



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 やまかみ TEL683-6205 (代) 鳴門市地域包括支援センター やまかみ TEL683-6727 (代)

フレイルについて

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

県政だよりアワーとくしま1月号の特集が「STOPフレイル」でした。徳島県では、年齢を重ねても自立した生活ができるよう県民総ぐるみによる「フレイル予防作戦」をスタートさせたとのこと。フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことで、俗にいう「弱る」ということです。放っておくと要介護状態に進行します。適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。

フレイルのチェック法ですが、簡単なものとして、簡易フレイル・インデックス(表1)や指輪っかテストがあります。簡易フレイル・インデックスでは、3つ以上該当でフレイル、1~2つ該当でフレイル予備軍と判定されます。指輪っかテストは海外でも使用されている筋肉量の簡易指標で、利き足でないほうのふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲みます。この囲んだ指輪っかとふくらはぎの間に隙間ができるほど筋肉減少のリスクが高く、転倒のリスクが上がります。

フレイルは身体的フレイル(筋肉減少、運動器症候群等)のみでなく、心理的・社会的フレイル(うつ、認知機能低下等)、社会的フレイル(独居、経済的困窮、孤食等)があり、互いに絡み合っています。よって、フレイル予防の3本柱として、栄養(食・口腔機能)、身体活動(運動)、社会参加(就労、余暇活動、ボランティア等)があげられます。栄養については65歳くらいまではメタボ対策が重要ですが、75歳以上くらいになると低栄養予防に考え方をギアチェンジする必要があります。加齢に伴い、タンパク質同化抵抗性が上がります。つまり、同じステーキを食べても「血となり肉となる」作用が落ちてきます。若いころに比べて、

意識してたくさんタンパク質を摂る必要があります。具体的には卵(白身)、肉類、魚、大豆製品、乳製品などを摂り、乳製品ではヨーグルト、あるいはチーズ、牛乳を1日に200ml程度摂るのがよいようです。噛む力の維持のため定期的に歯科受診し、歯周病などの治療をしましょう。お出かけしておしゃべりしたり、普段の歩行でも階段を使ったり、歩幅を広げたり、早歩きしたりしましょう。

医療法人久仁会では、地域活動としてサロン活動やいきいき百歳体操などにも貢献し、フレイル予防も推進しています。元気な時もそうでない時も、どのような時もその状態に合わせより良い日常を送れるように、適切な医療・介護サービス提供を行ってまいります。「困ったときはやまかみに」ご遠慮なくご相談ください。

今後とも「面倒見よく」「困ったときはやまかみに」を変わらぬモットーとし、「わたしも受りたいケア、わたしも利用したい施設、わたしたちはそれを目指します」の理念のもと、地域の様々なサービスとも連携しながら皆様のニーズに添って参りたいと思います。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。

表1 簡易フレイル・インデックス

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか? |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか? |
| <input type="checkbox"/> ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか? |
| <input type="checkbox"/> 5分前のことが思い出せますか? |
| <input type="checkbox"/> (ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする |

賀正



通所リハビリテーションステーション

令和2年1月16日・17日の両日
大麻比古神社に初詣に出かけてきました。
利用者の皆さんと一緒に今年も元気に
笑顔で過ごせますようにとお願いしてき
ました。

お出かけの前
には特製お弁当
もおいしくいた
だきました。



★11/28、29 ステップ誕生会（手作りおやつ）
11/28 栗のテリーヌ
秋を感じ、そして食べやすいおやつを考えました。
11/29 クリームチーズのロールケーキ
甘さと少しの酸味、バランスに気を配り、仕上がりは大成功！！



日本慢性期医療学会

令和元年12月3日（火）4日（水）大阪国際会議場

【演題発表】

●地域包括ケアシステム構築に向けた当院の取り組みと課題について
～地域住民を対象としたアンケートからの検討～

発表者 理学療法士 上地敦夫

●肺炎撲滅に向けた当院呼吸ケアチームの取り組み
～カフアシストE70を用いた肺炎再発予防の効果検証～

発表者 理学療法士 森本幸司

●レビー小体患者の在宅復帰へ向けたケア

発表者 准看護師 久米ゆう子

第21回徳島県慢性期医療学会

●持ち込み褥瘡治癒を目指して ～チームの中の役割～

発表者 介護福祉士 阿部 綾

通所リハビリテーション「ステップ」では、身体的なリハビリはもちろん、利用者さんには作業療法にも取り組んでもらっています。折り紙や、塗り絵、刺繍等様々な作業を行っています。皆さん、昔取った杵柄で、生き生きと作業に取り組まれており、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく過ごされています。

「ステップ」利用者さん作品

川柳の会
古女房 しわに染み込む ワカメ灰
大毛 太郎 作



慰安遠足

本年度の慰安遠足はUSJまたは京都・伏見稲荷方面でした。
日頃の疲れが癒されリフレッシュできました。



院内行事 クリスマス会



令和元年12月21日（土）にクリスマス会が開催されました。

最初に「マーヤすだち保育園」の児童による踊りがありました。可愛い踊りに心が癒され、患者様・入所者様も笑顔になりました。

次に「ジョージ林とゴールドフィンガーズ」のウクレレの弾き語りを演奏して頂き、ウクレレの美しい音色に会場がうっとりし、とても楽しいひと時を過ごす事ができました。本当にありがとうございました。



防災避難訓練



令和元年11月13日（水）に秋の防災訓練を行いました。南海トラフ大地震時の津波対策や、大型台風、火災等日頃からの防災・減災の意識を高めるためにも、積極的に訓練に参加することが大切になります。今後もいろいろな場面を想定した消防訓練、避難訓練を行っていく予定です。



自助具セットの『筆記具&食事用グリップ』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、『筆記具&食事用グリップ』についてご紹介します。

[特長は？]

ユニバーサルデザインでクッション性のあるグリップです。握力が弱い方や、ペンやスプーンなどを上手く握れない方、長時間字を書く方などのグリップとして使えます。伸縮性の生地の中にパウダー状のビーズが入っているのでやさしく手にフィットし、いろいろな握り方ができます。チャック付きで一部が開閉できるので、ペンなどを差し込む時にはちょっと便利です。差し込み口には滑り止めがついているので、ペンなども安定します。汚れたらネットに入れて洗濯できます。

チャックの摘み部分は小さくて、チャック部分も細いので、ペンなどをつけ外しする作業が難しい方にはお手伝いが必要かもしれません。

[注意する点は？]

火気厳禁です。乾燥機やドライヤーなどでは加熱乾燥はしないでください。

※ 例1) グリップ + 鉛筆



※ 例2) グリップ + スプーン + いろいろな握りバージョン





マーヤすだち保育園便り

11月 1人のお誕生会をしました。
 12月 保育園にサンタさんが来ました。女子2人は大号泣・・・でも・・・プレゼントはちゃっかりいただきました(^_^)♪
 サンタさんとゲームや踊りをして楽しく過ごしました。
 病院のクリスマス会では3人そろっての初舞台。
 前に後ろに思った以上に沢山の人がいてびっくりしたけど、泣くこともなく、可愛く踊ることができました♪
 いつもは寒さにも負けず、外遊びを楽しんでいます☆



11月生まれのお誕生会です



子供は風の子♡ 寒くてもへっちゃらだよ。



たのしいクリスマス会(^_^)♪



◆なばなのはなし◆

管理栄養士 明賀 由佳

12月ころから出回り始め、2～3月に旬を迎える「なばな」は、「菜の花」や「花菜（はなな）」とも呼ばれるアブラナ科の黄色い花の総称です。一般的に野菜として流通しているものは、品種改良されたもので、若くて柔らかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、茹でると甘みが出て、お浸しや和え物にすると美味しくいただけます。

●選び方（見分け方）

- ・葉と茎 → 柔らかくてハリがある。
- ・つぼみ → 開いていない。小さく締まっている。（花が開いていると苦味が強い）
- ・切り口 → みずみずしい。（乾燥して白っぽいものは鮮度が落ちている）

●保存方法

- ・短期間 → 新聞紙に包んでポリ袋に入れ、野菜室へ。（束ねているテープは外す）
- ・長期間 → 硬めに茹でて、よく水気を切る。一口サイズにカットしておくとう便利。

●茹で方

- ・茎の太い部分と、柔らかい葉の部分に切り分けておく。
塩を入れた熱湯で、茎→葉の順に入れる。
少し歯ごたえが残るくらいの硬さでお湯からあげ、冷水にとる。

●栄養

カリウムやカルシウム、ビタミンKなどが含まれていますが、特にβカロテンの含有量が多く、体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、活性酸素を除去するなどの働きがあります。また、造血作用のある葉酸や、整腸作用のある食物繊維、ビタミンCも豊富ですので、健康や美容にも嬉しい効果が期待できる野菜です。

●おすすめレシピ

和え物やお浸しも美味しいですが、せっかくなのでメイン料理でたっぷりいただきます！今回は、豚肉のスライスやきのこ、根菜とともに水炊きにしてみました。柚子や橙たっぷりのぼん酢で食べれば、さらにビタミンC摂取量UP！なばなの苦味が苦手な方には、ごまダレがおすすめです。

・材料

- ★なばな
- ★豚肉スライス
- ★レンコン（3mm程度にスライス）
- ★大根
- ★しいたけ
- ★しめじ
- ★長ねぎ
- ★だし昆布

【ぼん酢】だし醤油＋柑橘果汁（柚子・橙・レモンなど）



・ポイント

根菜が柔らかくなったら、肉、きのこ類、ネギの順番で鍋に入れ、最後になばなを茎から入れて、好みの硬さになったらいただきます。

イベント食 提供 エームサービス(株)



お正月



もみじまつり



★11/11 紅葉まつり
お寿司盛り合わせ、赤出汁、きのこの天ぷら、プリン
にぎり寿司がメインですが、椎茸と舞茸の天ぷらも秋らしく存在感たっぷりのメニューです。



クリスマス

★1/1~3 正月特別メニュー
元旦からの3日間は、1年の始まりにふさわしい縁起の良いメニューで提供しました。お食事でも正月を楽しんでいただけるよう、いつも以上に丁寧な盛りつけを心がけました。

★12/25 クリスマス
ご飯、チキンソテーデミグラスソースがけ、野菜とウインナーのポトフ、トマトとモッツアレラチーズのサラダ、ケーキ
今年のクリスマスはチキンのデミソースがメインなので、ポトフやサラダなどの副菜はカラフルでさっぱりした味わいにし、相性良く仕上げました。ワクワクした気分になってほしい気持ちを込めて。

編集後記

2020年 オリンピックの年が始まりました。今年はどうなることになるのでしょうか。
先日、徳島新聞に大型台風等の際の高潮での浸水分布図が掲載されておりました。中国武漢での新型コロナウイルス発症、昨年から続いているオーストラリアの森林火災等々、2020年が始まってまだ1カ月余りというのになんと目まぐるしい世界情勢でしょうか。
50数年前の東京五輪の頃はのんびりとしていたのでしょうか。高度成長期の日本だったので、やはり様々に目まぐるしい年だったのでしょうか。
どうか、世の中が平和で、穏やかな文字通りの『令和』になってほしいものだと思います。
目の前の穏やかな海が荒ぶることなく、キラキラと輝いていてくれることを願います。

編集委員会 大汐

院内行事予定

ソントクラブ

令和2年3月27日

13時30分～14時30分