



発行所
 安芸郡芸西村
 芸西病院
 TEL 0887 (33) 3833
 発行責任者
 岩村 久
<http://okura-kai.com/geisei/>



新任のあいさつ
 事務局長 田岡 大史

平成30年6月1日付で医療法人おくら会がいせいグループの事務局長に就任いたしました田岡大史と申します。同法人の藤戸病院に平成28年に入職し、2年間勤務した後、この芸西村の地でお世話になることとなりました。

嶺北の山で生まれ育ち、長く木材の業界に携わってきた私にとって、山と海の両方の四季を感じながら勤務することは初めての経験です。日々の通勤や、病棟や老健、その他施設などの移動の際に、この美しい景色を眺めては癒されるという日々を過ごしています。

さて、「緑の砂漠」という言葉をご存知でしょうか。全国一の森林率84%を誇る高知県ですの、県内どこへ行っても緑あふれる山々を見ることができません。しかし、一步山へ足を踏み入れると、そこは光が差し込まない

ため、草木がほとんど育たず、裸地と呼ばれる土や岩がむき出しとなり、まるで砂漠のような世界が広がっています。この状態を「緑の砂漠」といいます。

この砂漠化を防ぎ、健康的な山になるためには、計画的に山に手を入れることが必要となります。適切に間伐を行うことで光が差す森となり、草木があふれる緑豊かな山肌が、健康的な山の土壌を育んでいきます。

初めて医療の世界に触れたとき、物事を森や木のこと例えて考える癖がついていた私は、この「緑の砂漠」のことを思い出しました。医師の診療とリーダーシップ、看護師による日々の状態チェックと触れ合い、コメディカルスタッフによる内的要因や外的環境の確認と整備。これらを総合的に行うことにより患者さんの最大限の回復を目指していくチーム医療の現場を事

務スタッフとして、言わば「くらしの砂漠化」が改善されるのを目の当たりにし、うれしく、誇らしく思ったことでした。

最後になりますが、平成最後の本年、芸西グループにとって節目の年です。芸西病院40周年、介護老人保健施設リゾートヒルやわらぎ20周年となっています。そんな記念すべき年に事務局長を拝命し、身の引き締まる思いとまた一方である種使命感のような想いを感じております。医療法人おくら会が、芸西村そして県東部地域にとって必要とされる存在であり続けられるよう、微力ではありますが、事務スタッフの立場から真剣に医療に向き合っていきたいと考えています。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



左：間伐後 右：間伐前

第19回
みずき研究大会のご案内
 実行委員長 小松 真由美

今年には芸西病院40周年、リゾートヒルやわらぎ20周年と、記念すべき節目の年となり、その年にふさわしい先生を今大会の特別講演にお招きしております。

宝塚市立病院 緩和ケア病棟でチャプレン・カウンセラー(以下CC)をされている沼野尚美先生です。薬剤師から病院CCに転職、今まで10か所のホスピスで3000人以上の生と死に関わってこられました。CCとは、教会に属さず、施設や組織で働く聖職者のことで、専門はがん患者とその家族の精神的援助と宗教的援助です。我が国ではおよそ3人に1人ががんで死亡しており、決して他人事ではありません。今回の講演テーマは「共に支え共に生きる」です。自分や自分の家族にとって、満足な死とはどういうものかを考える良い機会になるのではないのでしょうか。皆さんと豊かな時間を共有したいと思っております。ぜひ、多くの方のご来場をお待ちしております。

日時：平成30年11月10日(土)
 13:00~受付 13:25~開会
 場所：土佐ロイヤルホテル
 2F ホール

看護師 准看護師 介護福祉士 ヘルパー2級

☆院内研修が充実しており、未経験の方も歓迎です。

☆24時間院内保育もあり、子育てしながら勤務可能。

☆勤務は2交代制で、働きやすい環境が整っています。

☆高齢者ケア、精神科看護、地域保健福祉に関心のある意欲的な方、応募をお待ちしています。

現場栄養士 調理師 調理員 急募

料理に興味のある方、未経験者の方も大歓迎!!



平成30年度 永年勤続表彰式

10

グループホーム「けいせい
エブリシングハッチャー」

この度、勤続10年の表彰を受けました。私が日本に来てはや30年、この仕事を始めてからは10年を超えました。あつという間のようです。

自分の力ではなく、周りのスタッフの方々や利用者さんの笑顔に助けられて、ここまで来られました。

グループホームの利用者さんとの毎日は、笑いあり涙ありで、とても温かい家族がいて、つばいいるような気がします。大変な仕事とは思いますが、私にはこの仕事が合っていて、利用者さんの笑顔を見ると疲れも忘れます。これからも頑張って仕事をしたいと思っています。いつでも、グループホームに見学に来てください。



20 芸西病院 事務局
有澤 公人

いう気持ちを忘れず、勤続30年のこの日を迎えられるように頑張っていこうと思います。

30

2B病棟師長
堀田 典子



30年を振り返ると、色々な体験や出会いが思い出されます。仕事上でも私生活でもこの30年は貴重な時間でした。

これまで続けられたのは、藤戸せつ前理事長が推進される開かれた精神科医療・地域医療の現場は、人が大切にされていく大変居心地がよく、この度同じく30年を迎えられた岩村院長はじめ、上司や先輩、同僚、患者さんやご家族、地域の方々等々、そして家族色々な方に支えられてきたことと実感します。皆様に、感謝申し上げます。また、入職当初は患者さんも私も若く、一緒に行事や日々の活動に汗を流し泣いたり笑ったり、患者さんたちから頂いた笑顔や色々な言葉は私自身の励みになり私を成長させてくれました。

現在、介護職から事務職に変わっていますが、当初にある変化に気付き仕事のやりがいについて悩みました。原因はおそらく「ありがとう」という言葉のやり取りが少なくなっていたことです。毎日利用者様が何度も温かく仰ってくださいました言葉に自身の気持ちが変わっていたのだと、当時は気付きませんでした。現在のそれについて悩むことはないのですが、また今後も相手に対する「ありがとう」と

た。私にとりましては宝物です。

今は、+30歳となり、同じようなことはできませんが、自分の将来も考えながら高齢者へのケアが課題の毎日です。若い方々に何を引き継いでいけるか考えながら、微力ではありますがありますが、あと少し、職員も患者さんも「その人らしい生き方」が出来るお手伝いをしていければと思います。ありがとうございます。

40

芸西病院 外来
原本 ルミ子

当時はまだ珍しかった院内24時間託児所の保母として入職し、親が必要時に会いに行け、安心して勤務できる環境作りに関わることが出来ました。そして開かれた精神病院を目指して、患者さんの作業レクを担当する「企画室」が新設され、そこに異動となりました。患者さんや職員も若かったので、手探りと苦笑いの連日、今では考えられない一泊キャンプで天狗高原や梶ヶ森に出掛け、病棟では見られない患者さんの姿や表情に改めてレクの重要性を痛感しました。今は職員の第一駐車場になっている田での稲の

苗取りに悪戦苦闘し、秋の刈取と自然の営みを体感し、戸外での作業参加数が微量ながら増えたのを感じました。その後は病棟での介護職開始です。短期間を含め全病棟・施設に勤め、集大成としてヘルパーステーションに異動となり、移送サービス・身体介護・生活援助を訪問して実施させていただきました。訪問後の「ありがとう」の一言が明日の活力源になったのを覚えています。

これからも患者さん・利用者さんには助けるのではなく、寄り添っていきたいと思っています。



連載「リーダーSTのびんぼろ」第9回

対談 子どもさんに対する運動リハビリについて

言語聴覚士 宮内 良誠

今回、新たな(勝手な?)企画として、私のSTの声のコーナーでは、ST以外の職種のリハビリテーションについて、色々聞いて、それをそのまま記事にさせていただきます。

今回は、同じ部署で働く、理学療法士(P.T)の小松勝人くんと対談です。特に、最近増えている子どもさんのリハビリテーションについて、語っていただきます。

(写真左宮内ST 右小松PT)



宮内ST(以下、宮と表記)「最初に、小松くんの簡単な経歴を教えてください」
小松PT(以下、小と表記)「最

初は別の病院でPTとして働いていて、その後、芸西病院に来ました」

宮「芸西での最初の仕事は、訪問リハでしたか?」

小「はい、訪問を3年くらいやって、今のリハビリテーション棟に異動となりました」

宮「子どもさんのリハを(芸西病院が)やっているのは知っていました?」

小「はい、もともと小児リハはやりたいと思っていました」

宮「そうなんですね。先に核心的なところを聞こうと思うのですが、小松くんが子どもさんの運動のリハビリで大事にしていることって何でしょうか?」

小「そうですね...(しばらく考える)うーん、その子が、動きをどのように認識しているか、ということですね。例えば、運動の模倣(まねっこ)ができるかどうか、ということですね」

宮「なるほど。そういう運動の認識とか、模倣っていつことを検査で調べる方法ありますか?」

小「いや、模倣や認識だけというものはないですね。代わりに、

当院ではJPAAN(ジエイパ

ン)を使って、感覚の捉え方を見ながら、理学療法や作業療法の評価とされています。様々なデータを取っていますので、それが指標になります」

※JPAAN:JPAAN感覚処理・行為機能検査の通称。日本感覚統合学会が、感覚統合障害を評価するために作成した、日本で初めての感覚統合検査として標準化したもの。

小「この検査の中に、模倣を見るところがあって、そのときに、子どもさんがどんな反応をしたか、どういう風に僕らを見ているのか、というところを判断材料にしています」

宮「認識しているかどうかを判断するのは、セラピストなんですね。STとして気になるのですが、言語と運動の関係性って、小松くんはどう解釈していますか?」

小「例えば、模倣だけでなく、言語の指示だけを出して『背筋ピンとして』というのを、子どもさんが実際にできるかどうかということですね。できないと

きは、模倣を交えて、もう一回やってみるとか」

宮「背筋ピン、などを、自分ができるって子どもさんが認識したかどうかは、セラピストはどうやって判断すれば良いのでしょうか?」

小「目線とか、声掛けしたあとの、子どもさんの反応ですね」

宮「学生時代に先生から言われたり、新人職員さんが先輩に言われたりしますよね。ちゃんと相手を見ないとレポートできないし、わかりませんよ、ってね!」

小「ちゃんと見ないと駄目なんですよ。想像で判断していることになる(笑)その辺は、PTもOTもSTも、一緒ですよね。」

宮「昨今は、当院も親御さんからたくさん質問されるじゃないですか。子どもの気持ちかわかりませんが、僕はとにかく子どもさんの反応を、よく見てください!ってアドバイスします。」

小「そうですね、反応みないとわかりませんか?」

宮「ところで、小児の運動リハビリってどういうことをやるのですか?例えばボール遊びとか?」

小「ボール遊びは、遊びとしてやるという感じですね。ボールする前の、構え方であったり、先に言ったような、言語と模倣を行って、ちゃんとしたフォームで認識できているか、という

ことが、本当は訓練の中心なんです。手を横にして、とか、もっと手を挙げて、とかの指示が理解できるかですね。認知神経リハっていうやり方に則っているのですが、先に、視覚分析(目で見てわかるか)をしつかり練習してやって、次に言語で模倣できるかやって、さらに、今度は運動したことを言語で説明してもらおう、っていう風に、段階を分けてやります」

宮「話をしていると、やはり、運動単体でリハは成り立たないし、反対に言語だけのことを練習しても、うまくいかないことがあるので、運動と言語というのは、相関しているんですね」

小「そうですね、結論が出た宮「実感しますね。結論が出たところで、今日はこのへんで(笑)」



平成最後の夏祭り(病棟)

3B病棟

看護師 入交 愛恵

7月27日の午後、看護学生4名と教員1名と共に、夏祭りを行いました。

設営では職員だけでなく、患者さんが前もって作った飾りを若い学生さんのセンスで会場に飾ってもらったり、浴衣や男子学生の女装など、衣装でも夏祭りらしい雰囲気が出せたと思います。

出し物の二人羽織では、化粧をした職員の顔一面にケーキのクリームがたっぷり付いたことがとてもおかしく、みんなで大笑いしたことです。学生さんの出し物も面白く、今年は特に笑いが絶えない楽しい夏祭りでした。



A病棟

看護師 葛川 雄司

A病棟では、8月末に恒例の夏祭りを開催しました。

ハッピーや風鈴、提灯で『平成最後の夏祭り』を豪華に飾り、出し物ではイントロドンや〇×クイズが好評でした。クイズを当てた方にはプレゼントが手渡され、大満足の笑顔です。

北辰一刀流免許皆伝の腕前を持つ、院〇先生の演武はありませんでした。職員のグングルバットのスイカ割りでは、爆笑の渦でした。

スイカやジュースにタコ焼き、アイスクリームを頼り、お腹も心も満たされたと思います。新しい年号ではどんな夏祭りかな?と早くも期待の声が寄せられました。



2B病棟

介護福祉士 福岡 拓哉

8月6日、2B病棟の夏祭りを開催しました。

前日から飾りつけなどの準備で丸一日かかってしまい、準備の大変さを知れて良かったと思います。また、準備の段階では、苦手な思いから「例年通りでいいだろう。早く作業を終わらせたい。」と思っていました。しかし、当日を迎え、患者さんや家族の方から「この飾りつけ、えいねえ。可愛いねえ。」と言われた時は、嬉しく思えて、きちんとやって良かったなと感じました。

催し物を見ている患者さんの目は真剣で、普段とは表情も違い、職員も楽しめていたように見えました。笑顔がたくさんあり、大変良い夏祭りだったと思います。全体を通して、行事の大変さを知る良い経験となりました。また来年担当になれば、今年よりさらに良いものが出来るように取り組みたいと思います。



”鮎踊る安田川” 日帰りキャンプ

A病棟看護師 大久保木梢
介護福祉士 高橋 栄作

8月31日、悪天候が予想されていたにもかかわらず、皆の祈りが通じたのか天候にも恵まれ、無事出発。道中、患者さんは楽しみにしている様子も、私達は初めてのキャンプがどんなキャンプになるのか、ドキドキしていました。

キャンプ場に到着荷物を下ろすと、早速バーベキューの肉・野菜を皆で準備し、料理経験の豊富な患者さんが手際よくスタンプを手伝ってくれました。悪戦苦闘の末、やっと炭に火を起こし、焼きそば20人前を作り始めると、「僕、やったことある。」と患者さんも率先して手伝ってくれました。この暑さで時折吹く山手側からの涼しい風も気休めにはならず、焼き始めから汗



下ごしらえの様子



患者さんと協働で♪

美味しそうに焼けています

だくになっての作業で、「少し休んで水分補給したら?」と患者さんからの優しい言葉かけがあり、こんなところで意外な一面が垣間見えました。お言葉に甘え、時折不陰で一休みすると、やっと川のせせらぎも相まって心地よく感じられました。皆で調理した昼食を美味しくいただき、後片付けの次はお楽しみの【宝探し】! 木陰や岩陰に隠した番号入りの紙風船を、開始の音がかけると一斉に皆が散らばり、次々と見つけてお宝と交換!それぞれ満足な表情が見られました。残暑厳しい中でのキャンプでしたが、皆が協力し、自主的に手伝ったり、思いやりのある優しい一面に触れることが出来たのが何よりでした。

運動と食欲の秋



栄養科主任 近藤 恵子

いよいよ2年後の2020年、東京オリンピック・パラリンピックが開催されますね。

今回の東京オリンピックは、日本の戦後復興がようやく軌道に乗ってきた時代の1964年（昭和39年）10月10日に開会式が行われました。その日を『体育の日』として国民の祝日になったのですが、ハッピーマンデー法により、平成12年（2000年）より10月の第2月曜となりました。

この時季は体育祭等の行事をはじめ、体を動かしてみるにはちょうどいい季節です。そこで、栄養と運動について少しご紹介します。

★運動と食事について★

例えば、ランニング（運動）

前の食事の目的は、走る為のエネルギー補給です。主に糖質（手軽なバナナやゼリー等）は、脂肪を燃やす潤滑油の効果があるので、糖質を摂る事はダイエットにも効果的です。しかし、軽い運動では必要ありませんので運動量に合わせて補給してみましょう。

運動後は筋肉中のグリコーゲンが枯渇した状態で、吸収率が高まっているからこそリ

カバリーフード（回復食）が必要ですよ。

★リカバリーフードのメリット★

- ①筋肉痛の軽減
- ②活性酵素（体のサビに繋がる物質）の除去
- ③翌日の疲労が残りにくい
- ④筋肉の修復
- ⑤筋肉量のアップ

- *糖質（ご飯・玄米・酢飯）
- *たんぱく質（納豆・豆腐・刺身・ツナ・イワシ・アボカドなど）

*クエン酸（梅干し・抗酸化作用のある濃い野菜など）

★おススメは手軽に丼★
疲れた体で作るのが面倒くさい時は、簡単に丼物はどうでしょう？

◆ご飯を丼に入れ、発酵食品の納豆やキムチ、良質たんぱく質の温泉卵のトッピング＋野菜を加えた温キム納豆丼

◆疲れて食欲がない時は、酢飯に刺身＋野菜でカルパッチョ丼。

◆アボカド豆腐刺身野菜をわさび醤油で味付けする”マグロアボカド丼”。

丼にすることで蛋白質と糖質＋野菜を手軽に摂れますし、

洗い物も少なくてすみますよね（笑）。

できれば、運動後30分以内がリカバリーゴールデンタイムと言われ、回復力・吸収率が高いといわれています。

皆さんもこの秋、運動×栄養×休養で、2020東京オリンピックを目指してみませんか！（^^）



祝 安芸市最高齢

おめでとうございます。
明治44年生まれで107歳の土方清野さん



これからお元気で
お過ごし
くださいね。

スタンプ、ゲットだぜ

3B病棟 看護師 安岡 真都花

9月8日、精神ゲーム大会のやり方を改め『スタンプゲットだぜ!!』というレクリエーションを行いました。

去年度までのゲーム大会ではA病棟対3B病棟のチーム対決でしたが、近年精神病棟の高齢化が徐々に進み、個人差が生まれた為、今年度は内容をガラリと変更しました。変更点は、スタンプラリーカードを患者さんが持つて4つのブースを回るということで、患者さん一人一人でも楽しめる内容となりました。

射的では、患者さんが自分の欲しい景品を必死に狙い撃ち、真剣な表情を見ることが出来ました。景品をゲットした時の患者さんの満面の笑みがとても印象に残りました。

ワニワニパニックではピコピコハンマーを手に持ち、出てくるワニを次々にポンポン楽しそうに叩いていました。カールングでは、やかにキャストを付け、ボーリングのピンめがけて転がすという内容でした。上手く手放さないとかんが思わぬ方向に逸れてしまい、その度に笑いが溢れました。3投目にはコツを掴み、ピンに当てる患者さんが多くいました。

以心伝心では、3人1グループで問題を当てるという内容で、3人思いを1つにして答えを出すのに苦闘していました。



それぞれのブースでは、スタンプも一丸となり、熱気いっぱい賑やかに応援して、患者さんといっしょに楽しむことが出来たので、また来年も引き続き患者さんの笑顔を見られたらと思います。

やわらぎ通信

リゾートヒルやわらぎ
運営理念

その人らしさを尊重し
人と人とのつながりを大切に
明日につなげるケアをめざす

地域リハビリテーション活動支援事業

リゾートヒルやわらぎ機能訓練室主任 作業療法士 近藤 剛行

平成30年7月11日(水)・平成30年7月18日(水)・平成30年9月5日(水)・平成30年9月12日(水)の合計4回に渡って、芸西村より介護予防・日常生活支援総合事業(一般介護予防事業)の一環として、地域リハビリテーション活動支援事業の依頼を受け、あったかふれあいセンターとほととハウスの2箇所に講師として伺いました。

当日は胸をワクワクさせながら行くと、芸西村地域包括支援センターの職員も多く来られており、また年輩の紳士淑女が集まられ、事業への期待を充分に感じて身が引き締まる思いでした。

7月に実施した内容は、自己紹介から始め、脳の活性化を図る目的で二重課題となる『声を出しながらの手運動』、そして、腹部の深層筋である腹横筋を強化する腰痛予防を実施しました。

9月に実施した内容は、同じく自己紹介から始め、脳の活性化を図る目的で二重課題となる『声を出しながらの手運動を行ったあと』、身体状況の違いはあるものの座った状態で皆様と大きなゴムバンド



を使って一緒に運動して行う『連動運動』を行いました。どの会場でもそうですが、温かく迎え入れて頂き、時には「お兄ちゃん若いね。」とお世辞まで頂戴し、会場が温まってきた中で職員も一緒に行いました。

ここで私が行った二重課題の説明をしますが、二つの事を同時に行っていくだけで、言葉だけは格別難しい事はありません。しかし、実際には口に出す事と左右の手の動きがバラバラに使うと案外難しいものです。

ある淑女は「こりゃ、むずかしい」等と言いながらも、私の動きに合わせて一生懸命行ってくれました。中には一生懸命真似するばかりに身体が傾いていたり、手の左右が逆だったり、それを気心の知れた仲間が見て、大きな声で笑い、ご自身でも笑えるという和やかな雰囲気で行う事が出来ました。

日常生活で、きちんと座った状態で大きな声を出して笑う事はあまり多くはありません。リハ職からすると、きちんと座ること、下肢は支えを作り、骨盤周囲等の筋肉を使って身体を安定させ、笑う事で呼吸に関する筋肉も使えます。また同時に、ストレス発散になります。

最後に今年度の芸西村地域リハビリテーション活動支援事業で、御暑い中わざわざ来て頂きました芸西村の皆様、ご協力頂きましたあったかふれあいセンターの職員・ほととハウスの職員・芸西村地域包括支援センターの職員の皆様に感謝致しますと共に、今後も身体の事や生活で困り事がございましたら、リゾートヒルやわらぎを思い出して頂き、気軽にお声を掛けて頂きますよう宜しくお願いいたします。



コンチネンスケア

介護福祉士 椋本 光志

コンチネンスケアってなに？と思われる方も多いと思います。コンチネンスとは、失禁を疾患として正しくケアすることをいいます。

尿失禁は、膀胱や尿道、脊髄や中枢神経系における排尿機能などに異常があつて起こるばかりでなく、ADL（日常生活動作）障害や認知症などにより排尿動作が適切になされない場合にも起こります。排便障害も同様です。特に高齢の方は、いくつかの原因が重なった複雑な状態で発生することも多く、QOL（生活の質）に影響を及ぼす重要な課題として捉えることも必要になってきます。排せつケアの考え方としては、



- ① 失禁を予防し快適な排泄習慣を維持すること。
 - ② 排泄障害の治療により快適な排泄習慣の回復を目指すこと。
 - ③ 治療が困難な場合でも、生活する上で問題にならないようにケアマネジメントすること。この3つが大切になってきます。
- 当施設では、今まで以上に自分らしく気持ちの良い生活を提供するために排泄用品を改め、9月よりTENNA製品を導入しました。排泄用品を変えた

だけで良い生活ができるようになるの？と思われる方、その通りです。排泄の他にも基本ケアとして、食事・清潔・睡眠があります。この4つのケアが心身ともに充実することによって本当の意味での自分らしく気持ちの良い生活が送れるようになるのです。今回のコンチネンスケアは、一つの足掛かりではありませんが、自分らしくを目標にする中でとても大切なことです。

では、TENNA製品の話に戻ります。なぜ従来使用していたものから、TENNA製品に変更したのか？

1つ目は、スキントラブルの予防です。従来使用していた排泄用品は、紙おむつをした上にパットも当てていました。それではどうしても蒸れたり、ズレたりして圧力がかかりスキントラブルの原因になってしまいます。TENNA製品は、おむつを1枚だけしか装着しません。重ねず1枚で使用するので蒸れ、ズレ、圧もかからず二層構造で肌はサラサラ、スキントラブルの予防ができます。

2つ目は、看護者・介護者に優しいこと。おむつ交換時は、前傾姿勢で行うため、腰痛の原因になります。TENNA製品でも、前傾姿勢にはなりますが、1枚あてなので作業時間が短縮されて腰痛は軽減されます。

3つ目は、その人の尊厳を守るために、おむつの中を確認しなくても外からわかる交換表示ラインがついていて、ご利用者のプライドが守れます。

テープ止め紙おむつからTENNA製品に変更したことで技術の向上が必要ではありますが、今後も日々精進していきたいと思えます。



9月11日 敬老会

芸西幼稚園うみ組の皆さんが
踊りと歌を披露して下さいました!



8月23日

高知学芸中高等学校 マンドリン部 やわらぎサマーコンサート



8月29日 やわらぎ1F夏祭り



無我夢中

27

音楽療法士
繁谷 美穂



私のはじめてのおつかいはパン屋さんでした。
実家から徒歩20分ほどのきつい坂道の中腹にあり、少し息を切らしながら店内に入ると、ふんわりと焼きたてパンのいい香りがいつも迎えてくれました。優しい奥さんと職人気質の御主人のご夫婦お二人で営んでいる昭和を感じるパン屋さんで、レジから奥の工房がちらっと見え、美味しいパンが作られるさまを、あなたも秘密基地を発見したようにドキドキしながら覗いていたのを覚えていてます。

そんな思い出深いパン屋さんが心に残っていたからでしょうか…わたしはいま「パン作り」に夢中になっています！食パンからベーコンエピ、クリームパンなど様々なパンを作っています。パン作りは、①こね②発酵③形成④焼成などと工程が複雑で、出来上がりまでなんと…！3時間以上かかります！しかし一次発酵したパンの触感、まるで赤ちゃんのほっぺのようにやわらかく癒されます。とある研究で、「焼きたてのパンの香りは人を幸せにする」という結果が出ています。他にもストレスを軽減したり、周りの人へ優しくなれたりする効果もあるともいわれています。なんてパンはステキなのでしょう…。少し興味が沸いた方はパン作りに挑戦してみませんか？何より手作りのパンは無添加で身体にも優しいです。私もこれからパンのレパートリーをもっともっと増やして、幸せな気持ちをおすそわけしていきたいと思えます。

