



今号の表紙 /
イリス南郷通 氷像(職員制作)

contents

- 2 2017 紅葉ツアー
- 3 介護予防「イキイキ体操」第4回「ロコモ予防」
- 4 [特集]
イリス北10条について
 - ・近況報告
 - ・人物紹介
 - ・建物イメージ上映会開催
- 6 ノロウイルスにご注意ください!!
- 7 ぶらぶら散歩 in イリス北10条界限
「短歌」「俳句」「川柳」
- 8 福祉生協イリスからのお知らせ

虹 第45号 平成30年1月 発行
さっぽろ高齢者福祉生活協同組合
〒065-0021 札幌市東区北21条東22丁目5番1号
<http://www.hukushiseikyoku.or.jp>

理解を深め行動を起こそう

代表理事

こまつてつと
小松徹人



認知機能が低下した時、私たちは自ら進んで行動を起こすだろうか。認知症が進んでから、家族やホームの職員に付き添われて医療機関を受診する。多くの方は、認知症と診断されることに拒否感や抵抗感を持つ。

今まで、軽度認知障害の疑いがある段階で認知症予防に取り組むと、認知機能の維持や向上に効果が高いことを書いてきた。「年相応の物忘れ」「軽度認知障害」「認知症」の3つを、意識的に区分して考える必要がある、認知症という言葉に惑わされてはいけない。

フィンランドで、軽度認知障害の疑いがある1260人の方の協力で、フィンガー研究と呼ばれる大規模な予防研究が行われた。それによると次に挙げる項目のうち3つ以上該当した場合は、軽度認知障害の疑いがあるとされた。

- ① 外出するのが面倒になった
 - ② 外出時の服装に気を使わなくなった
 - ③ 同じことを何度も話すことが増えたと言われる
 - ④ 小銭での計算が面倒でお札で払うようになった
 - ⑤ 手の込んだ料理を作らなくなった
 - ⑥ 味付けが変わったと言われる
 - ⑦ 車を擦ることが増えた
- またフィンガー研究では、改善方法として次の3つを提唱している。

- ① 週3回、1日30分程度の早歩きと筋力増進のための運動
- ② 塩分と動物性脂肪を控え、野菜や魚などを積極的に摂るなどの食生活の改善(高血圧の予防)
- ③ 1回10分、週3回程度、神経衰弱などの記憶力ゲームで脳を刺激

最新の脳研究では行動力と幸福感の関係が解明されている。自分は大丈夫という方も、行動を起こそう。できれば他者と協力しながら。

2017

紅葉ツアー



イリスもとまちにて



イリス南郷通で昼食

イリスもとまち

10月23日(月)、月寒公園・サイクリングロードをバスで巡る「イリス南郷通昼食コース」を行いました。車中から目の前に現れた美しい絵のような色彩の世界に、「きれい」と、うっとり見入っていました。

その後、イリス南郷通の昼食では、厳しい寒さのため、湯気立つ団子汁に「あったまるね」と笑顔を見せていました。

紅葉ツアーは、他にも25日(水)に北大・大通・中島公園を巡る「ドライブコース」、30日(月)にも大通・ススキノ・札幌ドーム「イリス南郷通昼食コース」を行い、計21名の入居者の方が参加されました。

イリス北8条

10月13日(金)、秋晴れの中、定山溪観光案内所に向けてイリス北8条を出発しました。

期間限定で運行している「かっぱバス」に乗りし、小雨の廻りの中、紅葉の見どころを廻りました。バス乗車中は時折小雨も降っていましたが、下車するときは不思議と雨も上がりませんでした。

その後、ホテルミリオナーのランチバイキングでお腹も心もいっぱいになりました。すぐそばの「定山源泉公園」では足湯を楽しみ、ぽかぽかい気分の1日となりました。入居者13名の方が参加されました。



定山源泉公園



かっぱバス

イリス南郷通

10月19日(木)、秋の小樽へ紅葉ツアーに行ってきました。今回は「小樽運河クルージング」に参加し、舟から眺める運河沿いの紅葉は、普段見ることのできない光景で、全く新しい体験でした。

その後、一行は朝里ダムへ向かい、澄んだ空気の中、見事な紅葉を鑑賞しました。

小樽朝里クラッセホテルで昼食をいただき、ホテルの温泉に入る予定でしたが、急遽予定を変更して「新南樽市場」で新鮮な海の幸の買い物を楽しみました。



朝里ダム



小樽運河



介護予防 イキイキ体操

第4回

ロコモ予防



イリス南郷通
理学療法士
いしやま たくし
石山 拓二

★ロコモとは…

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。**ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態**をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、**運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが必要**です。

ロコチェック

| |
|-----------------------------|
| 家の中でつまずいたり、滑ったりする。 |
| 階段を上るのに、手すりが必要である。 |
| 15分位続けて歩くことができない。 |
| 横断歩道を青信号で渡りきれない。 |
| 片脚立ちで、靴下がはけない。 |
| 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である。 |
| 家の中のやや重い仕事が困難である（布団上げ下ろし等）。 |

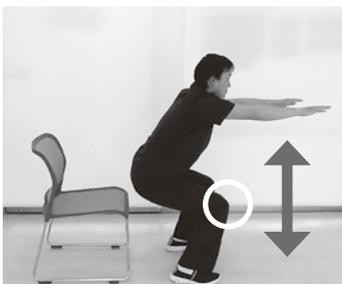
左のチェックリストで、
一つでも該当する方は要注意です！



ロコトレを行いましょう！

ロコトレ

① スクワット運動



- 1) 膝が爪先より前に出ないように、ゆっくり膝を曲げる。
- 2) 3秒かけて膝を伸ばしていく。
- 3) これを10回繰り返す。

② 片脚立位運動



- 1) 椅子やテーブルを軽く支持しながら、支持側の足を軽く挙上する。
- 2) 1分間保持する。
- 3) これを左右交互に3セット行う。

③ かかと挙げ運動



- 1) 椅子やテーブルを軽く支持しながら、両膝を真っ直ぐ伸ばした状態で、両方のかかとを挙上する。
- 2) これを20回繰り返す。
- 3) 余裕があれば、片脚で10回繰り返す。

④ フロントランジ運動



- 1) 体幹を真っ直ぐにした状態で、前方へ片脚を大きく踏み込む。
- 2) 踏み込んだ脚を戻す。
- 3) 同様に対側の脚を前方へ踏み込む。これを交互に10回繰り返す。

〈近況報告〉



伊藤組土建(株) 建築部 工事課所長 高橋直志さんに
最近のイリス北10条の工事についてうかがいました。

Q：工事の進捗状況はどうですか？

A：工程表通りで順調に作業しています。
当初の工程表では、コンクリート打ちをミキサー車2台で各階1日の作業予定でした。土地が狭くミキサー車1台しか入れず、本来ならどんどん日程が押していく事になるが、そうはならずに予定通りに終わっています。作業員も人材不足の中、よく頑張ってくれています。台風の影響もありませんでした。いろいろな事に助けられ工程通りに進んでいます。なかなか無い事です。

Q：現場作業の無い冬の間は何をしていますか？

A：デスクワークです。物決めに時間をかけます。春からの工事がスムーズにいくように業者さん等と打ち合わせを重ね、納入期日の調整や図面を変更しなければならない事も出てきます。工事が順調に進むかどうかは段取り次第です！

「特集」

イリス北10条について

イリス北10条の現状をレポートします。

〈人物紹介〉



伊藤組土建(株) 設計部 係長 森田充恵さんを紹介します。

Q：仕事内容は？

A：建築設計、意匠(デザイン)です。内部のデザイン関係、インテリアを主に担当しています。

Q：イリス南郷通も担当していましたが、どのようなイメージで創りましたか？

A：太陽の光をいかに取り入れて、明るく開放的な空間にするかを重視しました。「施設」のイメージを取り払い、固定観念にとらわれないよう考えました。場所ごとに個性を持たせ、全体的には「おしゃれな建物」になるよう心掛けました。

Q：イリス北10条にはどのようなイメージを描いていますか？

A：基本的には同じく「おしゃれな建物」ですが、今回は外観が「和」のイメージできているので、それを損なわないよう「和」を大切にしていこうと思って

います。街中にあっても落ち着いた空間。それでいて都会的な…何十年たっても皆さんに可愛がってもらえる建物にしたいです。

Q：今まで手掛けた仕事で一番印象に残っているのは？

A：札幌・韓国領事館の庁舎と官邸です。韓国の伝統を取り入れながら、効率良く使えるように工夫しました。私たちの生活とはかけ離れた非日常的な空間を体験できました。(一般の人は入れないので見せられないのが残念です)

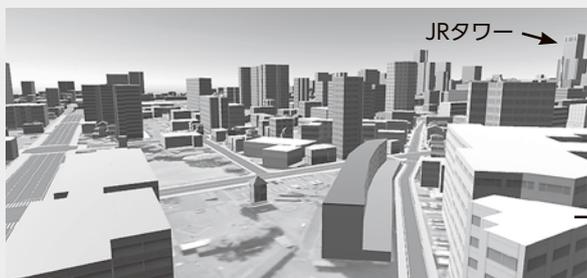
イリス北10条も、
非日常のおしゃれな空間と
日常の実用的な住まいになるよう
お願いします！

〈建物イメージ上映会開催〉



11月7日(火)、札幌国際ホールにてイリス北10条建物イメージ上映会を開催しました。

居室予約をいただいている方を対象に約50名の方にお集まりいただき、バーチャルリアリティー(コンピュータで作成された仮想現実)映像で建物の外観や共用部、居室などをご覧いただきました。モデルルーム以上に分かりやすいと好評でした。



14階ラウンジ
南方を眺望



バーチャルリアリティー 映像の一部



レストラン
図面



レストラン
②から眺めたシーン



レストラン
①から眺めたシーン

ノロウイルス

にご注意ください!!

「ノロウイルス」による食中毒は冬に多発します。感染しないよう「ノロウイルス」の特徴や症状、感染経路について認識しておくことが大切です。また、日ごろから「手洗い」をおこない、感染しないよう心掛けましょう！

特徴

- 非常に小さく乾燥に強く、手のしわ・指紋に入りこむ
- 10～100個程度のウイルス粒子で感染・発症する
- ヒトの小腸の細胞でのみ増殖する

症状など

- 症 状… 嘔吐、下痢、腹痛、発熱
 潜伏期間… 一般に24～48時間
 治 癒… 1～2日後に治癒し、後遺症は残らない
 (乳幼児、高齢者は重症化することもある)
 ウイルスの排出… 症状がなくなってからも1週間～1カ月程度ウイルスを糞便中に排出する※感染したが、発症しない人も同様にノロウイルスを排出する

感染経路

経路
1



感染者が排便



下水処理場
河川
海



貝にウイルスが蓄積



加熱
不十分で
喫食

感染

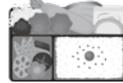
経路
2



感染者が調理



約85%



食品・料理にウイルスが付着



喫食

経路
3



感染者の糞便・嘔吐物を処理



手に
ウイルスが付着



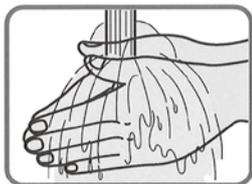
残った糞便・
嘔吐物が乾燥



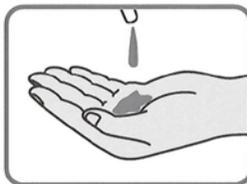
口から
取り込む

発症

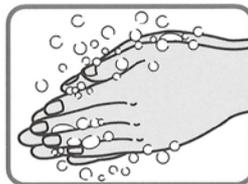
【手洗い手順】



1 まず手指を
流水でぬらす



2 石けん液を適量
手の平に取り出す



3 手の平と手の平を
擦り合わせよく泡立てる



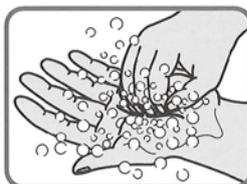
4 手の甲をもう片方の
手の平でもみ洗う(両手)



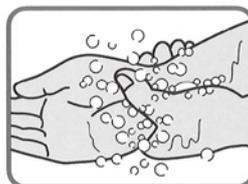
5 指を組んで両手の
指の間をもみ洗う



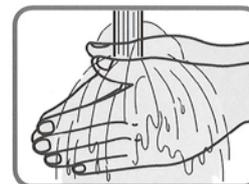
6 親指をもう片方の
手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の
手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首まで
ていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルで
水気をよく拭き取る

ぶらぶら散歩 in イリス北10条界隈

イリス北10条から東8丁目篠路通（北光線）沿いを南に歩いていくと、右手に新生公園が見えてきます。この公園は、春になると八重桜が見事に咲き誇り、鮮やかなピンク色の花たちが元気を与え、夏には鉄東地区市民大運動会が開催されるなど、さまざまな顔を持つ集いの場となっています。

公園の交差点を右に曲がり、新生児童会館の隣に、赤い看板の「ミューキーズ」という猫カフェがあります。



かわいい猫ちゃんたちがお出迎えます

5年前にオープンした店内は賑わっていて、いたる所に猫がいます。人を気にせず眠っている猫もいれば、カウンターで鎮座している猫もいて、どの猫も思い思い、気の向くままに過ごしています。10匹以上いる猫たちは、捨てられたり、保健所から保護された猫ばかりです。カフェに来ているお客様が、猫たちに優しく語りかけ、見つめている姿に、猫への愛情が溢れているように感じました。



猫ちゃんたちの顔ぶれ



店内の装飾もとてもかわいいらしい

このカフェは、車イスでも入店できるので、年配のお客様も多く、100歳の方が来店されたこともあると聞き、とても驚きました！また、ゆっくり猫たちとの時間を過ごすことができるので、予定時間を大幅に超えてしまうほど楽しい時間を過ごせました。（笑）

猫好きにはたまらない、猫カフェ「ミューキーズ」。時間を忘れて猫と触れ合える癒やしの空間でした。

（取材 三平、本田）

「短歌」

わが幸のひとつと思ひコーヒの香を身の内に深く吸ひ込む

内藤繁清

彩雲の鳳凰ににたる流れして
吉兆なるや踊るこの春

佐藤美智子

「百歳」とふ菓子含みつつわが齢いふと思ふなり 敬老の宵

酒井ミドリ

初明かりイリスの館あわく射し
夢追ひ人の背中を照らす

野口弘

「俳句」

おぼろげに冬の太陽降る雪に

匿名希望

はだか木に影やはらかに一葉あり

高仁

初鴉夫婦より添い何語る

南山勝美

「川柳」

今のとこ老いを楽しむこころよきし
しげるちゃん

イリス 北10条 説明会のご案内

新ホーム!
平成31年4月
オープン予定

日時 平成30年 **3/10** (土)、**11** (日)
午前 **10:00~12:30** 午後 **1:30~4:00**

会場 **札幌国際ビル8階
A会議室**
(札幌市中央区北4条西4丁目1)



定員 各回 **40名**

地下鉄さっぽろ駅
8番出口

札幌国際ビル
正面入口

高齢者の 住まいセミナー のご案内

日時 平成30年
1/29(月)
2/24(土)
3/21(水・祝)
いずれも **10:00~12:30**

会場 **札幌市社会福祉総合
センター視聴覚室**
(札幌市中央区大通西19丁目)

定員 各日 **40名**



iris 福祉生協 イリス の高齢者の住まい

ホーム見学会のご案内

イリス 北8条

札幌市東区北8条東8丁目3-15

日時 平成30年 **2/5** (月)
11:00~13:30

当日は11:00までに
イリス北8条にお集まりください。

定員 **15組** (先着順)

※ご希望の方は、イリスもとまちもご案内致します。

イリス 南郷通

札幌市白石区南郷通6丁目北2-10

日時 平成30年 **2/7** (水)、**8** (木)
11:00~13:00

当日は11:00までに
イリス南郷通にお集まりください。

定員 **15組** (先着順)

空室 ご案内

お気軽にご相談ください。(平成29年12月1日現在)

ご入居者募集中です



イリス もとまち …… **0室**



イリス 北8条 …… **0室**



イリス 南郷通 …… **0室**

ホーム見学会・説明会・セミナーのお申し込み、組合加入、高齢者の住まい、介護についてのお問い合わせは…

iris 福祉生協 イリス



0120-708-207

<http://www.hukushiseikyou.or.jp>