。

居宅主任 山本翔太郎



看護師
上田 君枝

私は、2年前に派遣社員として入職後、1年半前に天望庵のパート職員に変更し、看護師として、天望庵の利用者の方々の健康面のサポートに従事しています。天望庵の職員の皆さんがとても良い方ばかりで、働きやすい環境の中、毎日楽しく働かせていただいています。今年の秋は、天望庵恒例の行事でもあります「紅葉狩り」に熊本県庁まで、利用者の方々と一緒に施設のマイクロバスに乗って行ってきました。

今回の行事「紅葉狩り」のバスハイクには、入職してから初めて参加させてもらい、楽しく、有意義な時間を利用者の方々と共有することができました。イチョウの葉っぱがとてもきれいで、自然に触れ合う利用者の方々のいつもと違う笑顔や表情が見れて、幸せなひとときでした。

これからも日頃から、利用者の方々の笑顔を引き出せるような声かけ、また今まで以上に健康管理に携わり、安心・安全なケアを心掛けていきたいと思っています。



紅葉狩り



だご汁作り



令和7年11月11日に利用者様と一緒に、恒例行事で郷土料理の「だご汁作り」を行いました。

だごの生地を丸めて伸ばす作業に取り組んで頂きました。その手つきはとても器用で、手際よく進められていました。作業しながら、「懐かしかねー」「昔はよく作った」と、自然と昔の思い出話が飛び交い、笑顔ともに和やかな会話が弾んでいました。出来上がっただご汁は、当日の昼食に召し上がっていただきました。茹でたさつま芋を生地に練り込んだことで、だごが柔らかく、歯切れがよく、非常に食べやすい仕上がりになりました。利用者様からは「優しい味がして、美味しい」との声もあり、皆さんに喜んでいただけました。

お誕生日

〔11月のお誕生日〕

- ・宮村恵美子様（11月4日）
- ・古城ヒロ子様（11月28日）

お誕生日の日には、ケーキを召し上げて頂き、メッセージカードと一緒に写真を撮りました。お誕生日おめでとーございます。



宮村恵美子様



古城ヒロ子様

天望庵通所介護事業所 立田山へ紅葉見学



11月の半ばから後半にかけて立田山の『お祭り広場』へ紅葉見学に出かけました。天気も良く青い空と紅葉のコントラストがとても素晴らしかったです。

広場での散策やお茶を楽しみ皆様終始笑顔が絶えずお喋りにも花が咲いていました！

新鮮な空気を吸い身も心もリフレッシュできた気持ちの良いひとときでした。

