



ふれあい

第63号

やまかみニュース

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

■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

秋だ。季節の移ろうのは早く私が理事長に就任し、4ヶ月あまりが過ぎた。

前理事長山上久は大変な苦労をしてきた人だった。一九八一年弱冠28歳で多額の負債を抱えた当法人を引き継いだ。以前は京都と鳴門に病院があった。経営が傾いたとき、根も葉もない噂を立てられるなどの様々な嫌がらせを受けたそうだ。銀行からは「四国の山猿が京都に出てきて頑張つてもあきまへんでしたなあ」との言葉を受けたという。京都の病院も家も車も全て売つて負債の一部を整理し、鳴門の病院のみで経営立て直しを図ることとした前理事長は、病院の職員寮に住み込み、月の半分直をし、がむしゃらに働いた。職員の皆さんや業者さん、金融機関さんなどたくさんの方々の支援のおかげで、何とか財務が改善し、89年には四国初の老健施設も開設できるようになつた。

このような経験があるので、経営安定後も慎重だった。石橋をたいてたたいてたたいてようやく

頑張ろう、医療法人久仁会！

医療法人 久仁会 理事長 山上 敏子

渡る、もしくは渡らない。今振り返ると渡らなくて本当に良かったと思う案件もいくつかある。借金の苦しみを人一倍知っていた前理事長は十二分に情報収集し、考えて考えて、でも機をみたら攻めた。前理事長と四半世紀苦楽を共にし、前理事長の考えが妻の私にも染み込んでいる。

ここ数年の一一番の懸案は病院の建て替えだが、計画し始めてから一気に世の中が変わってきた。平成18年の同時改定時頃からだ。介護養病床の廃止、厳しい診療報酬・介護報酬。これらの波の中での確実性のあるものから取り掛かり、外堀を埋めてきた。いよいよ本丸なのだけれど、外部状況はよくない。東京一極集中による人口減少の加速、建築費の高騰などだ。だから、今はちょっと待っている。もちろん待っている間もコツコツと足下を固めて準備する。

鳴門生まれ鳴門育ちの私は鳴門が大好きだ。高齢者医療・介護でこれからもずっと鳴門の役に立ちたいと思っている。私は私たちの

仕事に自信と誇りを持っている。また、鳴門は医療、介護や観光、一次産業もボテンシャルの高い地域で、もっともっと伸びると思う。頑張ろう！この文章は自分自身へのエールもある。懸案達成まであと少しだ。みんなで一緒に力を合わせて頑張りましょう。



当院の栄養ケアにおける BMIの考え方と体重コントロール

鳴門山上病院 NST 委員会

肥満は糖尿病や心疾患の危険因子とされてきましたが、特に高齢者では過体重は総死亡リスクにはならず、むしろ肥満より痩せが死亡リスクに関連することが報告されています。最近の研究でも日本の高齢者(65歳以上)では、BMIが23.0～24.9の間で最も総死亡リスクが低く、20.0以下の場合、痩せの程度が強くなるほど総死亡リスクが上昇することが確認されました。これは観察研究の結果であり、痩せている方の体重を増やすことで必ずしも死亡リスクが低下するとは限りません。しかし、痩せた方では栄養分の貯蔵が少なく、感染症に弱い可能性があります。また、褥瘡になりやすいとも考えられます。このため、栄養ケアでは各種リスクを減少させるため、標準体重に近づくよう栄養計画を立てますが、当院の入院患者さんでは痩せている方が多く、一般的な標準体重であるBMI22を目指すには目標が遠すぎる為、BMI18.5以下の方は18.5、18.5以上の方は22を標準体重として設定しています。低体重または過体重を食事でコントロールする場合、体重1kgは約7000kcalに相当するため、摂取カロリーを1日200～250kcal増量または減量(エネルギー蓄積量と呼んでいます)することにより、1月に1kg程度の体重増減が期待できます。身体に負担無くゆるやかに目標体重を目指すことを推奨しています。

(日本の高齢者における肥満度と総死亡との関連 参照)

BMI計算式
BMI = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$



BMI	
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)



医療・介護に関するお問い合わせ、ご相談を承っております。お気軽にご相談下さい。



鳴門市地域包括支援センターやまかみ 088(683)6727
やまかみ指定居宅介護支援事業所 088(687)0884
鳴門山上病院 医療福祉相談室 088(687)1234

『作業療法って何でしょう？』

診療協力部 リハビリテーション部門 統括副士長
作業療法士 木内 千世

みなさんは作業療法ってご存知ですか？

作業療法とは、リハビリテーションのひとつです。

私たち作業療法士は医師の処方のもと、身体または精神に障害がある方またはそれが予測される方に対して、生活に障害をもつすべての方の主体的な活動の獲得をはかるため、諸機能の回復・維持および開発を促す作業活動を用いて治療・指導・支援を行っています。作業療法の特長は、治療の一手段として『作業活動』を活用することにあります。

みなさんは作業活動と聞くとどんなイメージが浮かびますか？「手作業で何かを作るのかな…」というイメージが浮かびませんか？誤解されやすいのですが、実はそれだけではありません。作業療法で活用する作業活動は幅広く、『日常生活の諸動作、身体運動、手工芸などの余暇活動、仕事・学習活動、生活圏拡大のための活動』等をいいます。つまり『人間の生活全般に関わる諸活動を、治療目的で利用するならば何でもあり』なのです。食べる・歩く・身だしなみを整えるなど身の回りの生活動作の練習も、ストイックに筋力トレーニングに励むのも、楽しく作品を作るのも、ゲームや脳トレをするのも、歌うのも、会話するのも、お散歩するのも、作業療法では「有り」なのです。私たち作業療法士は、それらの活動の作業工程を分析し、どのような特長と効果があり、どんな点に注意が必要なのか考えて、治療の手段に活用しています。したがって、作業療法とは、生活そのものにいかされていくという柔軟な力強さが魅力…ともいえるのではないでしょうか。

現在、医療法人久仁会の作業療法士は13名です。みなさんが住みなれた地域で、なじみの方々と心ゆたかに生き生きと生活していただけるように、病院・老健・通所・訪問の各現場で一緒に考え、共に寄り添える作業療法士を目指しております。今後ともよろしくお願いします。



マーカスだち保育園

けいろうかい おじいちゃん
おばあちゃん 見ててね☆



わあ～い!! たのしいね♪



9月生まれのお誕生日会です





Congratulations!

多田初枝様
おめでとうございます
百歳



初枝ばあちゃん100歳のお誕生日おめでとうございます。この日を迎える事ができ、本当に嬉しいです。

「おばあちゃん元気やなあ。^{100歳}いやもつと生きられるよ。」
と家族から言わると、嬉しそうに少し照れて笑っていた姿が忘れられません。祖母の周りにはいつも沢山の友達と笑い声がありました。祖母の好きな言葉“人生 七転八起” どんなことがあってもくよくよせず自分をしっかり持ちどうにかなるさーと考えられる心は本当に頗もしく尊敬しています。今まで祖母から貰った暖かい気持ちをこれから少ししづつ返していけたらと思っています。いつまでも元気でいて下さい。そばで見守っています。

孫より

長生きして下さいね。

平成26年9月4日に鳴門市内の99歳以上の入院患者様・入所者様の慶祝訪問がありました。5名の方が該当され、鳴門市長様と共に和やかな雰囲気の中お祝いをさせて頂きました。

皆様これからもお元気で



鳴門市敬老訪問

敬老訪問

鳴門東小学校の皆さん



平成26年9月26日に1階ホールにて鳴門東小学校の慰問がありました。

1年生～4年生の生徒さんが踊りや楽器演奏など沢山の出し物をしてくださいました。利用者様が一番喜ばれたのは子供達からの肩たたきとカレンダーやメッセージ付きの首飾りのプレゼントでした。利用者様の沢山の笑顔がみられました。生徒の皆さん、どうもありがとうございました。



平成26年9月20日に1階ホールにて敬老会が開催されました。

プログラム1番目はマーヤすだち保育園の可愛い園児達の演技がありました。あまりの可愛さに入院患者様や・利用者様よりアンコールの声が上りました。次に毎年参加をして頂いている『つたの会』の皆様による美しい舞をみて頂きました。病院スタッフも仕事の疲れを癒していただきました。皆様、どうもありがとうございました。



院内行事

敬老会



院内行事

七夕まつり



七月十一日（土）に七夕まつりが行われました。今年はボランティア『さわやかくらぶ』の皆様が詩吟、踊りなどを披露してくださいました。

色々な曲目を聞きながら、昔を思い出しておられました。また、ボランティアの方々と手を動かしたり、歌つたりと患者様も御家族様も大変楽しい時間を過ごしていました。

また、次回も心待ちにしております。ありがとうございました。



八月一日（土）に夏祭りが行われました。今年は『ノエ・オハナ フラダンス』の皆様の華麗なダンスを初め、『鳴門渦潮高校・吹奏楽部』の生徒さんの演奏や『サックスアンサンブル』の皆さんの演奏を聴かせていただき、楽しいひとときを過ごさせていただきました。ボランティアの皆様ほんとうにありがとうございました。



ノエ・オハナ フラダンス



サックスアンサンブル演奏

院内行事

なつまつり



鶏肉のホイル焼き～すだちの香りとともに～

◎主材料 (4人分)

すだち	・・・ 6~8個 (半量をスライス)
鶏もも肉	・・・ 400g
しめじ	・・・ 1株
エリンギ	・・・ 3本
塩・コショウ	・・・ 適量
酒	・・・ 適量
しょうゆ	・・・ 適量



◎作り方

1. 鶏肉はひと口大に切って塩・コショウする。
2. しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい厚さにスライスする。
3. アルミ箔にオーブン用シートを重ね、1と2をのせて軽く塩・コショウし、輪切りにしたすだちをのせ、酒を少量ふって包む。(材料を4等分し、1人分ずつ包む)
4. 3をオーブントースターに入れ8~10分焼く。
残りのすだちを半割りにして添え、搾り汁としょうゆをかけていただく

すだちのお話



皆さんご存知の「すだち」。徳島県は全国シェア95%を占めているそうです。
今回は、すだちの『栄養と効用』『調理』『保存方法』をご紹介します。

★栄養と効用★

食欲増進

特に果皮に多く含まれている香気成分はレモンや柚子をはるかに上回っており「リモネン」という成分が醸し出す香味は、心氣を整える効果があります。果汁にはビタミンCとクエン酸、果糖が豊富に含まれ、胃腸を刺激して消化吸収を助けます。

疲労回復

クエン酸は利尿作用や浄血作用があり、細胞の新陳代謝を活発にし、疲労回復に効果があります。果皮にはビタミンAが豊富で、目のトラブルを回避したり、粘膜を強くし感染症（風邪など）に対する抵抗力をつけたり、髪や皮膚、歯周の健康にも効果が期待できます。

減塩効果

果汁を使うことによって醤油など塩分の多い調味料を控えることができます。またレモンの2.5倍のカリウムが含まれており、体内の塩分を排出させる効果もあります。

★調理★

絞る・すりおろす・スライスする

家庭では「絞る」ことがほとんどではないでしょうか？

しかし、果皮には多くのカルシウムやビタミンAが含まれているので、ぜひ「すりおろす」や「スライスする」も取り入れていただきたいものです。

すりおろしたものは天ぷらや麺類のつけ汁に加えたり、料理にふりかけたりします。スライスしたものはジュースや味噌汁・お吸い物に浮かべると見た目も香りも楽しめます。

*電子レンジで加熱すると皮が柔らかくなって、たっぷり果汁が絞れます！

目安はスダチ4個で20~30秒程度。

★保存方法★

ポリ袋に数個入れてできるだけ空気を抜き、しっかり口を閉じて冷蔵庫へいれておくと緑色が長持ちします。

秋のイベント食

提供 エームサービス（株）



9月24日 秋分の日

- ・さつま芋ご飯
- ・豚汁
- ・鮭ときのこのバター蒸し
- ・柿の酢の物
- ・ようかん

秋の旬をふんだんに盛り込みました。

9月16日 敬老の日

- ・赤飯
- ・清汁
- ・炊き合わせ
- ・柚子なます
- ・ぶどうゼリー

赤飯には栗を入れ、ゴマ砂糖をかけて鳴門風に！！

9月8日 十五夜

- ・舞茸ご飯
 - ・清汁
 - ・秋刀魚の塩焼き
 - ・酢の物
 - ・スイートポテト
- 手作りおやつのスイートポテトはうさぎの形でかわいらしく仕上げました。



非常食試食ランチ開催

提供 エームサービス（株）



主食

- ★わかめごはん
- ★五目ごはん
- ★山菜おこわ
- ★赤飯
- ★白粥

副食

- ★玉子焼き
- ★オクラのお浸し
- ★ひじきと油揚げの煮物
- ★缶詰フルーツ（甘夏）
- ★味噌汁



お問い合わせは…
「やまかみニュース」に
掲載させていただける作
品を随時募集しております。
お待ちしております。
鳴門山上病院受付
いこいの家 鳴山庄
またはお近くのスタッフ
に声をおかけ下さい。

編集委員会

作品大募集!!

趣味の作品を投稿して
みませんか？

俳句・短歌・川柳
絵手紙・イラスト
手作りのクラフト
写真等々…

詳しくは院内掲示
ポスターを参照下さい

12月

クリスマス会

行事予定