



ふれあい

第51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

今日まで当医療法人久仁会では地域の医療・介護・福祉のニーズに対し、鳴門山上病院と介護老人保健施設鳴山荘を中心に一般病床、回復期リハ病床、医療療養病床、介護療養病床や介護施設まで多様な病床や在宅サービスの提供してきました。しかし、最近の国の医療制度改革の影響やこれら等に連動して慢性期の入院患者様の重症化が進み、一医療機関だけでケアミックスを行っていくことが困難となってきました。よって、地域のニーズに沿った医療を提供するよう、当院は地域の他の医療機関との連携によるケアミックス体制に変更いたします。急性期医療は地域における基幹病院である健康保険鳴門病院等と連携（にお願い）し、当院は慢性期医療とリハビリを担当いたします。そのため、療養病床のさらなる拡充（充実）と回復期リハビリ病床の機能を充実し、連携を更に充実することになりました。

鳴門市においても介護療養病床に入院されている方の要介護度は、（も）4、5の方の合計が90%近くとなっており、重症化が急速に進行しており、介護老人保健施設や介護老人福祉施設との差が顕著となり、介護療養病床のニーズがより高くなっています。

今回の変更で総病床数は280床と変わりませんが、12月より療養病床91床、介護療養病床159床、回復期リハ病床30床という体制に変更いたします。今後も、より地域に根ざしたサービスを提供してゆくつもりです。どうぞよろしくお願いたします。

ところで、現民主党政権が出している政策は、更に国民負担を求めざるを得ない状況であり、医療にも「受診時定額負担」の導入や今話題の「TTPP」で医療部門でも締結を進めることなど医療体制にも規制緩和を進めようとしています。

この「受診時定額負担導入」で必然的に受診回数が多い高齢者や病気の重なる方が負担を強いられるもので、国は大きな負担にならぬよう当初は100円としています。これは次第に引き上げられてゆくであろうし、単に利用者の負担増をもくろんでおられるのではなく、受診抑制による給付費自体の削減を目指しているようです。また、高齢者の医療費自己負担を倍にという検討もなされていることはゆゆしき事態です。TTPP導

ケアミックス体制の変更

医療法人 久仁会
理事長 山上久

入や株式会社社の医療への参入がおこなわれると、我が国の優れた国民皆保険制度が崩壊、所得によって受ける医療に格差のある社会になってしまう恐れがあります。もっと国民のことを考えてほしいものです。



(1)

☆減塩料理の方法

減塩料理といったら、美味しくないとイメージがありませんか？今までの食事から、ただ塩・醤油・味噌などの量を減らしただけでは、味が物足りず美味しくありません。塩分を減らしても美味しく食べられるための方法をいくつかご紹介します。

★味を染み込ませず、表面にからめる

煮物で食材の中で塩味がつくよりも、照り焼きなどで表面に味をからませた方が塩味を濃く感じ、塩分の摂取量は少なくて済みます。
※例えば… 摂取塩分 = ブリ大根 > ブリ照り焼き

★調味料はかけずにつけて食べる

味を感じるのには上あごではなく、舌です。トンカツなどの上からソースをかけるのではなく、別の皿にソースを取り、食べるときにつけて、ソースの部分が舌に触れるようにします。調味料の味は同じでも、上あごではなく舌に接触することで、味を濃く感じ、満足感を得られます。

★下味に塩を使わない

肉料理の下味や、焼き魚のふり塩をやめてみます。ハーブや香辛料を使ってアクセントをつけます。また、パスタを茹でる際に塩を入れないと、約1gの減塩になります。この際の塩には、パスタにコシを出す働きがあるため、代わりにオリーブオイルを少量加えます。

★1品だけ濃い味付けにし、他は薄味にする

全体の塩分量を調節し、1品だけ濃くすることで味にメリハリをつけます。

★焼いて焦げ目をつける

焼いて軽く焦げ目をつけることで、香ばしさをUPさせます。

★香辛料などで塩味の物足りなさを補う

ハーブや生姜・ねぎ・ミョウガなどの香味野菜や香辛料、レモン・柚などの柑橘類を使用することで、塩味の物足りなさを補います。まずは、焼き魚や冷や奴に柑橘類やポン酢で試してみましょう。

★適量の油を利用する

油のコクで、薄味でも美味しく感じられます。
※油は高カロリーなので、量に注意！

★「だし」をしっかり効かせる

味噌汁や麺類のスープには、しっかりと「だし」を効かせることで、塩分控えめでも美味しくいただけます。しかし、顆粒の「だし」には塩分が含まれています。ちょっと手間はかかりますが、昆布や鰹節でとった「だし」を使うことで、しっかりとした減塩が可能です。

★酢の物を献立に取り入れる

酢の物で、塩分控えめの1品ができます。酢の物が苦手な方は、2杯酢や3杯酢を一度火にかけるとまろやかになり、食べやすくなります。

★カリウムや食物繊維をしっかり摂る

カリウム（生野菜や生果物に多い）、食物繊維は、余計な塩分を体外に排出する作用があるため、積極的に摂るようにします。

★減塩の調味料を使用する

最近では、減塩醤油や減塩味噌などの減塩商品が増えてきました。普通の調味料と同じ量を使うのであれば、いつもより減塩することができます。

★普段の摂取量を把握する

塩分は調味料や漬け物だけでなく、練り製品や麺類などにも意外と多く含まれています。買い物をする時は成分表示をチェックして、他の商品と比べてみましょう。



(2)

豚バラ肉と栗の煮もの

※材料(4人分)

豚バラブロック	600g
栗	16個
サラダ油	小さじ3
しょうがの薄切り	2かけ分
だし汁	800cc
醤油	大さじ4
酒	大さじ4
砂糖	大さじ3
ねぎ(あさつき)	6~8本

※作り方

- ①豚肉を3cm幅に切る。栗は渋皮まで剥いておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉をこんがり焼きつける。出てきた余分な脂は除き、しょうが、だし汁を加えて中火で煮る。
- ③煮立ったらアクを除き、しょうゆ・酒・砂糖を加え、落としぶたをして弱めの中火で2~3分煮る。
- ④栗を加え、さらに6~7分煮、栗がやわらかくなったら器に盛り、ねぎの小口切りをふる。

栗の栄養

栗の主成分はでんぷん質ですが、ビタミンA・B群・C、カルシウム、カリウム、鉄分などビタミン・ミネラル成分をバランスよく含んでいます。

腎臓虚弱の改善、腰膝を丈夫にする、むくみを取る、胃虚弱による慢性的下痢を改善、筋肉や骨の痛みをとる、身体を温める、血液の循環をよくする、止血作用、肌の調子を整える、などの効能が挙げられます。

また栗には食物繊維も豊富に含まれ、便秘を改善する作用や、血糖値の上昇を抑え糖尿病を予防する効果もあります。



お誕生日

おめでとうございます



鳴山荘誕生会

7~8月生まれの入所者様9名のお誕生会を行いました。
 本日は徳島文理大学の実習生4名も参加し、お一人お一人に学生さん及びスタッフがメッセージを読み、プレゼントをお渡ししました。
 その後、カラオケ大会をし、最後のトりに『帰ってきた酔っ払い』を歌った時には、衣装も凝っておりとても面白く全員大爆笑して楽しい誕生会でした。
 今後も入所者様に笑顔が絶えないようスタッフ一同ケアをさせて頂くよう日々努力してまいります。



ステップ誕生会

9月8、9日と利用者様様七月・八月・九月生まれのお誕生会を行いました。得意のカラオケで十八番を披露したり、デュエットしたり、職員による踊りなど多彩なプログラムで、笑ったり、歌ったり楽しいひとときを過ごされました。



鳴門市敬老訪問



今年も9月6日(火)午前10時から「鳴門市99歳以上の方の敬老祝い会」が当院1階ホールで行われました。鳴門山上病院・いこいの家 鳴山荘に入院、入所されている99歳以上の長寿者8名の皆様がそれぞれの御家族と共に参加されました。山上敦子施設長よりお祝いの言葉を頂き、鳴門市から慶祝訪問に来院してくださった泉理彦鳴門市長様より、お一人お一人にお祝いの言葉と記念品を頂きました。また、療養中に入所者様や職員からも「おめでとう」と声をかけてもらい「ありがとうございます」とすばらしい笑顔で答えている姿が強く印象に残る良き一日でした。ご長寿の皆様、本当におめでとうございます。またお元気で、来年もお祝いが出れますように心より祈念しております。



おめでとうございます



おばあちゃんありがとう



10月4日(火)、鳴門東小学校より1年生7名、2年生10名、3年生7名、4年生16名、計40名の児童の皆さんと先生方が敬老訪問に来て下さいました。元気で可愛い踊りや大きな声で歌を披露して下さい、利用者の皆様は顔をほころばせて喜んでおられました。楽しいプログラムの最後には肩たたきしてもらいながら、会話を楽しみ、児童の皆さんが作成したというカレンダーのプレゼントを頂きました。孫やひ孫のような児童の皆さんと楽しく交流でき、利用者様もとても嬉しそうな笑顔でした。
 鳴門東小学校の児童の皆さん、本当にありがとうございました。また、訪問して下さる口を利用者様と共に楽しみにお待ちしております。

鳴門東小学校敬老訪問



元気で長生きしてね!

おじいちゃんありがとう



おめでとうございます♪



徳島県慶祝訪問

9月19日の敬老の日に徳島県・長寿介護課から桐本泰宏様が慶祝訪問に来院していただきました。...



9月17日に敬老会が盛大に行われなした。まず、マーヤすだち保育園の園児による可愛いお遊戯に、...

院内行事 敬老会



『ニューロリハビリテーションについて』

リハビリテーション部門 統括士長 直江 貢

近年、脳卒中のリハビリテーション分野では革命が進行しています。これまで、脳梗塞や脳出血でダメージを受け、一度失われた脳の機能はもとに戻らないとされてきました。

最近の脳科学のトピックスは、脳に『可塑性(かそせい)』があることを見出したことです。可塑性とは、『粘土などのように、強い力が加わった時に形が変わってしまい、そのままもとに戻らない性質』と一般的に解釈されます。

『脳の可塑性』とは、脳の神経回路の一部が障害される事によっておきた症状を、違う神経回路を発達させ繋ぎ方を変えることによってその機能を回復させることを意味します。

これは脳構造の本質的な柔軟性、変化しうる性質を指し、このような脳の仕組みを明らかにしたことが脳卒中のリハビリテーション領域に大きな変革をもたらし、更なる発展が期待されています。

脳の仕組みに着目して機能回復を図るリハビリテーションを『ニューロリハビリテーション』(神経リハビリテーション)と言い、ニューロリハビリテーションに基づくリハビリテーションは既に医療現場でも試みられ、その成果も報告されています。

新たなリハビリテーションの考え方を学び、実践することは非常に有意義な事です。当部門においても、脳科学を基盤にした新たなリハビリテーションに着目し、患者様の心身・生活機能の改善、治療成績向上を目指して研鑽して行きたいと考えております。

保育所便り



6月生まれのお友達です♪



8月生まれのお友達です♪



7月生まれのお友達です♪

みんな たのしもうねえ☆



敬老会のはりきって～♪

平成23年8月27日に久仁会の夏祭りが開催されました。今年には飛び入り参加型のカラオケ大会や、職員によるサックス演奏会がありました。

屋台もたこ焼き・たい焼き・ゼリー・パン・ジュースなど色々有り、利用者様・患者様を始め、近隣の皆様・ご家族の皆様にも喜んで頂けたように思います。

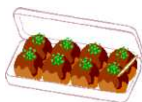
法人内にあるマリーヤすだち保育園の子供達は自分で絵を書いたビニールバックを持参し屋台のお買い物をしており、ほほえましい光景でした。

来年も皆様に楽しんで頂けるよう、屋台イベントなど考えていこうと思います。

夏祭り実行委員会



院内行事
なつまつり



十五夜 イベント食 敬老の日



- ・きのこご飯
 - ・里芋ののっぺい汁
 - ・サンマの塩焼き
 - ・秋なすと枝豆の白和え
 - ・鳴門金時の月見団子風（手作り）
 - ・十五夜イベントカード
- ※秋の名物さんま、きのこ、秋なすと秋三味の一膳にしてみました。鳴門金時で作った月見団子にきなこをまぶしました。

- ・鳴門の赤飯（ゴマ砂糖かけ）
 - ・冬瓜のすまし汁
 - ・銀だらの西京焼き
 - ・ほうれん草のみぞれ和え
 - ・果物盛り合わせ（巨峰、梨）
 - ・鶴のイベントカード
- ※鳴門名物ゴマ砂糖かけ赤飯です。銀ダラはとてもやわらかく、甘み、脂ののった

(エーム株式会社)

図上訓練〔防災訓練〕を行いました。

9月14日に防災訓練の一環として「東南海・南海地震を想定した図上訓練」が行われました。KJ法を取り入れたイメージトレーニング方式でプレーヤーがシナリオを元に図上訓練を行うものでした。

- ・KJ法とは、文化人類学者川喜田二郎東京工業大学名誉教授が考案したデータをまとめるための手法。KJカードと呼ぶ1枚の紙に1件のアイデアを記載しまとめるのが特徴。時間を制限したコントローラーとタスクフォースの指導で、効率的・効果的に進められる。
- “ルール” : 何を書いても良い。思いのまま簡潔に、カード1枚に1項目を記載。人に聞いても、人が書いているのを見ても、何を見ても良い。とにかく決められた時間内に、求められた数のカードを作成する。
- ・プレーヤー、当院、自衛消防隊編成表による情報収集連絡班・避難誘導班・消火活動班・保護安全班・警戒救護班から各1名づつ5名で1班とし、合計3班を編成する。
- ・シナリオ、平日午前9時に、震度6強の東南海・南海地震が発生した。病院は倒壊は免れたが停電、断水。とりあえず、自家発電装置は稼働している。テレビ・ラジオは沈黙しているが、事前想定では約45分後に高さ4mの津波の来襲、1mの浸水が予報されている。

今回の訓練検討事項は1. 初期対応(地震直後) 2. 震災1時間以内 3. 半日後の対応 ということであり、各事項につき、3分間で10項目の実施事項を書き出し、追加2分間で5項目を書き出し後、同一類似事項をまとめて分類し、各班のリーダーが発表して行きました。現行の訓練想定に加え、現場からの見方や、日頃の意識改革により様々な意見が出されて、改めて手直し修正していく事項がわかり、取極の多い訓練となりました。

今後現在のアクションカードに記載されている内容と比較検討し、追加修正を行っていく予定です。



パパ、そっくり〜〜〜
かわいい♪



リハビリ 福田 雅彦さん
福田 真士くん
平成23年6月10日生まれ



☆パパの一言
たくましく育ててくださいね

川柳の会

あぜ道に 生き生き背伸び ヨメナかな

聞いてやれ 男心と 秋の花
打ち水欲しいと 庭の花木

この雨は 三町向こうで 止むだろか
窓の隙間が 気にかかる

伊賀上 仙市

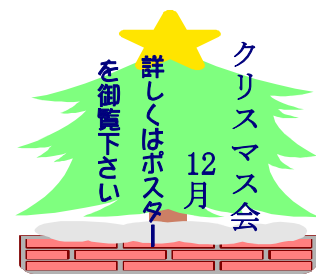


編集後記

やまかみニュース創刊以来、毎月編集後記がある時はまじめに、大抵はふまじめに執筆させていたのですが、この度、一身上の都合により筆（キーボード）を置くことになりました。創刊号は（おお、20世紀だ！）B4版単色刷りだったことが懐かしく思われます。過去を懐かしく思うようになったら、次世代に交代する頃なので、次世代に交代する頃なので、引退させていただきます。またいつかどこかで、「ひとつの終わりは、新しい始まりである（たぶん）」

名誉編集委員長 木村健二

編集後記



院内行事予定