

# トワーム通信第14号

医療法人社団松弘会  
介護老人保健施設トワーム熊谷  
埼玉県熊谷市小曾根337-1  
TEL: 048-599-3377

2021年7月発行

## じゃがいも掘り

2階のバルコニーですくすくと成長していたじゃがいもが収穫の時期を迎え、お客様と一緒にいも掘りをしました。当日はとってもいいお天気で、参加していただいたお客様には麦わら帽子を被っていただきました。さすがは人生の先輩方!! 畑仕事はお手のもので、皆さんどんどんじゃがいもを掘り出していきます。立派なメイクインときたあかりが次々と顔を出し、お客様からもスタッフからも終始楽しそうな声が上がっていました。採れたじゃがいもは厨房さんをお願いしてふかし芋に。皆様お芋が大好き!! おかわりされるお客様が続出で、100個のお芋達があつという間になりました。次は何が採れるかな♪



こんなにたくさんのじゃがいもが採れました♪



## せっけん作り

デイケアのお客様が石鹸を作りました。材料はなんと粘土!! 紙粘土のように自分の好きな形を作って、完成後は手洗い石鹸として使用できるというもの。今は本当に色々なものがありますね。食紅で好きな色に染めた粘土をこねて思い思いの形に仕上げしていきます。皆様とっても真剣なお顔! 粘土をこねるのは結構力が必要でいいリハビリにもなりそうです。「なんだかうどんを打ってるようだな」なんて言いながら、立って粘土をこねているお客様も…。色とりどりの様々な形の石鹸が出来上がりました。香りはませんが、石鹸同様しっかりと泡立ちます。お孫様・ひ孫様へのお土産にもなりますね♪



## 花レク



療養棟では久しぶりに花リハを行いました。今回のお花は…ひめひまわり・カーネーション・ガーベラ・カスミソウ・レザーフアン。華道をされていたお客様も多くいらっしゃり、どのくらいの長さにしてどこに挿そうか、皆様真剣な眼差しでお花と向き合っておりました。はさみを使うことが難しいお客様も、職員に長さを指示して切ってもらい、バランスを見ながら挿しておりました。同じものはもちろん一つもなく、それぞれお客様の個性が出ていて面白かったです。フロア席に並べてお花を眺めながら、おやつや食事を楽しまれました。

## お家で出来る体幹ストレッチ



- ① 腕を上げ身体を左右に倒し、脇腹を伸ばす  
左右10秒×3セット
- ② 腕を前に伸ばし身体を左右に捻る 左右10秒×3セット
- ③ 身体を前に倒し、身体を起こしながら上体を後ろに反らす。

## お楽しみおやつ

NHKの大河ドラマで今注目を集めている深谷市の、創業130年余の和菓子屋「濱岡屋」さん。四季折々を表現した上生菓子は見ただけで幸せな気持ちになります。今回ご用意させていただいたのは「紫陽花」の練りきり。6色の練りきりを重ね、雫を錦玉で表現しているとのこと。あまりの可愛さに食べるのがもったいない、そんな声が聞こえてきました。



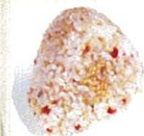
## トワーム熊谷自慢のお食事紹介コーナー

おしながき  
穴子レモン寿司  
なめすおろし汁  
郷土汁



6月は広島のお味でした! 皆様に大変好評をいただきました。笑顔で頬張る皆様の表情がとても素敵でした♪ 7月もたくさん行事食をご用意していますのでお楽しみに~

## 施設長 矢島の独り言



ベルツ博士は明治9年、日本政府の招きで来日され、明治38年にドイツへ帰国するまで29年間、東京医学校(現、東大)で内科の教育に尽力しました。ベルツ博士が日光見物に行ったとき、上野から人力車に乗り110km離れた日光まで15時間で到着しました。1人の車夫が平均時速7.3kmで15時間走り通したことになります。この車夫の食事は雑穀(米麦粟)のオムスビと漬物だけでした。これに驚いた博士は蛋白質を摂らせればもっと元気に走れるのではないかと考え、車夫を二人雇って実験を行いました。一人には従来の食事を他方には従来の食事に肉を加えた物を食べさせて、3週間の間同じ負荷(80kgの人を乗せて毎日40kmを走る)をかけました。ところが、肉食を与えた車夫は3日目に「旦那、肉食では力が出ない、後生だからもとの食事にしてくれ」と頼み従来の食事に戻してもらいました。実験は中止になりましたが、二人の車夫は3週間毎日80kgの人を乗せて40kmを走り通しました。日光まで110kmを15時間走り通した車夫は特別ですが、オムスビだけで2週間人力車を引いて毎日マラソンした車夫も大したスタミナでした。現在では消耗の激しいスポーツ選手では高炭水化物(糖質+食物繊維)食による運動プログラムが普及しています。筋肉を作るにはアミノ酸が必要ですが、筋肉を動かすには炭水化物が必要なのです。米などの炭水化物の取り過ぎは糖尿病など病気の原因になりますが、運動と適量の米食は、健康寿命を延ばします。

