



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)

TEL683-6205(代)

TEL683-6727(代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

「住んどいてね、コウノトリさん」

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

国の特別天然記念物コウノトリのペアが5月上旬ごろから鳴門市に住んでいます。地元では休耕地に水を張って餌場を作ったり、四国電力では巢を守るために電線のパイパスを造ったりして、コウノトリがこのまま定住し、雛が生まれることを期待しています。

6月初めに日本創成会議が、2025年には東京圏で介護施設が13万人分不足し、高齢者には介護施設が充実している地域への移住を促すべきとの提言を発表しました。移住先には徳島も挙がっています。徳島県ではこの提言を歓迎しています。またかねてより徳島県では移住促進策に取り組んでおり、この7月には「住んでみんなで徳島で！県民会議」を立ち上げ、首都圏からの移住や徳島ゆかりの人たちの里帰りを促す取組を強化し、2013年度に107人だった移住者を2019年度に850人にする数値目標を掲げています。また政府機関の地方への移転への対応として消費者庁の誘致を訴えていくとのこと。一方、地域の人口は減り続けています。私が校医を務めさせていただいていた鳴門市立北灘東・西小学校は今年度から休

校になりました。地元で私の子供たちの母校である鳴門東小学校も今年度から小学校1年生と2年生、3年生と4年生が複式授業となりました。そこで、コウノトリのように特に子育て世代に移住してきてもらいたいのですが、それには「働き、子育てしやすい」町作りが必要でしょう。鳴門は気候も温暖、都会に比べて職住接近でき、生活費が安く、スーパー、コンビニも多くて便利。延長保育や学童保育が充実しているなど実はアドバンテージは多いと思います。医療介護サービスも充実していますので、皆が安心して働き、生活していくことをサポートできるでしょう。また働き口（医療・介護事業所）もいっぱいあります。まさに「住んでみんなで」です。

また、当医療法人久仁会、社会福祉法人鳴寿会も、ここ鳴門市で地域包括ケアシステム構築に寄与し、老若男女みんなが住みよい町作りに積極的に協力していきたいと思えます。コウノトリは幸せを運ぶと言われます。鳴門に、徳島に、四国に、日本に、世界に、幸多きことを祈ります。

さて、そのコウノトリのおかげか、これまでのがんばりにご褒美をいた

だきました。鳴門山上病院は1999年に徳島県第1号で病院機能評価認定を受けて以来、認定満了の5年ごとに継続して認定を受け、2014年に4回目の認定を受けました。このたびこの認定事業を行っている公益財団法人日本医療機能評価機構が創立20周年を迎えたとのことで、去る7月24日に機構より感謝状をいただきました。2015年6月末現在全国に認定病院は2266施設あり、そのうち事業開始当初より継続して4回認定取得している病院は246施設で、この246施設に感謝状が贈られたものです。非常に名譽なことであり今後も医療・介護の質向上につとめて参る所存です。どうか指導と鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



日本医療機能評価機構より 感謝状を戴きました

公益財団法人 日本医療機能評価機構の創立20周年にあたり、病院機能評価事業開始当初より認定を継続して4回取得している病院（全認定病院数226施設、内対象施設246施設）に感謝状と記念品が贈呈されました。



『自助(じじょ)具(ぐ)』とは？

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

『自助具』とは、自立を助ける道具です。病気やケガによる体の障がいや思うように動けなくなり、日常生活の動作ができなくなって困っていることはありませんか？

体の障がいや原因で困っている日常生活の動作を、可能な限り自分でできるように工夫した道具のことを『自助具』と言います。いくつか例を挙げてみましょう。

- 例① 指が曲がらずスプーンが握れない場合、『スプーンホルダー(カフ)』で手にスプーンを固定すると、自分で食事がしやすくなります。
- 例② 片手で食事をすると、お皿が動いてしまったり、浅めのお皿からすくいにくかったりします。この場合は、お皿の下に『滑り止めシート』を敷いたり、お皿の片側が立ち上がった『すくい易い皿』を使うと、片手でもすくい易くなります。
- 例③ 片手で文字を書くと、紙がズレて上手く書けない時があります。この場合は、『錘』をのせて紙を固定すると、片手でも書きやすくなります。
- 例④ 腕が上がらなくてブラシが頭にとどかない場合は、ブラシの柄を長くした『長柄付きブラシ』を使うと、自分で髪の毛をとくことができます。
- 例⑤ 関節リウマチなどによる痛みや筋力低下や変形などで腕が上がらず、着替えの時に手が届かない範囲には『リーチャー』で補います。ボタンがつまみにくい場合には『ボタンエイド』を使って、指の関節を守りながらボタン操作を行います。
靴下をはく時に届かない場合には『ソックスエイド』、靴が履きにくい場合には『靴べら』を使うと、関節を守りながら動作が自分でできます。

一人ひとり体の障がいは異なりますが、適切な自助具を使うことで日常生活の自立を高め、生活の幅が広がり、いきいきとした主体的な生活を取り戻すきっかけになります。

しかし、ここで気を付けなくてはならないことは、『ご本人の気持ち』と『適切な自助具の選び方と使い方』です。たとえ良い自助具でも、ご本人に『使う気持ち』がなければ意味はありません。また、適切な自助具を正しく使わなければ、効果はありません。逆に、安易な道具の選択は、持っている能力を衰えさせる危険性もあります。

何事にもメリットとデメリットがあります。自助具については、リハビリ専門職などへお問い合わせください。

☆なすと挽肉の味噌炒め☆

【材料】	なす	3本
	挽肉	100g
【合わせ調味料】	醤油	大さじ2
	味噌	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
【飾り】	ねぎ	少々
	白ごま	少々



【作り方】

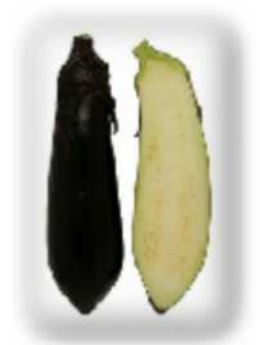
1. なすは1本あたり8つぐらいに切り、水に浸してアク抜きする。
2. フライパンで挽肉を炒め、水切りしたなすを加えてしんなりするまで炒める。
3. 混ぜ合わせた調味料を加えて、水っぽさがなくなるまで炒める。
4. 仕上げに、ねぎと白ごまを散らす。

【ポイント】

挽肉は何でもOK！牛、豚、鶏、合い挽き…お好みの物を使ってください。
また、唐辛子や柚子胡椒などで辛味を加えるのもオススメです。

《なすのお話》

今回は、焼きなすの他にも、煮物、揚げ物、炒め物、蒸し物、グラタン、漬け物など、幅広い料理に使われている、馴染みの深い旬の野菜、『なす』についてのお話したいと思います。



〔原産〕 インド。日本へは奈良時代に中国を経由して渡ってきました。

〔種類〕 主なものだけでも、中なす、小なす、丸なす、米なす、長なすなどがあります。

〔旬〕 四季を通じて流通していますが、旬は7～9月の夏野菜です。

〔買う時のポイント〕

色つやの美しさと、へたの新しさ。へたの切り口が茶色く変色しているものは古い証拠なので避けましょう。

〔保存〕 乾燥させないように、ラップにくるんで冷蔵庫で保管してください。

〔漬け物のポイント〕

古釘を入れると、仕上がりを美しい色にすることができます。ナスニンという紫色の色素が、鉄やアルミニウムに反応して、鮮やかな紺色になるからです。

なすの栄養と効能

栄養の面から見ると、低たんぱく、低カロリーで、栄養価はあまり高くなく、90%以上が水分です。しかし、夏の暑さから身を守ってくれる、ステキな作用が期待できるのです！

なすに豊富なナスニンは、天然色素であるアントシアニン系ポリフェノールの一種で、抗酸化作用とともに、血栓ができるのを防いだり、目の疲労を改善する効果があります。

トマトやきゅうりなど夏野菜には体を冷やす効果がありますが、なすはとくにその作用が強く認められます。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。

逆に妊婦さんなどは、食べすぎると体が冷える弊害となりますので、量をひかえたほうがいいでしょう。「秋なすは嫁に食わすな」ということわざの真意も、ここにあるといわれています。

(美味しすぎて勿体ないという説もありますが…)

栄養科 管理栄養士 明賀 由佳

七夕まつり



7月18日(土)に七夕まつりが行われました。昨年もお世話になったボランティア『さわやかくらぶ』の皆様が詩吟や踊りなどを披露して下さいました。

ボランティアの方の笑顔に患者様や職員も素敵な笑顔になっていました。最後のプログラムでの阿波踊りでは二拍子のリズムに手を動かしたり体を揺らしたり、大変楽しい時間を過ごしていただきました。また、次回も心待ちにしております。ありがとうございます。



ステップ誕生会



6月18日19日と『通所リハビリテーション ショーン ステップ』の合同お誕生会が開催されました。利用者様の十八番のカラオケあり、スタッフによる二人羽織、寸劇で大笑いをしました。

阿波踊りでは利用者様も手拍子や身振り手振りで、大いに盛り上がった誕生会でした。



☆徳島県老健大会

◎在宅復帰に向けたIADLトレーニングのあり方の検討

～一症例を通しての考察～

理学療法士 大西 弘子

☆徳島県慢性期医療学会

7月11日(土)あわぎんホール

◎看護部

褥瘡治癒に向けて

～2年間のチームでの取り組み～

介護福祉士 後藤 早智

おいしく食べてもらいたい

～食事介助シュミレーションを試みて～

看護師 小倉 裕子

◎リハビリ

回復期リハビリテーション病棟退院後の生活状況の把握に関する報告

～退院後1ヶ月後の訪問調査を実施して～

理学療法士 松下 征司

◎リハビリ

NSTとリハケアが奏功したことにより経口接種を再獲得した一症例の検討

言語聴覚士 山田 梨絵

◎薬局

安全な薬物療法継続のために

～入院前から薬剤師が関わることの有用性～

薬剤師 青山 智子

◎栄養

とろみの細分化で嚥下障害がある患者様への対応

～粘度の統一から二年が経過して～

管理栄養士 山本 浩子

◎MSW

家屋調査を導入したことにより得られたもの

～入院後早期に実施する意義～

社会福祉士 渡邊 育美



平成27年7月21日にハレルヤ製菓の工場見学に行ってきました。工場の稼働は残念ながら無かったので、稼働時の工場の様子をDVDでみせて頂き、店員の方からの説明を聞く事が出来ました。

見学後はカフェで皆様思い思いのケーキを選びました。「きんちよう狸」のケーキを食べ、たくさん話しをし、皆様笑顔いっぱいにごす事が出来ました。

老健お出かけ



☆5月生まれのお誕生会☆



マ
ー
ヤ
す
だ
ち
保
育
園
☆



☆6月生まれのお誕生会☆



♪こいのぼり♪



☆7月生まれのお誕生会☆



~~~~~  
パパより一言♪  
元気に育ってください。  
~~~~~

Happy
New
Baby

りょうすけ
藤井 亮佑ちゃん
平成27年3月18日生まれ 男の子
(リハビリ 藤井峰生さん)





皆さん
とっても幸せそうな
笑顔ですね♪



松下 征司さん (奥様 ^{はるな} 明奈さん)

挙式日 平成27年3月1日

谷村典哉さん (奥様 美佳さん)

挙式日 平成27年5月28日

一言コメント♪

温かい家庭を築いて行きます！

一言コメント♪

平和に暮らして行きます。



石井英理さん (旧姓 ^{しじゅん} 佐川)
(旦那様 至純さん)

挙式日 平成27年4月26日

森 拓也さん (奥様 香苗さん)

挙式日 平成27年4月25日

一言コメント♪

100歳まで仲良く過ごせるよう
に頑張ります！



一言コメント♪

毎日、笑いあえる家庭を作って
行きます。

夏のイベント食

(株) エーム・サービス 提供



母の日

(寿司盛り合わせ、赤だし、鯖の酒蒸しとろろがけ、マンゴープリン) カーネーションをイメージした手まり風のにぎり寿司を提供しました。主菜にはすだちを添えて徳島らしさを。



こどもの日

(オムライス、コンソメスープ、野菜サラダ、練り切り) オムライスに鯉のイラストを描いて可愛らしく!



七夕まつり

(ご飯1/2、七夕冷やし中華 チンジャオロース、西瓜)

星形のハムで七夕の夜空をイメージしました。デザートはスイカで夏らしさを!!



父の日

(ご飯1/2、塩ラーメン、焼き餃子 ビール風ゼリー)

“父の日” と言えばビール!? そんなビールをリンゴゼリーとホイップで表現してみました。見て楽しい、食べて美味しいゼリーを提供しました。

新人紹介

① 浅井 あゆみ
 ② 看護部
 ③ 介護福祉士
 ④ 徳島県
 ⑤ まだまだ分からない事が沢山あり、ご迷惑をかける事もあると思いますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお祈りします。

① 阿部 綾
 ② 看護部
 ③ 介護福祉士
 ④ 徳島県
 ⑤ 今年の3月から勤務しております。一所懸命頑張りますので、よろしくお祈りします。



お詫びと訂正

65号の赤ちゃん紹介コーナーで、パノの紹介が間違っていました。お詫びして訂正いたします。申し訳ありませんでした。

誤 網本 圭司
 正 網本 圭志

大浴場

最近の鳴門は朝晩モヤがかかっています。そして、日中はものすごく暑い。そんな日は日中の温度が上がることで、(地元の漁師さん談) 高温・高気温なんだそうです。熱中症で命を落とされる方もいらっしゃいます。十分気をつけて、戸外はもちろん、室内でも水分・塩分補給をお忘れなく、スポーツ飲料等が良いそうです。体調管理に気をつけて、猛暑日を楽しみましょう。

(大浴)