



やまかみニュース

発行 医療法人 久仁会
〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

homepage <http://www.kyujinkai-mc.or.jp>
E-mail info@kyujinkai-mc.or.jp

介護医療院 鳴門山上病院 TEL687-1234 (代)	介護老人保健施設 いこいの家 鳴山荘 TEL687-1005 (代)	やまかみ 訪問看護ステーション TEL683-6205 (代)	鳴門地域包括支援センター やまかみ TEL683-6727 (代)
---	---	--	--

認知症について

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

認知症の人の割合は、65歳以上で3%、70歳以上で7%、75歳以上で14%、80歳以上で22%、85歳以上で34%、90歳以上で49%、95歳以上で74%と推計されています。徳島県では2025年には認知症の人が47,861人になると推計されています。

年齢が高くなるにつれて認知症の割合は増加していき、高齢者の約20%が認知症と推定されています。認知症は高齢者ではよくある状態であり、認知症の状態とともによりよく生活していくことが必要です。治療としてはお薬のほかに、リハビリテーション、リフレクソロジー、音楽療法、認知刺激療法、運動療法などの薬を使わない治療法などがあります。また、家族や介護者への対応も重要です。介護サービスにも有効です。

そのように色々な方法がありますので、自分のこと、家族のこと、お知り合いのこと、お悩みを相談ください。まずは私のおかにもいいの？

私も認知症サポート医として鳴門市の認知症初期集中支援チームに加わっています。認知症サポート医というのは、認知症の診療やかかりつけ医・地域包括支援センターとの連携作り、研修・啓発活動などの仕事を担います。認知症初期集中支援チームとしての活動は認知症サポート医としても重要です。他の市町村もそうですが、鳴門市もこのチームの存在が市民にあまり知られていません。認知症関係で困ったことがあればお電話をいただければと思います。鳴門市基幹型地域包括支援センター（089-615-1417まで）

さて、当法人では認知症ケア法としてユマニチュードを取り入れていきます。ユマニチュードは1981年にフランスで開発され、2011年に国立病院機構・東京医療センターの総合内科医本田美和子先生により日本に導入されました。人間らしい存在であることを支えるという哲学とそれに基づいた技術で、

あなたは大切な存在です」ということを伝えていくものです。また介護医療院と老健では認知症短期集中リハビリテーションも行っており、法人全体で認知症治療、ケアに力を入れています。

さる11月9日に開催された鳴門市医師会市民公開講座で徳島大市病院神経内科和泉唯信先生も言われていましたが、認知症予備軍は治る可能性ががあります。また認知症予防には生活習慣病対策が重要です。各人がお好きな運動系、文科系の活動を継続してほしいと思います。

今後とも「面倒見よく」困ったときは「やまかみに」を変わらぬサポートとし、「わたしも受けたいケア、わたしも利用したい施設、わたしたちも地域指します」の理念のもと、地域の様々なサービスの連携しながら皆様のニーズにも応えて参りたいと思っております。どうか皆様にはご支援のほどよろしくお願い申し上げます。





非常食ランチ提供訓練

メニュー
 ★きのこご飯or海鮮おこわ（α化米）
 ★おでん缶
 ★ひじきの煮物
 ★みかん缶

対象者
 当日の日勤者 約125名
 患者様及び入所者様（主食のみ）

（医）久仁会では、7日分の備蓄食料をローリングストックで管理しています。
 毎年1回防災の日にあわせて計画的に消費すると同時に提供訓練をしています。
 主食は水（又はお湯）を加えるだけ、副食は開封のみで食べられるものを用意しています。

自助具セットの『くるくるグリップ』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

病院リハと老健リハに設置した自助具セットの中から、『くるくるグリップ』についてご紹介します。

【おすすめポイントは？】

握りにくい物の柄に巻きつけると、握りやすく・滑りにくくなります。シリコン製とスポンジ製があり、どちらも“らせん形状”なので（筒状のものに比べると）中まで洗えて衛生的です。どちらも食器洗浄器の使用や、煮沸消毒ができます。スプーン、フォーク、ペン、歯ブラシ等、いろいろな物に取り付け・取り外しができます。シリコン製の物はグリップ感が強く、しっかり握れます。スポンジ製の物は柔らかいので、ハサミで切ってつかいやすい長さに調整することができます。

【注意する点は？】

- ・火のそばには置かないでください。
- ・電子レンジ・オーブン・直火では使用しないで下さい。
- ・強く引っばったり、尖ったものが当たると、切れたり・裂けたりする場合があります。
- ・細すぎる柄には巻きにくい場合もあるので、シリコン製は直径6mm以上、スポンジ製は直径が7mm以上のものへ使用して下さい。

リハビリテーション

※例2 スポンジグリップ + 鉛筆



※例1 シリコングリップ + スプーン

◆長芋のお話◆

管理栄養士 明賀 由佳

秋も深まり、芋、栗、南瓜が美味しい季節となりました。鳴門で“芋”といえば鳴門金時をさすことが多いのですが…実は長芋も旬を迎えようとしているんです！生でも、加熱しても色んな食感で楽しめる、不思議な性質を持った長芋、いろんな調理法で味わってみませんか？

●旬が年に2回？

全国の生産のおよそ9割を北海道と青森が占めており、収穫は11月～12月の『秋堀り』と、雪解け後3月～4月頃の『春堀り』の2回あります。

- ・秋堀り → 流通は11月下旬～1月頃。
みずみずしく、皮も薄いので、根を取り除けば皮ごと食べられます。
サラダなどで生の食感を楽しみたいですね。
- ・春堀り → 秋堀りと入れ替わる時期は4月下旬～5月頃。
熟成が進んでいるため、コクがあり濃厚な味わいです。
煮物や焼き物など火を入れた料理が合います。
粘りけも強いので、とろろにもおすすめです。

●保存方法

- おがくずの詰まった箱 → そのままで保存
- おがくず無し → 新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所へ
- カットされたもの → ラップでぴったり密封し冷蔵庫へ
- すりおろしたもの → 少量の酢を加えジップ付き袋に入れ空気を抜いて冷凍
(薄く広げて凍らせ、使うときは自然解凍で。)

●変色を防ぐには？

すりおろした長芋や切り口が黒く変色するのは、長芋に含まれるポリフェノール系物質が酸化する事によるものです。防ぐには、切ったらすぐ酢水につけたり、すりおろす前に酢水につけ、すりおろした長芋に少量の酢を加えます。また、金属以外のすり下ろし器でおろすと変色しにくいです。

●栄養や効用は？

亜鉛やカリウム、鉄などのミネラル成分やビタミン類もバランスよく含まれ、更に多くの消化酵素も含んでいます。粘りのもと「ムチン」には粘膜の保護や細胞活性化させる働きがあり、新陳代謝を促進させ、疲労回復や肌荒れ・便秘の改善を助けてくれます。

◆長芋のツナ和え◆

《材料》

- ★長芋
- ★ツナ
- ★めんつゆ
- ★油（サラダ油、オリーブ油、ごま油など）

《作り方》

1. 皮付き→ひげ根を火であぶって焼く。
皮無し→皮を剥く。
2. 太めの拍子木切りにする。
3. 油を熱したフライパンで、焦げ目が付くまで焼く。
表面だけ火が通ればOK！
4. 火を止め、ツナを加え、めんつゆで味付けする。

《アレンジ》

めんつゆの代わりに、ぽん酢や青じそドレッシングでさっぱりと。
ドレッシングの種類によって、洋風サラダにも変身します♪



敬老会



令和元年9月28日（土）に敬老会が開催されました。

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。



令和元年9月21日（土）に「ステップ」デイルームにて秋祭りが開催されました。今回は「メールハーモニー潮」の皆さんによる演奏会「潮のちいさな音楽会」が開演されました。利用者様が、日頃慣れ親しんでいる歌を皆さんと共に合唱させていただき、本当に楽しいひとときでした。小さい頃や若かりし頃にかえたようでした。またの機会を心よりお待ちしております。

秋まつり



通所リハビリテーション ステップ



いつまでも元気でね



令和元年9月2日（月）に鳴門市慶祝訪問がありました。
 鳴山荘からは101歳、99歳の2名の方が記念品を受け取られました。
 泉鳴門市長さんを始め、ご家族やスタッフと共に祝いしていただき、大変喜ばれておられました。益々、元気で長生きできますよう、お祈りいたします。スタッフ一同、元気で過ごせるように心を込めてお手伝いをさせていただきます。

おばあちゃん
 ありがとう

長生きしてね

おじいちゃん
 ありがとう



令和元年10月2日（水）に鳴山荘で鳴門東小学校の児童による敬老慰問がありました。子供達が歌や踊りなどを沢山披露してくださいました。カレンダーのプレゼントを配りながら、1人1人に声をかけながら肩を叩いてくれました。皆さん笑顔で気持ちもほっこり楽しいひとときを過ごす事ができました。





NASVA交流会

令和元年10月26日（土）、自動車事故対策機構による交流会を開催しました。

自動車事故により後遺症を負った方やその御家族を対象に、病院内の案内や意見交換を実施。意見交換の際には、日ごろの介護に関する家族の思いや、近年多発する災害に対する対策など様々な意見が述べられました。

マフラーを寄贈いただきました



令和元年11月7日（木）にマフラーの寄贈式がありました。制作者の大西さんは、老健施設の入所者様と通所リハ「ステップ」の利用者様、そしてスタッフにまで毎年用意していただきます。かぎ針や棒針でデザインも色々工夫されていて、頂いた皆さんも暖かい送り物に大変喜ばれていました。本当にありがとうございました。

やまかみ訪問リハビリテーションセンター

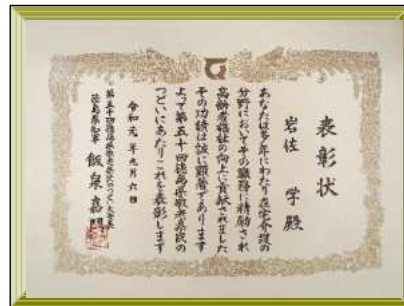
訪問リハビリセンター

主任 岩佐 学

在宅介護分野における功績が認められ、令和元年9月6日（金）に開催された第50回徳島県敬老県民のつどいにて県知事表彰を頂きました。

やまかみ訪問リハビリテーションセンターは、平成12年に活動開始以降、永きにわたり、リハビリスタッフによる訪問事業を行ってまいりました。この度、その一員として実績が認められた事は非常に感慨深いものがあります。

これからも、地域の皆様に喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。



☆ベランダで、びちゃびちゃになりながら、いつまでも水遊びをするのが大好きです♪
 ☆9月にはおたんじょう会をしました♪
 ☆秋になって、気持ちのいい日差しの中で、お散歩に行ってドングリ拾いをするのにはまっています!!
 芝生の上で、かけっこや、ボール遊びをして元気いっぱい遊んでいます♪

マールヤすだち保育園便り



イベント食 提供 エームサービス(株)



十五夜

★9/13 十五夜
 さつまいもご飯、コンソメスープ、お月見バーグ、マカロニサラダ、お月見まんじゅう
 お月見をイメージしてスコッチエッグを提供しました！
 残暑厳しいですが、さつまいもご飯で秋の訪れを感じられるメニューになったと思います。



敬老会

★9/17 敬老の日
 赤飯、清まし汁、天麩羅盛り合わせ、だし巻き卵、葡萄のヨーグルトムース
 お祝いの気持ちを込めて、和食と季節の果物を使用した手作りデザートを提供しました。
 盛りつけも丁寧に心がけました！



即位礼正殿儀祝い膳

★10/22 即位礼正殿の儀
 栗ご飯、豚角煮大根添え、揚げ出し蓮根、赤だし、抹茶ババロア
 秋の味覚と身も心も温まるメニューを考えました。
 揚げ出し蓮根、初挑戦です！



ハロウィン

★10/31 ハロウィン
 野菜カレー、かぼちゃサラダ、エビフライ、チーズケーキ
 野菜たっぷり、遊び心のあるメニューにしてみました！

編集後記

この秋は様々な事があった秋でした。
 豪雨被害に遭われた地域の皆様には心よりお見舞い申し上げます。
 私の兄家族は既の所で被害を免れましたが、このところの豪雨災害は他人事ではすまされない状況になってまいりました。
 上皇陛下の即位の礼も拝見させていただきました。天皇陛下の即位の礼の関連行事は日本の永い歴史を感じました。
 そして何より、「わかファン」のラグビー日本大会は大変盛り上がりました。週末の日本チームの試合はもちろん、他国の代表チーム同士の試合も観戦しました。日本代表の「ワンチーム」はやれば出来るんだという努力の成果を見せてくれました。
 当院も「ワンチーム」で、地域の皆様により良いサービスをお届けしたいと思えます。

編集委員会 大汐

院内行事

クリスマス会

12月21日(土)