

本誌は視認性が高く、読みやすいデザインで制作しています。



ストーリー

2018年に動員20万人を超える大ヒット作「ぼけますから、よろしくお願いします。」、日本中を感動で包んだ90代夫婦の物語には続きがあった。

広島県呉市。この街で生まれ育った「私」(監督・信友直子)は、ドキュメンタリー制作に携わるテレビディレクター。

そんな「私」に45歳の時、乳がんが見つかる。めそめそしてばかりの娘を、ユーモアたっぷりの愛情で支える母。母の助けて人生最大の危機を乗り越えた「私」は、父と母の記録を撮り始める。だが、ファインダーを通し、「私」は少しずつ母の変化に気づき始めた…。

前作「ぼけますから、よろしくお願いします。」とは…

フジテレビ「Mr.サンデー」の企画として始まり、2018年にGW劇場公開されたドキュメンタリー映画です。認知症の母親と耳の遠い父親の暮らしを、ひとり娘である信友直子監督が自身の視点で丹念に映し出したことにより、広く多くの人に普遍的な物語として捉えられました。

夫婦や家族のあり方を改めて見つめるきっかけとなった作品です。

公開の翌年には、書籍も発売されているので気になる方はぜひ、読んでみて下さい。



みどころ

今回は、前作で始まった介護生活を描きます。認知症とともに生きることの大変さや家族の苦労など日本全体が抱える高齢化社会の問題を含みながらも、映し出されるのは、こんな風に生きられたらと憧れを抱かせてくれる幸せな夫婦の姿に注目です。



2022年3月25日順次公開!!

映画情報

制作国/日本
監督・撮影・語り: 信友直子
プロデューサー: 濱潤、大島新、堀治樹
制作プロデューサー: 稲葉友紀子
編集: 目見田健
撮影: 南幸雄、河合輝久
音響効果: 金田智子
製作プロダクション: スタッフラビ
製作: フジテレビ、ネッゲン、
関西テレビ、信友家
配給・宣伝: アンブラグド

フォーラム八戸は
4月22日公開!!



あおぞらクリニック デイケア&ショートケア

あおぞらクリニックデイケア&ショートケアでは、生活習慣を活性化させ元気に暮らすための各種トレーニングを、専門職である作業療法士と看護師のもとで楽しみながら行なっています。

また病気についての理解を深め、自己管理の力をつける勉強や、体力づくりとして体操や転倒予防運動などを行い、認知症進行予防のプログラムも実施しています。

このようなお悩みがある方に…

- ・人付き合いが苦手で気持ちを伝えられない方
- ・働きたいけど自信がない方
- ・病気との付き合い方を知りたい方
- ・ストレスの対処の仕方を勉強したい方
- ・健康的な生活を送りたい方
- ・家にこもりがちで生活が不規則な方
- ・ひとりであることが多く仲間が欲しい方
- ・物忘れなど生活に不安のある方



日々をもっと生き生きと、
より実りのあるものへとするために、
そのお手伝いをさせていただきます



利用料金 について

- ・利用料は医療保険が適応になります。
 - ・自立支援医療制度を使用することで低額になります。
- ※精神科デイケアは、介護保険によるケアプランの作成やケアマネージャーとの相談は必要ありません。詳しくは職員にお尋ねください。

利用時間 について

- デイケア
9:30 ~ 15:30
- ショートケア
① 9:30 ~ 12:30
② 12:30 ~ 15:30
①か②のどちらか3時間

昼食が無料で
つきます



※ゴールデンウィーク・お盆・年末年始以外の祝祭日も開所しています ※土・日曜日はお休みです

認知症進行予防プログラム

認知症の進行予防のために…

- 脳を活性化させる課題を行う「脳トレ」
 - フレイル(虚弱)状態にならないための対策を行う「フレイル予防」
 - 転倒予防や体の筋力をつけるための「いきいき体操」
 - ゲームを通じて気分転換や心身機能の向上を行う「レクリエーション」
- 等の活動を **楽しみながら** 行っております。

脳トレ



フレイル予防



いきいき体操



レクリエーション



その他のプログラム

- ステップアッププログラム
就労などをを目指す方に、ストレス対処やコミュニケーション能力などを向上するためのプログラムを行います。
- 作業療法
趣味活動を行い、気分転換や心身機能の向上を行います。
- 行事
季節に応じたお花見やクリスマス会など、楽しみながら参加できる行事を定期的に行っています。



皆様がより良い生活を送ることができるよう、
目標や目的に合わせて楽しみながら活動を行っております。

見学や体験利用も無料で出来ますので受付にお申し出ください。

お問い合わせ

あおぞらクリニック

TEL : 0176-58-0909
〒033-0001
青森県三沢市中央町4丁目1-2



食中毒

食中毒の原因

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月頃です。



食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴

サルモネラ菌	十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因です。乾燥に強く、熱に弱い特徴。
黄色ブドウ球菌	ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。毒素は熱に強く加熱しても食中毒を防ぐことはできません。
腸炎ヒブリオ菌	生の魚や貝などの魚介類が原因です。真水や熱に弱い特徴があります。
カンピロバクター	十分に加熱されてない肉や、飲料水、生野菜などが原因です。乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。
腸管出血性大腸菌 (O157,O111など)	十分に加熱されてない肉や、生野菜などが原因です。乳幼児や高齢者などは症状が重くなると、死に至る場合もあります。

食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つが原則です。



菌をつけない！

調理前、生の肉や魚を扱う前後は手洗い



菌を増やさない！

生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる



菌をやっつける！

食材だけでなく調理器具も加熱などで殺菌

中心部まで
十分加熱

食中毒かな？と思ったら・・・

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。



青南病院のご案内

診療科：精神科・神経科・心療内科・内科
受付時間：月～土曜日 8:45～12:00

TEL 0178-27-2016

あおぞらクリニックのご案内

診療科：精神科・心療内科・一般内科
受付時間：月～金曜日 9:00～17:45

TEL 0176-58-0909

おすすめの一冊

アル中 ワンダーランド

著者：まんきつ 定価：715円

発売日：2020年9月25日 出版社：扶桑社文庫

書籍紹介

ブログ「オリモノわんだーらんど」で一躍脚光を浴びた漫画家まんきつ。そのブログの存在は瞬く間に世に広まり、各所から漫画・イラストの仕事が殺到した。しかし彼女はその陰でひとり、アルコール依存症にもがき苦しんでいた。アルコール依存症ゆえの大暴走の日々を綴ったノンフィクション漫画。お酒を好きな方もそうでない方も、おかしくもかなしい“アル中の世界”を覗いてみませんか？

所感

アルコール依存症という病気について、普段の飲酒行動がどのようなきっかけで発症し、闘病中にはどのような症状があらわれるかが描かれています。一度お酒との付き合い方を考えるためにも参考となる1冊となっています。

広報記録委員 荒木田 晃次

※アルコール依存症の専門的治療については、青南病院へご相談下さい。
青南病院は青森県依存専門医療機関に指定されています。

花ことば 「日々を新たに」「心安らぐ人」

ニッコウ キスゲ

科・属名：ススキノキ科
ワスレグサ属
学名：Hemerocallis
esculenta
和名：ゼンテイカ
(禅庭花)
別名：エゾカンソウ
見頃：5月～8月

花色が黄色で、葉が笠菅(カサスゲ)という植物に似ていること、また、栃木県日光の霧降高原などに多く自生していることから「日光黄菅(ニッコウキスゲ)」という名前に。毎朝美しい花を咲かせ、夜になると萎んでしまう一日花。

そのことから「日々を新たに」という花ことばがつけられました。また、「心安らぐ人」という花ことばは夏の山に美しい花を咲かせる姿が、安らぐ時を思わせることから連想された花ことばと言われています。



今の時期、種差海岸の遊歩道ではたくさんのニッコウキスゲが咲き誇り、初夏の風物詩として楽しむことができます。