



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

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

二ユーノーマル

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

新型コロナウイルス感染症、令和2年7月大雨災害と暗い事態が続いています。被害にあわれた方々に衷心よりお見舞い申し上げます。暗澹たる思いにかられますが、大災害からも戦火の焼け跡からも立ち上がってきた人々の歴史を思い、人間は強い頑張れるとも感じています。コロナ禍はまだまだ続きますが、ここから人間はまた一歩進歩すると信じています。ただ、相手は人類が初めて対峙する新型コロナウイルスです。世界中で研究がなされているものの、未だウイルスの全貌はつかめていませんが、少なくとも高齢者が重症化しやすいことはわかっています。当法人では、厳重な面会制限、入館制限をさせていただき、職員にも行動自粛・体調管理を指導しております。大変心配・ご苦労・ご不便をおかけしてありますが、感染防止に職員一丸となって努めておりますので、どうかご理解、ご協力のほどよろしくお願いたします。

介護医療院って何？介護療養

病床とどう違うの？という質問をよく受けます。介護医療院は、平成30年4月に制度化されたスタートした新たな介護保険施設です。365日24時間医師も看護師もおりハピリもできるという長期療養の医療機能に加えて、老健並みの部屋の広さ、かつ家具・パティション等でプライバシーの確保された生活施設機能を併せ持っています。当法人はこの介護医療院を平成30年5月に32人定員で開設し、令和2年4月からは60人に定員を増やしました。介護療養病床との違いは物理的な広さのみでなく、看取りもできるという懐の深さでしょうか？また第一義に「利用者の尊厳ある生を支える」ということでスタッフのモチベーションも上がっています。地域に開かれた施設であり、コロナ後には是非訪問していただきたく存じます。

「ナ」時代の進化する業務改革・

新しい医療の形を模索しています。まずは、当法人でもオンライン面会が始まりました。また、今後有用なセンサーやロボットなどを探していこうと思っています。感染拡大を考えたときに、地域は運命共同体であり、そのためにも地域包括ケアシステムの重要性を改めて感じています。地域の高齢者を守り、そして地域を守るためにより一層の情報共有、連携を図って参ります。

今後とも、医療法人久仁会、社会福祉法人鳴寿会は、「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て、「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申し上げます。



イベント食 鯉 イームサービス(株)



七夕

★7/7 七夕
サラダ巻き寿司、冷やし肉そば、高野豆腐の煮物、すいかゼリー

今年の七夕はお蕎麦でさっぱりと。盛りつけで七夕を感じて頂ける一品となりました。すいかゼリーはすいか果汁を使用し、種はチョコレートで再現しました。



子供の日

★5/1 こどもの日
オムライス、コーンポタージュ、野菜サラダ、いちごケーキ

毎年人気の『こいのぼりオムライス』を今年も提供しました。今年はオムライスに加え、いちごケーキにも鱸様の飾り付けを施し、親子の様な可愛らしいこいのぼりとなりました。



父の日

★6/19 父の日
天丼、清まし汁、オクラと長芋のわさび醤油和え、ビール風ゼリー

大きな海老を使用した、ボリュームのある天丼にしました。ビールに見立てたりんごゼリーは、豪快な泡で遊び心を。



母の日

★5/8 母の日
ごはん、コンソメスープ、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、スフレチーズケーキ

手作りハンバーグは大きくボリュームもあり、豪華な一品に仕上がりました。スフレチーズケーキは甘さ控えめにし、口当たりも優しい爽やかなデザートとなりました。

長かった梅雨がやっと開け、蒸し蒸しと暑い夏がやってまいりました。日本列島は新型コロナと大雨の甚大な被害で大変な夏を迎えています。被害を受けられた皆様には心よりお見舞い申し上げます。手洗い、手指消毒はもちろんですが、免疫力を高めたり、体力をつけるよつ日頃から注意しましょう。本誌でも、栄養価の高い食事や食材をご紹介しております。是非参考にしてください。そして、運動も少しずつでも毎日続けることが大切です。明るい未来に向けて、頑張りましょう。

編集委員会 大汐

編集後記



通所リハビリテーション
ステップ利用者さんの作品



こんにちは! あかちゃん♪



ハパより一言♪
お兄ちゃんと仲良く
元気に成長してね♪



はるひ
高橋 春陽さん
2ヶ月 男の子

ママより一言♪
元気に大きく
可愛くなってるね♪



蓮池 えれなさん
1さい 女の子

副院長就任のご挨拶



7月1日付で当院副院長職を賜りました

山内 清明 でございます。

兵庫県在住ですが、四国とは深い繋がりがあり、2000年から10年間、香川大学医学部に在籍しておりました。専門は乳腺外来ですが、赴任1年後に有志と共にベンチャー企業を立ち上げ、私共の研究を産学官共同で製品化することを目指しました。同時にベンチャー初の寄附講座を香川大学に設置し、運営を任されておりました。その際、前理事長の山上久先生には何度か寄附を頂戴し、今でも感謝致しております。

実は前理事長とは大学の同級生で親友でした。卒業と共に2人で京都大学の外科に入局し、苦楽をともにしておりましたが、四国に移られてからの前理事長の苦労は大変であったろうと思います。奇しくもその後わたしも高松に移動となり、鳴門山上病院で当直をさせて頂いておりました。そのような関係で、今回こちらで働かせて頂く事になりました。

これからも微力ながら皆様方の一助となれますように努力してゆく所存でございます。



歌壇の会

おもてなし その一言で 意志通い
世界に誇る大渦 遺産に応援す

ホームイン 野球と介護 一緒です

全時 太郎

リモート面会はじめました

面会ができなくなり早半年が過ぎようとしています。患者さん、ご家族には不安の中、心配をおかけしております。ようやく、当院でも「リモート面会」を始めることになりました。

初めてのリモート面会についてご紹介します。

面会されたのは、面会日の数日前に98歳のお誕生日を迎えられた患者さんとご家族でした。

当日、「面会の人に来てくれましたよ」の声かけに「？」の表情をしつつもベッドから車椅子へと移動。しかも、連れていかれたのはパソコン画面の前!? 患者さんの表情に、大きな「？」がみえました。

しかし、画面にご家族の姿が見えたとたん驚きの表情とともに、目を潤ませながら笑顔でスタッフに「孫、孫。」と教えてくれる姿は印象的でした。

その後、ご家族からの「元気？」や「お誕生日おめでとう！」の声かけに、大きくなるはずながら、何度か目を拭われる仕草も見られましたが終始笑顔でお話をされていました。

今回、このように喜んでいただけたことで「顔を合わせる面会」の大切さを実感いたしました。

リハビリテーション科 岡田 敏江

フレイルの予防に椅子に座ってできる体操（その2）をご紹介します♪

～ 健康寿命を伸ばして、こころも体もいきいきと ～

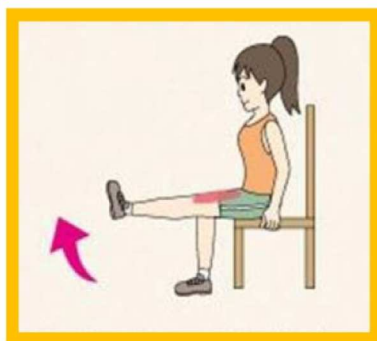
リハビリテーション部門 統括副士長 作業療法士 木内千世

【フレイルの予防に、適度な運動を続けましょう】

こころと体のフレイル予防に、今回も『膝伸ばし運動』と『踵上げ運動』と『つま先上げ運動』をご紹介しますと思います。この運動も、痛みの無い範囲で無理せず、自分のペースで行っていきましょう。前回と同じく、運動中は息を止めずに、ゆっくりと行いましょう。

膝伸ばし運動

- ① 椅子に姿勢よく座りましょう。
- ② ゆっくりと『1、2、3、4』と数えながら、膝を伸ばしましょう。
- ③ ゆっくりと『5、6、7、8』と数えながら、膝をおろしましょう。
- ④ 目標は左右5～10回ずつですが、無理せずご自身ができる回数から行いましょう。



踵上げ運動

- ① 椅子に姿勢よく座りましょう。
- ② ゆっくりと数えながら、踵を上げ下げしましょう。
- ③ 目標は10回～20回ですが、無理せずご自身ができる回数から行いましょう。



つま先上げ運動

- ① 椅子に姿勢よく座りましょう。
- ② ゆっくりと数えながら、つま先を上げ下げしましょう。
- ③ 目標は10回～20回ですが、無理せずご自身ができる回数から行いましょう。



マアヤすだち保育園便り



- ☆5月生まれのお誕生会をしました
- ☆端午の節句にこいのぼりを作って、健やかな成長を願いました。
- ☆七夕に笹飾りを作り七夕まつりをしました。みんなの願いが叶いますように
- ☆室内でリズム遊びをしたり、戸外でバツタを探したり、元気いっぱい遊んでいます。

ケロケロ…かえるさんだよ〜



ふしぎだね〜? バツタさん



大きくなったら、おりひめさまとひこ星さまになれるかな・・・?

2020/07/07

長芋とニラの子チミ風

〔材料〕

- ニラ …1束
 A 長芋 …20cm程度
 たまご …2個
 小麦粉 …50g (大さじ5.5)
 牛乳 …50cc
 ごま油 …適量

- タレ ほん酢
 コチュジャン



〔作り方〕

1. 長芋をすりおろす。ニラを4cm程度に切る。
2. ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。ニラを加えて軽く混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱して、焼き色がつくまで両面を焼く。

★ポイント★

ニラはビタミンCや食物繊維が豊富で、山芋もたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富な食材です。小さな子供さんや高齢者の方には、ニラを短く切ると食べやすくなります。シーフードミックスやチーズなど加えれば、さらにたんぱく質と旨味がUPしますね！



おやつシリーズ

提供 エームサービス(株)



桜ムースは2層にし、ピンクと緑で春らしい色合いのデザートとなりました。
 スイカゼリーはスイカ果汁を使用し、種はチョコレートで再現しました。



抹茶ケーキは、『抹茶スポンジ・抹茶ムース・黒豆ムース・抹茶ゼリー』の4層にし、生クリームと黒豆をアクセントに！

エクレアは、クリームは程よい甘さで表面のチョコレートと相性バッチリに仕上がりました。

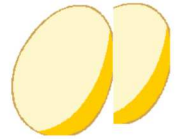
たまご（鶏卵）のお話

栄養科 管理栄養士 明賀由佳

皆様ご存じの通り、『たまご』は優秀なたんぱく源でありながら、安価で身近な食材です。「完全栄養食」とも言われたりしましたが、実際のところ『たまご』にはどんな栄養素が含まれているのでしょうか。ホントに「完全」なのでしょうか…？今回は卵の栄養素についてご紹介いたします。

★たまご1個に含まれる栄養素(生卵(約60g)):

エネルギー	79kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	5.4g
炭水化物	0.3g
カルシウム	27mg
カリウム	130mg
鉄	0.9mg
亜鉛	1.3mg
ビタミンA	90 μ g (レチノール当量)
ビタミンD	1.1 μ g
ビタミンE	0.6mg (α -トコフェロール)
ビタミンB12	0.9 μ g
葉酸	25.8 μ g



全て記載はしていませんが、たんぱく質をはじめ、ビタミンB群やミネラル類も幅広く含まれており、バランスの良い食品と言えます。フレイル予防の為にもしっかり摂りたい「たんぱく質」と「ビタミンD」も含まれています！しかし、「完全」とまでは言えないかもしれません…。美容の為に毎日しっかり摂りたい「ビタミンC」と「食物繊維」の含有量は残念ながらゼロなのです。やはり、食事では色々な食材から幅広い栄養素を確保したいですね。

そこで今回は、たまごの弱点を補える野菜を使った簡単料理をご紹介します。キッチンばさみがあれば、包丁を使わなくてもできます！ぜひ、作ってみてくださいね。

