



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 <https://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 鳴門山上病院 TEL687-1234 (代)	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)
いこいの家 鳴山荘 TEL687-1005(代)			

デジタル化って？

医療法人 久仁会

理事長 山上 敦子

去る10月26日菅総理が所信表明演説をされ、新型コロナウィルス対策と経済の両立、デジタル社会の実現、安心の社会保障などを政策の柱とされました。このコロナ禍でデジタル化は特に注目される問題かと思えます。来年にはデジタル庁が創設され、今後各省庁や自治体の縦割りを打破し、行政のデジタル化を進めるとのことです。

さて、私たちの周りではデジタル化がどう進んでいるかと言いますと、鳴門山上病院では、平成18年に内服、注射のオーダーリングシステムを導入し、平成30年3月には新病院オープンに先駆け電子カルテを導入しました。院内LANによりサーバーにある診療ガイドラインや委員会の活動報告など、各種情報を常時入手することができ、院内研修会もリモート研修を取り入れていきます。またWi-Fiポイントも設置し、現在ではオンライン面会にも活用しています。院外での活動も、会議や研修会、学会などもオンラインで行われるようになりました。

アナログ世代の私にはついていくのに四苦八苦ですが、オンライン面会での利用者さんの笑顔や、地方にいても東京の会議にオンラインで参加できることには、デジタル化の恩恵を感じています。

その他、来年3月からオンライン資格確認というのが始まります。これは、医療保険の資格確認にマイナンバーカードが追加されるものです。患者さんの同意が得られれば医療機関からも患者さんの薬剤情報や特定健診のデータを取得・閲覧することができ、もちろん患者さん自身もマイナンバーからこれらの情報を閲覧できます。令和4年度を目途に訪問看護での運用がされ、介護保険証も被保険者証そのものありかたについて見直しを行い、令和5年度を目途に本格運用に持っていく計画とのこと。

取り残されていくような不安感があります。若男女暮らしやすいデジタル社会にする責務が国にはあると思います。

キュリティを強化しつつ、使い勝手の良いものにして、安心安全を確保してほしいと思います。国としては令和4年度にはマイナンバーカードをほとんどの国民が保有していることを想定しているそうです。マイナンバー事業で取得率は上昇傾向で、令和2年9月1日現在鳴門市では交付率20.6%のことです。私たちのデジタル化は、まずはマイナンバーカードを作るところからでしょうか。

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、「わたしも受けたケア、わたしも利用したい施設、わたし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も応えて参りたいと思えます。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。

イベント食 提供 エムサービス(株)



阿波踊り

★8/13 阿波踊り 寿司盛り合わせ、そば米汁、えびしんじょうのあんかけ、サイダーゼリー

サバ寿司は酢飯に刻み生姜を入れてさっぱりと仕上げました。
サイダーゼリーは金魚の形をしたゼリーを浮かべて夏らしく。



土用の丑

★7/21 土用の丑 うな丼、貝だくさんけんちん汁、夏野菜サラダ、クレームブリュレ

メインのうな丼は今年もボリュームたっぷりに！
クレームブリュレは食べやすいよう、外は焼きすぎず、中はとろっと口当たりのよい食感に仕上げました！



敬老の日

★9/18 敬老の日 赤飯、茶そばの清汁、阿波尾鶏塩麹焼き菊おろし添え

赤飯は鳴門の食文化である「ごま砂糖」をのせて提供しました。阿波尾鶏はシンプルに塩麹で。鳴門金時は優しい甘さを活かし、滑らかなムースに。



十五夜

★9/23 十五夜 お寿司の盛り合わせ、赤だし、里芋饅頭ロールケーキ

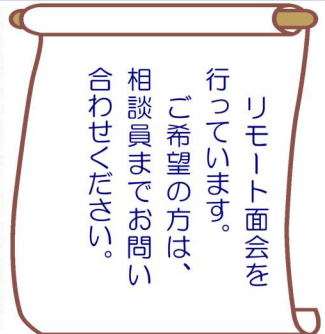
手まり寿司は見た目も可愛らしく、3種類の味を楽しんでいただきました。
ロールケーキはカスタードをお月様に見立て、チョコレートの白ウサギをトッピング！

編集後記

広い日本列島、北の方はすでに初雪を観測したようです。比較的暖かい四国でも、朝晩は暖房が恋しくなるほどの寒さですね。
新型コロナウイルスに翻弄されながら、半年も過ぎ、インフルエンザにも気を付けなければならぬ季節となりました。今年は高齢者の方はインフルエンザ予防接種が無料（助成が受けられます）となりいつもはしないけど、今年は予防接種しとこうかなと思われる方が多いそうです。

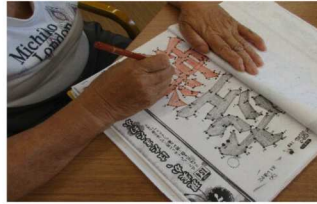
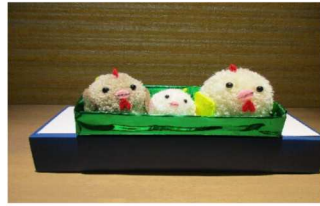
昨年は手洗い、うがい、マスクを着用等感染防止に国民の関心が高まり、インフルエンザに罹患する方が少なかったようですが、今年も感染防止に努めていただき、コロナにもインフルエンザにも負けないように頑張りましょう。

編集委員会 大汐



リモート面会を行っております。
ご希望の方は、相談員までお問い合わせください。

通所リハビリテーションセンター
ステップ利用者さんの作品



こんにちは! あかちゃん♪



ママの一言
おおらかに育ててね。

竹縄 航 くん
1さい 男の子

歌壇の会

*妻よりも先に犬がお出迎え

*期待する新内閣の支持率

*ウミガメに乗って世界一周を

*友人も本当の友人数少なし

金時 太郎

フレイルの予防に立位での体操をご紹介します♪

～ 健康寿命を伸ばして、こころも体もいきいきと ～

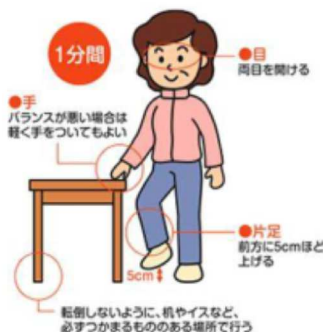
リハビリテーション部門 統括副士長 作業療法士 木内千世

【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、今回は立位で行う『片足立ち』と『立位での踵上げ』と、『ハーフスクワット』をご紹介しますと思います。立位での運動をする時には、ふらつきや転倒に充分注意して安全に行いましょう。転倒の予防に、片手または両手を机や壁などについて安全な場所で行いましょう。運動はゆっくりと、息を止めずに行いましょう。

片足立ち

- ① 目を開けて、背筋を伸ばして立ちましょう。
- ② つま先が床につかない程度に片足を上げて、1分間止めましょう。
- ③ 目標は左右1分間ずつを1日3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。



立位での踵上げ

- ① 目を開けて、両足を肩幅くらいに開いて、背筋を伸ばして立ちましょう。
- ② ゆっくり「1、2、3、4」と数えながら、両足の踵を上げてつま先立ちになりましょう。
- ③ ゆっくり「5、6、7、8」と数えながら、両足の踵を下ろしましょう。
- ④ 目標は、疲労感を目安に5回～10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。



ハーフスクワット

- ① 両足を肩幅くらいに開いて、背筋を伸ばして立ちましょう。
- ② ゆっくりと「1、2、3、4」と数えながら、後ろのイスに座るようなイメージで、軽く腰をかがめましょう。
- ③ ゆっくりと「5、6、7、8」と数えながら、元の姿勢に戻りましょう。
- ④ 目標は、疲労感を目安に5～10回を1日3セットですが、無理せずご自身ができる回数から行いましょう。



大豆のお話

栄養科 管理栄養士 明賀由佳

大豆は昔から日本人にとって、たいへん馴染みのある食品ですね。「畑の肉」とも言われるように、たんぱく質を多く含んでいます。私たちの筋肉や皮膚、血液などを構成するうえで欠かせない成分ですので、毎日積極的に摂りたいですね。前回のたまご（鶏卵）に続き、たんぱく質が豊富な大豆についてご紹介します。

〔代表的な大豆食品〕

豆乳、湯葉、豆腐、厚揚げ（生揚げ）、高野豆腐（凍り豆腐）、がんもどき、油揚げ、おから納豆、きなこ、醤油、味噌、枝豆、もやし、プロテインなど

〔大豆の主な栄養成分〕

たんぱく質、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、食物繊維など



〔肉と比べると…〕

- 脂質が少なく、低カロリー。コレステロールもゼロ。
- カリウム、カルシウム、ビタミン、食物繊維などが豊富。
- 消化吸収しやすい。

〔1日にどれくらい摂ればいいのか？〕

2000年にスタートした「21世紀における国民健康づくり運動」の具体的な計画である「健康日本21」では、豆類摂取の目標値を1日100g以上としています。

厚揚げのきのこのたっぷりあんかけ

大豆に含まれていないビタミンDをしっかり補う、きのこのたっぷりのメイン料理です！！

《材料 4人分》

厚揚げ	4枚	
きのこ	200～300g	
白ねぎ	1本	
醤油	小さじ1～2	
A {	水	200ml
	白だし	大さじ2
	みりん	小さじ2
B {	醤油	小さじ2
	片栗粉	大さじ2
	水	大さじ4
生姜	適量（すりおろす）	



《作り方》

- ① きのこの石づきを切り、一口大にほぐす。（又は切る）
- ② 白ねぎは斜めに切る。
- ③ 厚揚げを大きめ(1/2～1/4)に切り、フライパンでカリッとさせるまで焼き、火を止めて醤油をまわしかける。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらきのこを入れて煮る。白ねぎを加え、好みの硬さになったら、B水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 皿に厚揚げを盛り付け、きのこあんをかけて、すりおろし生姜を添える。

☆ポイント！

- きのこはお好みのもので！しめじ、しいたけ、エリンギ、えのきなど。
- 白だしは商品によって濃さが違うので、味見をしながら加減してください。
- 醤油は薄口の方が仕上がりの色味がきれいですが、濃口よりも塩分が多いので入れすぎに注意しましょう。

- ☆8. 9月生まれのお誕生会をしました。
- ☆ウットデッキでびしょびしょになっていっぱい水遊びをしました。
- ☆ ハロウィンパーティーをしました。カボチャのお化けや魔法使いに仮装をして魔女さんと一緒にあそびました。



マアヤすだち保育園便り



☆おたんじょうび おめでとう☆



上手に回せるかな？



トリックオアトリート!



100歳のお誕生おめでとうございます



元気で100歳を迎えられた事を家族皆で喜んで
います。義母から他人の悪口や愚痴を聞いた事
が無く、いつもニコニコしている義母は協調性
があり、温厚な人柄でいつもやさしい心遣い
のある言葉で接してくれます。60代～88歳までポ
ーリングを楽しみ、今はいこの家でスタッフの
方々から温かく見守って頂き、人生の後半を過
ごしています。

和田しげ家族一同



厚生労働省から事業所に配布のあった
布マスクを1つ1つ可愛くリメイクし必
要な利用者様にお渡ししました。

みなさんに大好評でした。

100歳のお誕生おめでとうございます



この度、叔母のテルコが100歳を迎える事が出来ました。皆様に心のコもった御祝いをして頂き心から御礼を申し上げます。百歳になっても自立した生活を送ることが出来ております。

これも日々支えて下さる山上敦子先生をはじめステップの職員様、病院の職員様、スタッフの皆様のおかげと思っております。家族一同感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

これからもゆっくりと楽しくテルコさんらしく生き生きと過ごして欲しいと思っております。いつまでも元気でみんなの目標でいて下さいね。

今後ともよろしくお願いたします。

西上テルコ家族一同

