



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

医療・介護とまち・ひと・しごと

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

10月末、金沢市で開催された第24回日本慢性期医療学会に参加してきました。金沢は北陸新幹線開業により東京に2時間半で繋がり、繁華街には高級ブランド店が並び、外国人観光客も多く活気に満ちておりました。でも鳴門も気候と人の温かさでは負けないわと負け惜しみを言いつつ、今回の大会テーマの「慢性期医療と創る未来ー医療・介護とまち・ひと・しごとー」を考えました。

仲井雄雄学会長の挨拶に「私たちは医療介護の質と持続可能性を同時に追求しながら、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができると地域づくりに貢献したいかなければなりません」とありました。地域の方々の生活を支えるサービスの構築はまち作りであり、サービスの提供者はひと作り、そしてそのしごと作りです。

この大会テーマを冠したシンポジウムも開催され、その先駆的実践者としてお二人の先生からのご講演を拝聴し、ひとの力に感謝しました。お一人目は金沢市の社会福祉法人佛子園理事長雄谷良成先生、もうお一人は富山市のアルペシリハビリテーション病院常務理事の室谷ゆかり先生です。雄谷先生は「住職で廃寺を改築し「Share金沢」という子供から障害者、お年寄りまでが集える「ごちゃまぜのまち」を創られました。本堂がカフェ兼居酒屋になり障害者が働き、ご近所さんが温泉に入って一杯飲んで帰る、放課後の子供たちが宿題をしにやってきてお年寄りがみてあげる、「つながり」を大切にし、「人から頼られている・役割がある」ことを実感することができ、そのような取組でした。室谷先生は「あしたの森」という特養・デイサービス・保育所・学童保育等の複合施設で特に子供たちの可能性が伸ばされているなと感じる取組でした。私たちには今は夢のような話ではありますが、基本は地域や人への愛かと思えます。私の廻りにも地域を良くしたいと考え行動している人はたくさんいます。私自身は大きなことはできないけれど、地域と対話し、地域を魅力的にする医療介護施設作りをしたいと思いました。

この学会では私も「介護療養病床のあり方を考える」というシンポジウムで地方からの発言という役目のシンポジストを務めました。徳島県では療養病床（医療＋介護）がこの10年で約25%減少しており、医療従事者も高齢化がすすんでおり、地域医療として地域の崩壊の危機にあることと当院の進む方向について報告しました。身につまされる、危機感が伝わったなどの感想をいただきましたが、何としても地域の医療・介護と雇用を守り、ひいては地域を守っていくという意気込みを感じていただけたようでした。

さて、その当法人の方針の肝は新施設建設です。11月7日大安快晴のもと起工式を執り行いました。今後ホームページで随時進行状況をご報告する予定です。関係の皆様には工事中大変ご迷惑をおかけし申し訳ありません。また、完成のあかつきには地域の安心・安全・笑顔の核になる施設となるよう努めて参りますので、ご利用者の皆様、地域の皆様、関係の皆様、職員の皆さんのご協力のほどよろしくお願いいたします。

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ます。どうかよろしくお願いいたします。



更衣で使う『自助(じじょ)具(ぐ)』をご紹介します

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

今回は、更衣に関する自助具をご紹介します。

- ① ボタンエイド … 指が使いにくい方の、ボタン操作を補います。
- ② ループ付き靴下 … 靴下のループに指をかけると、脱ぎ履きがしやすくなります。
- ③ 靴べら … かがまなくても、靴の脱ぎ履きがしやすくなります。
- ④ リーチャー … 服などをひっかけて引き寄せる動作を補います。
- ⑤ ソックスエイド … 足もとまで手が届きにくい方が、靴下を履く動作を補います。

などなど、今回ご紹介しました自助具はごく一部です。

これら以外にも、ひとりひとりのお体の状態に合わせて、道具を工夫いたします。

自助具に興味・関心のある方は、リハビリ職員へお声かけください。

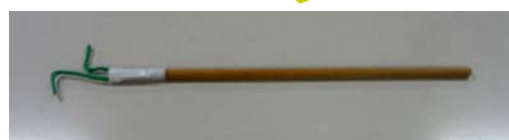
①ボタンエイド



③靴べら



④リーチャー



②ループ付き靴下



⑤ソックスエイド



平成28年10月20日に、年に一度行われていた非常食の試食会が行われました。配布人数は120名でした。

- メニュー
- ★アルファ化米
 - ★(海鮮おこわまたは赤飯)
 - ★味噌汁
 - ★(わかめ・花麴)
 - ★肉じゃが
 - ★小松菜とあげの煮浸し
 - ★ひじきの煮物
 - ★みかん缶



非常食ランチ

フライパンで簡単！サバの味噌煮

《材料》

- サバ 4切れ
- 水 150cc
- みりん 50cc
- 醤油 大1
- しょうが 2×2cm程度（おろすorスライス）
- 味噌 大1.5
- 砂糖 大1



《作り方》

1. サバを水で洗って血合いをきれいにする。
2. ●の材料を合わせてフライパンに入れ、サバを入れ一煮立ちさせる。
3. 味噌、砂糖を入れ、落とし蓋をして弱火で10分程度煮る。

【ちょっと ひと手間】

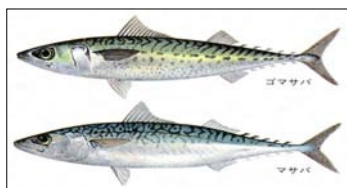
手順2の前にグリルで焼くか、熱湯で霜降りをする、生臭さがなくなりより美味しくいただけます。どちらにしても、新鮮なサバを使ってくださいね！

サバのお話

管理栄養士 明賀 由佳

魚屋、スーパーの鮮魚コーナーにも丸々と太ったピカピカのサバが並ぶ季節になりました。刺身や塩鯖、竜田揚げに味噌煮、シンプルに塩焼きでも美味しいですね。

今回は、一般に多く流通している2種類のサバについてご紹介します。



名前	マサバ（真鯖）	ゴマサバ（胡麻鯖）
地方名・市場名	ヒラサバ（平鯖） ホンサバ（本鯖） ニシサバ（西鯖） など	コモンサバ（小紋鯖） ホシサバ（星鯖） ホシグロ（星黒） マルサバ（丸鯖） など
旬	秋～冬	1年中あまり質(味)が変わらない
生態	春～夏にかけて北上し、秋から冬にかけて南下する。体長は1歳で24cm、3歳で35cm、5歳で40cmくらいになる。寿命は6～7年。	マサバよりも沖合にいて、より暖かい海水温を好む。遊泳する水深もマサバよりも浅い。寿命は6年ほど。
体の特徴	背中模様が木目のようなジグザグ 断面はやや縦長	お腹に点々がある 断面は丸い
選び方	身に丸みがあり、触って硬く、それでいて表面にぬめり感のあるもの。 目が澄んでいるもの。腹の柔らかいものはダメ。	
栄養	脂質の含有量が多く、DHA、EPAが豊か。ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB12、ナイアシンが多く、血合いには鉄分、カルシウムがたっぷり含まれている。	
ブランド魚	金華さば …宮城県金華山沖で秋にとれ、石巻港に水揚げされたもの。 関さば …豊後水道（速吸の瀬戸）で一本釣りしたもの。 松輪さば …東京湾を回遊して、三浦半島南部の松輪瀬で獲られたもの。	土佐の清水さば …高知県土佐清水市のブランド魚。一本釣りのゴマサバを一定期間生け簀で生かし、締めて出荷したもの。 屋久さば …屋久島周辺で獲れるもの。生食される。

ヒスタミン中毒に注意！

サバは「サバの生き腐れ」といわれるほど傷みやすい魚です。サバに『あたる』原因には寄生虫アニサキスによるものや、細菌性ものもありますが、主にヒスタミン中毒といわれています。このヒスタミンは、鮮度の低下とともに増加し、一度増えてしまうと、冷蔵しても加熱しても減りません。さらに、加工品や冷凍されていても増えることもあります。とにかく鮮度が命！釣っても買ってすぐ冷蔵！できるだけ早く調理していただきましょう！

※ヒスタミン…主に赤身の魚の体内にヒスチジンというアミノ酸の一種が多く含まれていて、魚が水揚げされて死ぬと、体内の細菌が活性化し、ヒスチジンを分解してヒスタミンという化学物質を作り出します。



鳴門市敬老訪問

おふたりとも元気に長生きしてくださいね。

鳴山荘スタッフ一同



ステップ演奏会



徳島県 敬老慶祝訪問

10月8日(土)に『ステップ』の秋祭りが行われました。
『ジョージ林とゴールドランティアでウクレレ演奏を披露してくださいました。すばらしい演奏に利用者の皆様も聴き惚れていらっしゃいました。』



～ご家族様より～

お母さん
長生きしてね。

祝

天ぷらの盛り合わせに、徳島の郷土料理のそば米汁をつけて、豪華なお祝い膳にしました。

提供 エームサービス (株)

★9月20日
敬老の日

- ・赤飯
- ・そば米汁
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・酢の物
- ・抹茶ゼリー



敬老の日イベント食

敬老訪問 鳴門東小学校の皆さん



9月29日に鳴門東小学校の生徒さん19人が敬老訪問に来てくださいました。
ダンスや劇、楽器演奏などを披露してくださいました。
利用者様の孫のような子供達に肩たたきをしてもらったり、プレゼントのカレンダーを貰って楽しいひとときを過ごしました。



院内行事 敬老会



9月17日に1階ホールにて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お遊戯があり、「南の島のハメハメハ大王」「虫の音楽隊」の踊りがありました。
次に毎年訪問して下さっている「つたの会」の皆様による踊りや歌がありました。
手拍子をしたり、口ずさんだりして利用者様も大変喜ばれていました。





『サンライフ ハーモニカクラブ』の皆さんによるハーモニカ演奏♪

ハーモニカの優しい音色に懐かしさを感じて・・・うなずいたり、口ずさんだり・・・聞き惚れました。

院内行事 なつまつり

『鳴潮連』の踊り子の皆さんによる優美な女踊りと可愛いちびっ子踊り・・・豪快な男踊りに利用者様も身振り手振りで、利用者様も満喫されていました。



日本慢性期医療学会 金沢大会 10/27-10/28



● シンポジウム 介護療養病床のあり方を考える

☆介護療養病床のあり方を考える ～地方の町にて～

医療法人久仁会 理事長 山上敦子

● 《演題発表》

- ◇医療安全・事故対策
保健衛生分野における側行政腰痛に対するセラピストの参画状況について
～アンケート調査からの検討～
作業療法士 米津 金吾
- ◇薬剤
寝たきり高齢者における腎機能評価に影響を与える因子の検討
薬剤師 大谷 知子
- ◇食事サービス
最後まで食事を食べていただくために
～介護療養病床での取り組み～
介護福祉士 千石 雅人
- ◇医療の質
当院のNST活動11年の軌跡
～患者様へ最善の栄養ケア提供を目指す～
管理栄養士 山本 浩子
- ◇地域包括ケアシステム
在宅療養を支えるために
～レスパイト入院の意義～
社会福祉士 黒田 辰彦





☆マーヤすだち保育園便り☆



あたらしいおへやになったよ♪



ひろくてとっても きもちがいいね♡



『マーヤすだち保育園』は9月にお引っ越ししました。5階で海が見えてとても眺めが良いところです♪お部屋もと～っても広くて、みんな元気に走る!!・走る!! 毎日が運動会みたいです。ということで、のびのび楽しく過ごしています♪

9月はふたりのおともだちのお誕生会をして、みなでお祝いしました。

敬老会ではかわいい衣装をきてお遊戯でおじいちゃん、おばあちゃんのお祝いをしました。

10月は老健の運動会に参加しました。玉入れしたり、ボールのプールで遊んだり・今年も玉入れ優勝したよ!!



けいろうかい



★9月生まれのおともだち★

おじいちゃん・おばあちゃん げんきでね



うんどうかい がんばったよ!



秋のイベント食

提供 エームサービス (株)



★8月10日 阿波踊り

- ・お寿司盛り合わせ
- ・清まし汁
- ・肉豆腐
- ・水ようかん

毎回好評のお寿司盛り合わせと、暑い夏にぴったりの水ようかんを提供しました。



★9月15日 十五夜

- ・きのこご飯
- ・清まし汁
- ・さんまの塩焼き
- ・焼き茄子の生姜醤油かけ
- ・さつまいも団子

旬の食材を使用し、秋を感じさせるメニューにしました。デザートには、十五夜のお月様をイメージしたさつまいも団子を提供しました。



立花 結翔(ゆうと)くん
1さい

ママより一言

元気にすくすく大きくなあれ〜♪



森 結菜(ゆいな)ちゃん
2ヶ月

パパより一言

元気に育ってね。

はじめて...

編集後記

先日、ご近所の方が「山上病院さんの職員さんに助けてもらったんよ。ほんまにありがとうございまして。」と何度もお礼を言ってくれました。聞けば、車いすが転倒して誰も起こすことができず、困っていたとの事。幸い大事には至らなかったということでした。専門職として援助をした我がスタッフに、誇りを感じました。木枯らしが吹く季節となりましたが、何か、自分を褒めてもらったようで嬉しく、心は小春日和でした。

編集委員長 大汐

1Fホールにて

アトリエ・バク

展示会開催中

詳しくは院内掲示
ポスターを参照下さい

12月10日

クリスマス会

行事予定