



# 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 鳴山荘 やまかみ 訪問看護 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

## 鳴門ここに賑わいはい青を春！物語

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

最近興奮するできごとが多いです。ノーベル賞、ラグビーetc。そのなかでも、9月下旬のこと、JR九州特急かもめに初めて乗りました。普通車でも黒い革張りシート、ウッドイナ床、白い車体。目指すは長崎。長崎駅では構内を埋め尽くす福山雅治のパネル。興奮をそのままにその週末に中国四国医師会連合総会で、ななつ星やかもめ、あそぼーい、海幸山幸などJR九州の人気列車をデザインした水戸岡鋭治さんの講演を聞き、デザインというもののすばらしさを感じました。人の集まる工夫のされたJR九州大分駅ビルなども是非行ってみたいと思いました。また、自分の夢も再確認することができました。ただ、週明けに「福山雅治結婚」のニュースに興奮は急降下しましたが。

当病院の1階ホールは、20余年前に前理事長がカナダに研修旅行に行った折に、施設内にしつらわれた「まち」のバーカウンスターをセーターを着てビールを飲む老紳士を見て、人が集う「まち」のよな空間を作りたいと思い、中庭だった場所に5階の建物越しに機材を吊り入れるという大工事で建設しました。私は一歩進めて、施設内だけでなく地域の人も集えるような場所・エリアを作るのが夢です。この鳴門公園線が元気ににぎやかになればと思っています。鳴門・徳島も含め関西・瀬戸内海を一体として世界一の観光地にならないかなと思っています。

夢は壮大ですが、まずは私たちのすることは築38年で古くなった病院建物を建て替えることです。建築費高騰で制約が非常に多いですが、ハードソフトともに徳島・鳴門にふさわしいお接待の精神と爽やかさ、穏やかさのあるものにしたいたいと思っています。先に建築した特別養護老人ホーム鳴優荘のように建物の土台をかさ上げし、将来予想される南海トラフ地震での津波を受けない高さにします。もちろん景色は季節毎時間毎に色を変える海、大鳴門橋、遠くに高野山も見え、絶景です。近くに高速道路もあり、空港も近く、何となれば海路もあります。来年秋の着工を目指しています。

自分のなかで興奮や感動を増やし、それをまた周囲に伝えて周囲を増殖させていきたいと考えています。気持ちだけは青春して、夢は忘れず頑張っていきたいです。

医療法人久仁会、社会福祉法人鳴寿会ともに「困ったときはやまかみに」と、地域のお役に立てるよう精進して参りたいと思います。どうかよろしくお願いたします。



撮影 國友 一史院長





## 薬事功労者厚生労働大臣表彰受賞 おめでとうございます

10月21日、賀勢泰子薬剤部長（診療協力部長・管理部長兼務）が、薬剤師として平成27年度薬事功労者厚生労働大臣表彰を受賞されました。部長は院内のみならず院外でも、県病院薬剤師会の副会長として、また、日本病院薬剤師会、日本女性薬剤師会両会の理事として、全国区で活躍されています。何事にも真剣に取り組む姿勢、数々の功績が認められての受賞です。

県内では歴代大学病院関係者の受賞が常とされ、民間病院勤務薬剤師としては初めての快挙です。この度はおめでとうございます。

## 『ワーキングメモリについて』

診療協力部 リハビリテーション部門  
統括士長 直江 貢

今回は、思考において重要な役割を果たしているワーキングメモリについて解説します。

人の脳には、ワーキングメモリと呼ばれる領域があります。

ワーキングメモリは脳の前頭前野にあり、思考における重要な役割を果たしています。

このワーキングメモリの機能が低下すると・・・『何かをしようと思っていたのに・・・何をしようと思ってこの部屋まで来たのだろうか?』、『あれっ? 自分は何を話そうと思っていたのだろうか?』と自分がしようと思っていた用事を忘れてしまったり、話そうと思っていた内容や言葉を忘れてしまう・・・など、一時的に何かを記憶する能力が衰えてしまいます。

ワーキングメモリの劣化は物忘れの始まりとも言われており、40歳代から低下することが判っていますが、日常的に鍛えることで大脳皮質の体積（主に前頭前野部）が増加し、記憶能力が改善する事も知られています。

ワーキングメモリ領域が広がれば、前述した“度忘れ”も減り、冴えた頭になることが期待できます。

### 日常生活の中でワーキングメモリを鍛えるなら・・・

- 1, 新聞の短い記事を読んで、印象に残った単語を4～5個挙げてみる。
- 2, 看板を見たらぱっと記憶し、見ないでぱっと頭の中に描いてみる。
- 3, 会話の際、相手の話をよくよく覚えるように聞く。
- 4, カラオケで新曲を覚えて、歌詞を見ないで歌えるようにする。
- 5, 日常の簡単な判断は瞬時にこたえる。

などがあります。

皆様もぜひ取り組んでみてください。



## ピンク色のりんごジャム

【材料】	りんご	3個
	水	70ml
	レモン汁	1/2個分
	砂糖	100g



### 【作り方】

1. りんごをよく洗い、皮をむく。いちよう切りにし、皮と一緒に塩水に浸ける。
2. ボウルに砂糖と水気をきったりんごを交互に入れる。
3. 2の上にまんべんなくレモン汁をかけ、ラップをして1時間置く。
4. 鍋に3と1の皮を入れて中火にかけ、りんごに火が通るまで煮る。りんごの皮から色が出きったら皮を取り出す（約15分）。途中浮いたアクを取り、りんごが半透明になれば完成。
5. 煮沸消毒した瓶に、出来たての熱いジャムを空気が入らないように口いっぱいまで詰め、フタをして逆さまにして冷ます。

### ポイント

皮を加えなければ淡い黄色に仕上がります。

お好みでシナモンを加えるのもおすすめです。

ジャムの硬さはりんごの水分と砂糖の量で変わります。砂糖が少ないと硬く、多いとシロップのように仕上がります。なお、砂糖が少なすぎると保存性は低くなります。

## りんごのお話

管理栄養士 明賀 由佳

実りの秋！食欲の秋！がやってきました。最近では旬の時季と関係なく1年中店で見かける野菜や果物もたくさんありますが、やっぱり旬が一番美味しく頂けますね。

今回は、旬真っ只中の『りんご』についてご紹介しようと思います。



★種類	世界 1,500種	日本 2,000種
★収穫期	8～11月	
★栽培に必要な気候条件	＊年平均気温6～14℃（日本では青森・長野あたり） ＊降水量が少なめ ＊昼夜に気温差が大きい	
★選び方	＊色	→ 全体的に赤く、色つやがいい。下の部分まで濃い色のもの。
	＊おしり	→ 深くくぼんでいて、変形していないもの。
	＊ツル（へた）	→ ツルが太くてツル元が深くくぼんでいて変形していないもの。
★保存方法 〔冷蔵庫〕	＊短期	→ ポリ袋（薄めのもの）に入れる。 ※ビニール袋では酸素が通らず不向き。
	＊長期	→ 新聞紙に包んでからポリ袋に入れる。
★栄養	＊エネルギー	→ 100gあたり54kcal（ちなみにご飯100g=168kcal）
	＊食物繊維	→ 便秘の予防・改善の効果が期待できます。
	＊カリウム	→ ナトリウム（塩分）を体外に排出する作用があります。 この働きが血圧の上昇を防いでくれます。
	＊ポリフェノール	→ 果肉にもありますが、主に皮とその皮下に多いので、皮ごと食べることをおすすめします。

### ポリフェノールとは？

植物が光合成を行うときにできる物質の総称。人の体に入っても抗酸化物質として有効に働くことが認められています。抗酸化作用は廊下の原因である活性酸素を押しえます。ポリフェノールの数は約5000種類以上にも及びます。



徳島県慶祝訪問

おめでとうございます

鳴門市敬老訪問



おじいちゃんありがとう



おばあちゃんありがとう

鳴門東小学校様敬老訪問



今年も東小学校の生徒さんが慰問に来て下さいました。元気の歌や踊りを披露して下さい、肩たたきをしてもらったので楽しいひとときを過ごしました。どうもありがとうございました。





# 院内行事 敬老会



平成27年9月19日に一階ホールで敬老会が開催されました。最初に、ママーやすだち保育園の園児による可愛いお遊戯があり、今年もアンコールの声が上がっていました。

次に、毎年訪問いただいている『つたの会』の皆様による美しい踊りやすばらしい歌を鑑賞しました。利用者様も大変喜ばれ、スタッフも日頃の疲れを癒すことが出来たひとときでした。

皆様、どうもありがとうございました。



# 院内行事 なつまつり





# マーヤすだち保育園便り

9月はふたりのお友達のお誕生会をしました。みんなでお祝いをしました。

敬老会はお遊戯をしました。「元気音頭」と「手のひらを太陽に」です。約1ヶ月半、やる気満々で練習をして、本番でも笑顔と元気いっぱい、踊りました。大勢の人の前で、ちょっと緊張気味の子もいましたが、みんな一緒に懸命頑張りました。

外遊びでシャボン玉をしたり、みんなでお散歩に行ってお地蔵様にあいさつしました。



## 新しいせんせいだよ☆ よろしくね♪

8月21日より保育園で働くことになりました岸本千恵美です。今まで公立や私立の保育園で勤めてきましたが、マーヤすだち保育園の子ども達はとても明るく、人なつっこくて、すぐ私を受け入れてくれました。子ども達は遊ぶことで育ちます。自然に恵まれた環境の中で今までの経験を生かし、子どもたちと毎日楽しく過ごしていきたいと思えます。どうか、よろしくお願ひします。





# ナスバ交流会

平成27年10月3日(土)、ナスバ(独立行政法人 自動車事故対策機構)交流会が開催されました。当院は国土交通省の短期入院協力病院の指定を受けております。ナスバの交流会は各地で開催されていますが、当日は当院の紹介、介護に役立つ情報提供等サービシス内容の説明を行い、意見交換会が行われました。交通事故故で重度の後遺障害を追った方々のお役に立てればと考えております。地域連携室では短期入院制度のご相談も受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。



# お言葉! 手洗いタイム

- ☆インフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザにかからないように注意し、予防を心がけましょう
1. 抵抗力をつける  
十分な睡眠・栄養・適度な運動で体に抵抗力をつけましょう
  2. 適度な温度・湿度を保つ  
インフルエンザウイルスは低温、低温を好みます。乾燥しないよう加湿器などで加湿をし、時間ごとに換気をしましょう
  3. 人混みを避ける  
不特定多数の人混みや不要な外出はできるだけ避けましょう
  4. 外出後は手洗い・うがい  
帰宅時以外でも、常に手洗い、うがいを心がけましょう
  5. マスクをつける  
咳エチケットを守り、咳やくしゃみによる飛沫から感染を防ぎましょう



☆☆☆☆☆☆  
☆ママより一言  
ニコニコ元気に育ってね☆  
☆☆☆☆☆☆



☆ママより一言  
いっぱい食べて大きくなってね♪



とうま  
佐古 統真くん

平成27年3月8日生まれ  
ママ 栄養科 佐古 はるかさん

福岡 綾乃ちゃん

平成26年8月26日生まれ  
ママ 地域包括 福岡 宏子さん



# 秋のイベント食

提供 (エーム株式会社)



## 阿波踊り

(寿司盛り合わせ、そばの清まし汁、けんちん煮、ようかん)

毎回好評のお寿司盛り合わせに、暑い夏にもつるっと食べていただける様、そばを清まし汁に入れた献立にしました。



## 敬老の日

(赤飯、そば米汁、天ぷら盛り合わせ、酔いの物、抹茶プリン)

ごま砂糖やそば米で徳島らしさを出しました。抹茶プリンも軟らかく仕上げました。



日本慢性期医療学会に行ってきました



## 十五夜

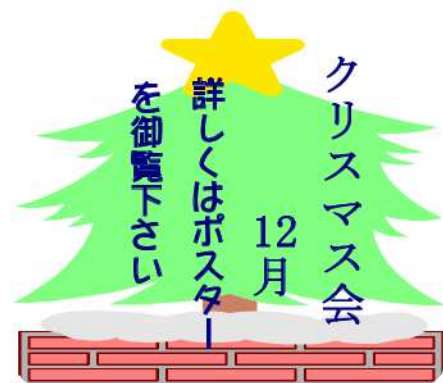
舞茸ご飯(1/2)、月見うどん、揚げ茄子煮浸し、和風サラダ、さつまいも団子)

さつまいもを”くるくる”丸めて、十五夜のお月様をイメージしてみました。

秋晴れの日々が続いており、色も美しく、海の色も藍色に変わってきました。一年の内でもよい季節の一つですね。最近、インターネットの動画サイトで、お母さんの歌に感動して泣く赤ちゃんを観ました。一番素直な感情表現で、観ているこちらが感動しました。いつの間にか感情も計算してしまうような大人になっていませうか？忙しい毎日ですが、時々はおつかい立止まって、自分に素直になつてみては、庭先の小さな花や木々の葉っぱの移り変わりもまた、良いものです。

(編集委員長 大汐)

## 編集後記



院内行事予定