



ふれあい

第48号

やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <http://www.kyujinkai-mc.or.jp>
E-mail info@kyujinkai-mc.or.jp

鳴門山上病院

介護老人保健施設
いこいの家

鳴山荘

やまかみ 訪問看護
ステーション

鳴門市地域包括
支援センター

やまかみ

TEL687-1234 (代)

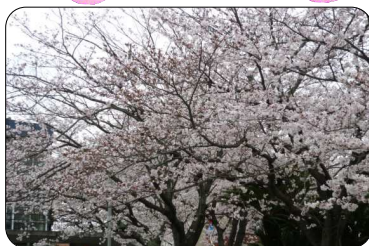
TEL687-1005 (代)

TEL683-6265 (代)

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

春らんまん♪



ソントクラブ様の
踊りの様子



さくらまつり
つたの会様の
踊りの様子





百歳万歳



吉田キネシ様 おめでとうございます



2月28日に泉鳴門市市長様を始め、各関係者の方々、ご親族の皆様に囲まれて百歳のお祝いの会が開かれました。これからもお元気で、長生きしてくださいね。

キネシおばあちゃんは、明治44年2月28日に鳴門町大毛に生まれました。15歳で結婚し、男の子7人、女の子1人に恵まれました。昭和34年(60歳)に主人に先立たれ以降、畑・漁・大鳴門橋職人さん達の随い等元気に働いてきました。75歳で退職後はカラオケ・ゲートボール・旅行など色々活躍してきました。

体調を崩して山上病院に入院しましたが、今は病状も安定し、老健施設の方で世話になっています。趣味は花作り、草抜き、神仏参り、旅行です。皆様のお陰で100歳を迎えることとなり、ありがとうございます。

御家族様 談

吉田キネシ様は趣味も多彩で、カラオケや踊り、ゲートボールでも活躍されていました。お孫さん12人、ひ孫さん19人、曾々孫さん2人の大子孫です。

鳴山荘へ入所された現在は、風邪も引かずお食事もご自分で召し上がり、歩行器を使用して歩かれています。これから明るく元気にお過ごし下さい。

鳴山荘職員一同

みんなそろって



3月生まれのおたんじょうかい



1月生まれのおたんじょうかい



あおおにさんとも
なかよしです♪



かわいい
こおにさんたちですね♪

マアヤすだち保育園便り

仲良しのおねえちゃん
んていさつにべす



おひなまつり



はい!!ポーズ!!

4月生まれのおたんじょうかい



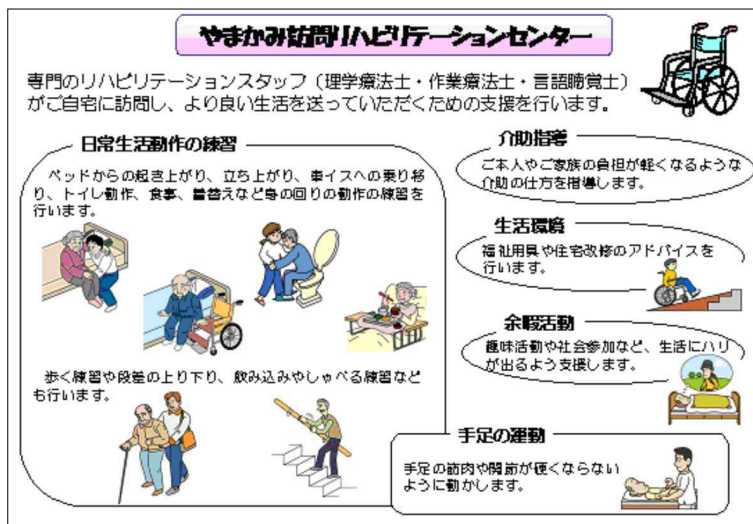
やまかみ訪問リハビリテーションセンターのサービスを拡大します

リハビリテーション部門 統括士長 直江 貢

やまかみ訪問リハビリテーションセンターは『地域に根ざし、暮らしを支えるリハビリテーション』を理念に掲げ、地域の関連諸機関との有機的な連携を通して、利用者の生活に密着したリハビリテーションの展開に努めております。

地域リハビリテーションの在り方が問われる昨今、訪問リハビリテーションの更なる充実は“利用者の生活を再構築”し、“QOL向上”を目指す上での重要課題と位置付けられます。このことから、当事業所では既存のシステムの見直しと併せて、訪問リハビリテーション実務者研修等を通して人材の育成に努めて参りました。

今春より訪問リハビリテーションに従事するセラピストを増員し、地域のニーズに対応するべく理学療法・作業療法・言語聴覚療法（摂食・嚥下含む）各々の専門性を発揮して包括的な訪問リハビリテーションの展開を目指し、サービスを拡大する運びとなりました。



やまかみ訪問リハビリテーションセンターの3つの視点

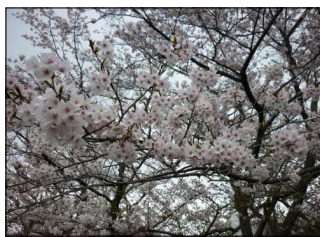
- ① 利用者が潜在的に持っている能力を発見して伸ばす視点
- ② 日常生活や社会参加という行動につなげる視点
- ③ 質の高い在宅生活を関わる人々で支える視点

やまかみ訪問リハビリテーションセンターは、利用者の生き生きとした生活を応援します。



※訪問リハビリに関するお問い合わせは、鳴門山上病院・リハビリテーション部、やまかみ訪問リハビリテーションセンターまでお願いします。

ステップお花見



4月7日・8日と北島のチューリップ公園に通所リハビリテーション利用者様とお花見に行ってきました。ちょっと、花冷えで肌寒く感じましたが、八分咲きの桜と、可愛い色とりどりのチューリップは見頃で、利用者様も大変喜んでいらっしゃいました。



咲いた～♪咲いた～♪チューリップの花が～並んだ～並んだ～赤、白、黄色・・・



3月31日に鳴山荘入所者様と島田島スカイライン～妙見山～谷通り～運動公園へとお花見ドライブに行ってきました。

徳島市が開花宣言となったこの日、例年より開花が遅れていることもあり、桜の花は少ししか咲いていませんでしたが、皆さんドライブが出来て良かったと喜んでいらっしゃいました。



春は名のみ～♪・・・
妙見山の桜はまだまだ堅い蕾でした



鳴山荘お花見



平成23年3月23日、毎年恒例の人形浄瑠璃を『ソントクラブ』の皆様が披露してくださいました。伝統ある人形浄瑠璃が見られると、患者様や私たち職員は毎年楽しみにしています。

人形浄瑠璃の他にも馴染みある音楽に合わせた体操や、すばらしい歌と踊りにも楽しませていただきました。

また、ソントクラブの皆様からいただいた手作りの人形はとても可愛らしく、患者様に大変好評でした。

来年もまたお待ちしております。



ソントクラブ

ボランティア



3月の寒さに桜の開花も遅れていましたが、そのおかげで満開時期が4月16日の「さくらまつり」と重なりました。今回も、『つたの会』の皆様においでいただき唄や踊りを披露していただきました。今回は男性の方もおられ、おもしろい姿や、張りのある歌声を聴かせていただき、患者様、入所者様と一緒に職員も楽しませていただきました。

患者様、入所者様の笑顔や手拍子も浮かれ調子で、本当の花見のように心も浮かれているようでした。

つたの会の皆様、楽しい時間を本当にありがとうございました。



さくらまつり

院内行事

★糖尿病の予防食

☆食事のポイント

- ・エネルギーを摂りすぎない (食べ過ぎ・肥満が最大の敵)
- ・野菜をたっぷり摂りましょう (350g以上を目標に)
- ・糖分・脂肪分は控えめに (お菓子や揚げ物は高カロリー)
- ・食事は決まった時間にゆっくりと (1日3食、よく噛んで)
- ・おかずは薄味に (味の濃いおかずはご飯をたくさん食べてしまいがち)
- ・ながら食いはやめましょう (TVや新聞を見ながらだと食べた量や味が分かりにくい)
- ・お茶碗は小ぶりのものを (1膳の量が減ります)
- ・調味料はかけずにつける (ドレッシングやマヨネーズは油が多く高カロリー)
- ・食品のエネルギーを知る (普段使う食品のエネルギー表示を意識して見てみましょう)
- ・血糖値を上げにくい食品から食べる (野菜・きのこ・海藻・牛乳・アボカド・雑穀米→上げにくい
餅・精白米・食パン・南瓜・じゃが芋・砂糖→上げやすい)



予防の為に、これといって食べてはいけないものはありませんが、質と量(摂取エネルギー)をコントロールすることが大切です。運動と食事によって肥満を防止することで、糖尿病の予防にもつながります。

肥満の基準には、BMI (ボディーマス・インデックス) という基準がひろく使われています。これは病気が一番少ない体重を、統計的に割り出したものです。BMIが22のとき、最も病気が少ないといわれています。

◎あなたのBMIを計算してみましょう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

◎あなたの標準体重を計算してみましょう！

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

BMI の判定

18.5未満	→ 低体重
18.5以上25未満	→ 普通体重
25以上	→ 肥満

「初鰯と新玉ねぎのサラダ」 2人分 (1人分 123kcal)

- ・新玉ねぎ 1/4個 → スライスして水にさらす
- ・レタス 大2枚 → 一口大に
- ・ミニトマト 4個 → 1/4カット
- ・鰯たたき 150g → 食べやすいサイズ
- ・枝豆 20g → 茹でておく
- ・ポン酢 大2 → 又は/オリーブドレッシング



全ての材料を混ぜるだけ！

旬の食材は栄養価も旨味もアップしているので、シンプルな味付けでも美味しくいただけます！

初鰯(春)は戻り鰯(秋)の約70%のエネルギーしかありません。脂肪の少ない分だけヘルシーなんです♪

原稿 明賀 由佳 (栄養科)

学会発表

東海青年医会 名古屋国際ホール 平成23年2月20日

『回復期リハビリテーション病棟における退院指導への取り組み』

発表者 看護師主任 原田 さゆり

共同演者 看護師長 下岡 和美



老健誕生会

平成23年2月17日に「いこいの家 鳴山荘」で一月・二月生まれの方の誕生会が開催されました。10名の方がお誕生日を迎えられました。お誕生日の方には職員よりプレゼントと写真付きのメッセージカードが贈られ、皆様嬉しそうな笑顔が見られました。

その後、職員がラムネの早飲み、シヨークリムのロシアンレットをしました。シヨークリームの中には梅が入っていたのですが、当たった職員は意外とおいしかったと話していました。

最後はみんなでカラオケを歌い、大きな拍手があり、賑やかに終わることができました。



職員によるラムネ早飲み大会



おたんじょうひ
おめでとう

ご結婚おめでとう♪



笑顔の絶えない
楽しい家庭にします!!

人生の中で、一番輝けるお二人に乾杯!!



蓮池 えりかさん (2東)

(旧姓 細川)

旦那様 裕太さん

入籍日 平成23年2月17日



佐古 はるかさん (栄養)

(旧姓 兼子)

旦那様 高伸さん

挙式日 平成22年12月25日

温かい家庭を築いていきます。
おいしいごはんを作ります。

あかちゃんがつまれました

岡田 伊織 ちゃん

平成22年3月12日生まれ

お母さん (リハ 岡田敏江) さん

ママより一言♪

父ちゃんのように大きく大きく
元気に育ってね。



『川柳の会』

・しんしんと 春のささやき 周きながら
遠い往昔に 想い出湧し

・寒風の こよいの宿は 何処へか

五夜起こされ 吾門でうなる

ハマナス

・晴天に 和歌山が見え なつかしく

次に会う日は いつの日か

・砂浜に 大声あがりて 見渡せば

飛鳥群が 西へ東へ

・水仙の 香りに誘われて 恋しい母と訪ねしが

今はいづこの 空を見る

増田 篤子

・ミニバラも バラとまれば 涙をなす

・まあきれいな 一声掛け た 値打ち花

・飾り花 高値の花に 虫が糸れず

・水鏡に 映した月が メダカ抱き

・花一本 刺して刺しかえ 二度三度

虫持ち乱れてる 我が身を惜やむ

・一束の 花を持ちいて 剣山

紅葉花も 大地に見せて

ステップ 5F 隣人

当院では、季節ごとの行事食、イベント食を提供しています。
患者様、利用者様にも、大変好評を頂いております。今回はその一部をご紹介します。

【厨房スタッフとの交流イベント 会】

【4月のイベント食】



《色鮮やかに桜、さくら、サクラ》



お花見弁当

- ・散らし寿司
- ・野菜コロッケ
- ・きんぴらごぼう
- ・フルカケ
- ・紅しょうが
- ・梅干

《心穏やかに春らしく》



お花見御膳

- ・桜ご飯
- ・若菜汁
- ・春野菜の天ぷら
- ・お豆腐とわかめの煮物
- ・フルカケ合わせ



- ・手作り ロールケーキ
- ・4種類のカットケーキ
(いちご、イチゴ、ブルーベリー、マンゴー)
- ・手作り 抹茶のゼリー
- ・ヨーヨー、紅茶、オレンジジュース、リンゴジュース

「桜の味のご飯は意外でした。普段、あまり食べない患者様も完食されたとの報告も聞いています。」と國友院長よりコメントを頂きました。



今回はちよつとまじめな
木村健一

編集後記

先日、さるところに花を見に行きました。しかしながら、不順な天候が続いたためか、桜は咲いていないわ、チューリップも咲いていないわという状況でした。その後気温が上昇し、桜は満開に・・・そして葉桜になるうとしています。何があっても（地球あるいは太陽系の激変がないかぎり）また季節はめぐってきます。前向きにいきましょう。

・七夕まつり
7月中旬
詳しくは
院内掲示ボスター
をご覧ください。