お料理作りでお年寄り元気

認知症改善・体力向上へ いきいき調理

料理を作ることを通して、お年寄りの認知症の改善や体力向上などをめざす、全国でも珍しいデイサービスが徳島市にある。一般的なデイサービスは、入浴や食事、レクリエーションなどの世話をしてもらう場だが、「料理デイ」は、お年寄りが経験を生かし、自信を取り戻す舞台にもなっている。

徳島のデイサービス

市東部の住宅地にあるデイサービス「つだまちキッチン」は、市内の社会福祉法人・あさがお福祉会が昨年5月に開設。職員と一緒に昼食やおやつを作って食べる「お料理デイサービス」を実施している。利用者は介護保険サービスとして1回6410～1万1070円の料金の1割か2割を負担し、食事代500円を払う。

ある日の献立は、マグロの刺し身、野菜の天ぷら、白菜の酢の物など。女性4人の参加者に、職員3人がついた。ガスコンロや包丁を使うため、利用者が多い時は、さらに職員を増やす。

2台ある調理台の片方は、車いすのまま使えるよう低く作られている。認知症の人や体が不自由な人も、できることに応じて作業を分担する。食材を洗う、調味料を量るなどの準備は職員が済ませておく。

ふだん杖に頼って歩く女性(79)は、椅子に座って白菜をゆっくり切り、「よいしょ」と鍋へ。刺し身のツマの大根をてきぱきと切る女性(82)は「太くなってしまった。恥ずかしいわ」と目を細めた。マグロをさばく女性(76)が「こう切ればえんちゃう」と職員にアドバイスする場面も。

1時間半でできあがり、調理器具を洗ってから全員で食卓を囲む。「皆さんの方が経験豊富で上手なんです」と施設管理者の田中智子さん(41)。一人暮らしの女性(82)は「自分が作ったもの、他の人が作ったものを、みんなで食べられるのがうれしい」と話す。

この地域では、長年営業したスーパーが一昨年閉店。一人暮らしの高齢者は食事作りにも不自由していた。あさがお福祉会の法人統括施設長の保岡伸聡さん(42)は、近所の人も一緒に食事できる場を作ろうと、料理デイを思いついたという。「筋トレのような訓練を嫌がる人も楽しんでくれる」と田中さん。料理に夢中になり、歩行器を脇におく人、認知症でも手際よく魚をさばく人に驚かされるという。保岡さんは「介護認定が取り消されるのでは、と思うほど元気になる人もいます」と話す。

1月からスタッフに言語聴覚士を加え、4月に作業療法士も迎えた。料理をすることで、体の機能がどう向上するのか、調べるという。

上 大きなマグロに苦戦する利用者。魚の調理は人気が高いという
下 調理を終え、会話を楽しみながら食事する利用者ら＝いずれも徳島市津田本町2丁目の「つだまちキッチン」

東京にも施設 シェフが指導

東京都目黒区にも昨年7月、料理デイ施設「なないろクッキングスタジオ」ができた。カラフルな調理器具が並ぶスタジオで、専属シェフが料理を教える。

全国で約300の高齢者施設を展開する「ユニマット リタイアメント・コミュニティ」が運営。開発本部の神永美佐子さんによると、同社の他の施設では高齢者に輪投げや体操などのレクリエーションをしてもらうが、「つまらない」と嫌がる人、帰りたがる人への対応が課題だった。お菓子作りの人気が高かったことから、料理を中心に据えた施設をオープンした。

「利用者自身が目的を持って来ているので、楽しく参加してもらえる。リハビリのデイサービスなどと併用すれば、より効果的です」と神永さん。半年ごとに身体測定や認知機能のチェックも行っている。

高齢者施設での調理活動を「料理療法」と名付けた湯川夏子・京都教育大准教授（食生活学）によると、料理中心のデイサービスは非常に珍しいという。湯川さんは「認知症の人でも『包丁は危険なものだ』と認識できれば、使うことができる。包丁を使うと、緊張して脳が活性化する。料理を作ることで達成感や自信が得られ、調理中のいい匂いで食欲が増す、といった効果もある」と話している。

（藤波優）

移住者へ 県が雇用枠

非常勤特別職 募集始める

県外から移り住む人を対象に、県は「地方創生推進員」という非常勤特別職の枠を設け、4日に募集を始めた。働く場を確保することで、移住を進めるねらい。

報酬は日額6500円程度。期間は採用日から来年3月末までで、再任も可能。問い合わせは県地方創生推進課集落再生担当（088・621・2089）

島病院
整形外科
内科
ション指定業者〉
110番19号
3-1211

循環器内科　人工透析
住友内科
入院応需
徳島市安宅2
市バス沖洲マリンピア線　安宅一バス停
☎622-1122(代)

春きらきらくじ
第2184回西日本宝くじ（4日）

1等(5000万円)	02組	139073
1等前後賞		1000万円
1等組違い賞		10万円
2等(300万円)	22組	115061
	10組	120418
	10組	181442
3等(10万円)		
	各組共通	127587
		163623
		147056
4等(3万円)	下4ケタ	4545
		5031
5等(1000円)	下2ケタ	05
6等(200円)	下1ケタ	6
春きらきら賞(1万円)		
	下3ケタ	688
		400

おくやみ申し上げます
（4日までに確認）

【徳島市】
岩崎正夫さん93 鮎喰2丁目
稲崎満子さん86 佐古八番町
小川晋さん82 南二軒屋町3丁目
大橋恭子さん51 川内町北原
中川好夫さん87 論田町本浦上
桑尾保さん70 伊賀町2丁目
三末政義さん62 八万町川南
久滿さん79 富岡町北通
松本カツノさん96 中林町原
工藤郁夫さん87 鴨島町牛島
曾我部美智子さん92 鴨島町西麻植
松岡好春さん90 阿波町真重
井川文憲さん90 山城町大野
上岡ウメ子さん81 西谷山村徳善西
遠藤正夫さん(100)石井
古川マスミさん81 神野
谷崎邦比古さん91 小川
木内英子さん91 鯛浜
永尾ぬい子さん68 貞光
【東みよし町】垂水マサ子さん97 昼間

【阿南市】
【吉野川市】
【阿波市】
【三好市】
【石井町】
【海陽町】
【北島町】
【つるぎ町】

（各市町村の提供資料に基づいています）

育助成財団（電話03・5148・7255）

東北東	0 / 20	20度 / 11度
北北東	0 / 20	21度 / 8度
東南東	10 / 20	20度 / 10度
南東	10 / 20	20度 / 9度

湿度50%　波1・0m

天気右は降水確率
2時～18時

あすの暦
4月6日
(旧2月29日)

日出	5.42
日入	18.26
月出	4.49
月入	17.03
月齢	28.0

潮
6日・大潮

小松島港

満潮	5.22
	17.31
干潮	11.21
	23.41

市様にめぐり逢う…
舎心山「太龍寺」
四国霊場第二十一番札所
12年、弘法大師の開基した寺で、俗称を「西の高野」
われているとおり寺領全体を樹齢千年を越える杉の
がおおうスケールの壮大なお寺です。太龍寺ロープ
イは大自然のパノラマを眼下に太龍寺までの空中を
線に結んでいます。
西日本最長の特大スケール！
川越え・山越えの大パノラマ！
●ロープウエイ概要
全長……2,775m
(101名乗り)
●運転期間（年中無休）
3月～11月…7:20～17:00
12月～2月…8:00～17:00
徳島郡賀町 太龍寺ロープウェイ

Dcom
The door of communication is opened.
コミュニケーションの扉を開ける…