



ふれあい

第88号

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	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
鳴門山上病院	鳴門山上病院	いこいの家 鳴山荘	訪問看護ステーション やまかみ
TEL687-1234 (代)	TEL687-1234 (代)	TEL687-1005(代)	TEL683-6205(代) TEL683-6727(代)

新型コロナウイルスワクチン接種について 医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

本号では、注目の新型コロナウイルスワクチン接種のことをお知らせしたいのですが、国でも毎日のように情報が更新されている状態で、読んでいただくころには変更部分も多いかもしれません。本日2月21日は成田空港にワクチン第2便が到着しました。第1便と合わせて最大で83万8000回分あまり、人数にして約42万人分近くが確保されたとのこと。医療従事者の先行接種は4万人、続いての優先接種の医療従事者は470万人とのことで、ワクチンは全く足りない状態です。河野大臣によりますと今後の見通しも4月までは厳しいようです。徳島県では最大で9360回分届き、3月1日の週から接種開始とのこと。優先接種対象者は約3万8千人とのことです。

さてこのワクチンはファイザー社製ですが、取り扱いが非常に繊細であること、短期間に多くの人に接種しなければならないこと等あり、県、県医師会、市町村、郡市医師会は頻りに連絡を取り合い、勉強会も行い、準備を進めています。各医療機関も自院の医療従事者や、その後の高齢者等の接種に向けて、接種機関としての契約をしたり、V-SYS（ワクチン接種円滑化システム）への入力準備をしています。V-SYSは接種者数の迅速集計や副反応の発生頻度の分析、ワクチン供給量の調整などを行うためのITシステムです。ファイザー製ワクチンは、発症と重症化の予防について高い有効性が示されています。「適正使用ガイド」によりますと、2回目接種から7日目以降における発症予防効果は約95.0%です。感染予防効果は検証されていませんので、ワクチン接種後も引き続きの感染予防対策は必要です。副反応は、全身症状も局所症状も他のワクチンよりは多いですが、数日

以内に回復します。また、高齢層（56歳以上）より非高齢層（16-55歳）で多いようです。

アナフィラキシーについては1893360回の1回目接種で21例のアナフィラキシーがあり、これらの71%は15分以内に発生、フォローアップ情報入手可能な20例は全員回復または退院しています。2月14日に県内の医療従事者向けに行われた川崎医科大学中野貴司教授の講演によりますと、ワクチンの予防効果の持続期間は今のところ分かっていないものの、少なくとも100日以上で、重症化については現在10万人レベルの調査であるものの、ワクチン接種群からの重症者はほぼいないとのことでした。

高齢者（昭和32年4月1日以前に生まれた方）の接種の予定は4月からとなっていますが、ワクチン供給量が厳しく、2月中に新たな接種スケジュールが政府から示されるようです。市町村は接種体制の確保に向けて（クーポン券発行、コールセンター設置等諸々多々）鋭意準備中です。市町村や当院などかかりつけ医療機関からのお知らせにご注意をお願いします。当院でのワクチン接種に関しては、ワクチンの薬液管理、予診、接種、事後観察と万全の体制で対応してまいります。

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、「わたしも受けたケア、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こたえ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。

オーラルフレイル予防のための口腔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 主任 言語聴覚士 大村智也

「オーラルフレイル」って何？

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障をきたしたり、滑舌(かつぜつ)が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりします。オーラルフレイルは、身体的なフレイルとの深い関係性が指摘されており、フレイル進行の前兆となります。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善することができます。今回は、オーラルフレイル予防のための口腔体操についてご紹介したいと思います。

舌圧訓練 (舌の力をアップ)

- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じことを繰り返す。

舌圧訓練



開口訓練 (のどの力をアップ)

- ①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ②しっかり口を閉じて10秒間休止する。

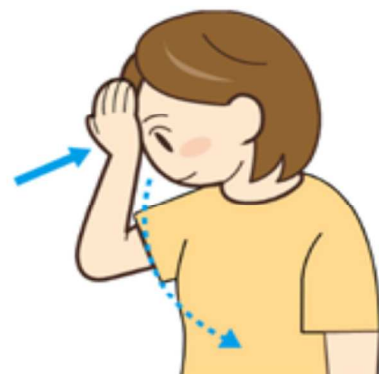
開口訓練



おでこ体操 (のどの力をアップ)

- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする
- ②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。

おでこ体操



◆鶏肉のお話◆

管理栄養士 明賀

由佳

鶏肉は良質なタンパク質を含み、牛肉や豚肉と比べ低カロリーでしかも安価という、とても身近で魅力的な食材です。部位ごとの肉質に合わせた調理法で、美味しくしっかりタンパク質を摂りたいですね。

今回は私たちの食卓の身近な存在である鶏肉の基本と簡単レシピをご紹介します。

●種類

- ★ブロイラー … 店頭ではよく「若鶏」と表記されており、40～50日で出荷される。少ない飼料で短期間に育ち、大量生産しやすい。全国に流通している鶏肉のほとんど。
- ★銘柄鶏 … 独自の飼料や飼育期間、薬剤の使用など、飼育内容に工夫を凝らしている鶏。一般的には「〇〇鶏」という銘柄がつけられている。
- ★地鶏 … 古来から存在してきた“在来鶏”のこと。明確な定義があるため大量生産は困難。全国に流通している鶏肉の1%程度とも言われている。
※地鶏の規格についてはJASで定義が決められている。

●部位ごとの肉質の特徴とおすすめ調理法

- ★モモ … 味にコクがあり、程よい脂肪。ジューシーで軟らかい。【唐揚げ・焼鳥・ソテー・煮物・スープ】
- ★ムネ … 高タンパクで低脂肪。皮を除くとさらにヘルシー。【蒸し鶏・唐揚げ・クリーム煮】
- ★ササミ … 軟らかく低脂肪。加熱後は手でほぐしやすい。【サラダ・カツ】
- ★手羽元 … モモに近い肉質。まるごと調理で骨からの旨味も利用したい。【唐揚げ・煮物】
- ★手羽先 … 皮の割合が高く、コラーゲンが豊富。【焼き物・煮物】
- ★ボンジリ … 尾骨周りの肉。脂がのって、ジューシーでもちもちした食感。【焼鳥・揚げ物】
- ★セセリ … 首の筋肉。引き締まった肉質で歯ごたえ・旨味がある。【焼鳥・カレー】

●ムネ肉と小松菜のクリームシチュー

いつものクリームシチューの材料を少しかえてみませんか？

タンパク質やミネラルなどを効率よく摂れるおすすめ具材をご紹介します。

- ★ムネ肉 (モモより硬くパサつきがち→薄く切ると食べやすい。)
- ★小松菜 (鉄やカルシウム、カリウム、ビタミンCが豊富。苦味もクリームでまろやかに。)
- ★人参 (ビタミンAやβカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富。)
- ★れんこん (ビタミンCやカリウムが豊富。水溶性と不溶性両方の食物繊維を含む。)
- ★しめじ (ビタミンDやビタミンB1・B12、カリウム、食物繊維が豊富。)

これらの食材の相性がいい理由！

・「鉄」は動物性タンパク質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップ！

・「カルシウム」はビタミンDと一緒に摂ると吸収率がアップ！

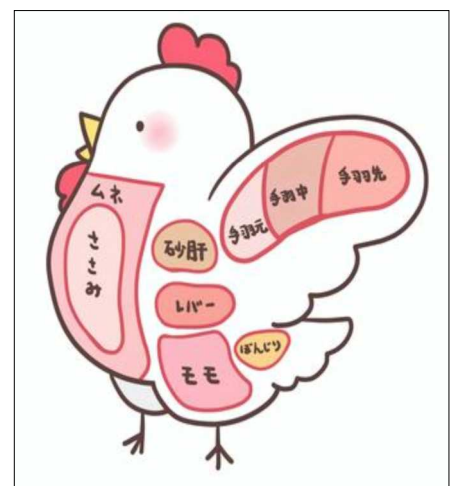
・「ビタミンA・D」は油脂に溶けやすいので、肉や牛乳の脂肪分とも相性が良い。

・「ビタミンB1・B2」は糖質、脂質、タンパク質を分解し、エネルギーに変える。

・「カリウム」は体内の塩分（ナトリウム）の排泄を促す作用がある。

・「食物繊維（水溶性・不溶性）」は善玉腸内細菌の餌になり、整腸作用がある。

コレステロール値上昇や高血圧、



マーヤすだち保育園便り

<お知らせ>

- 11月と1月生まれのお誕生会をしました。
- 12月はサンタさんが来て、一緒に踊りやゲームをして楽しく過ごしました。プレゼントもいっぱいいただきました。
- お天気の良い日は、お散歩して、どんぐり拾いをしたり、リハビリ庭園を駆け回ったりしています。
- 室内では、ボールプールやジャングルジムで元気に遊んでいます。

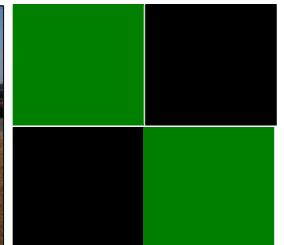


11生まれ おたんじょうかい

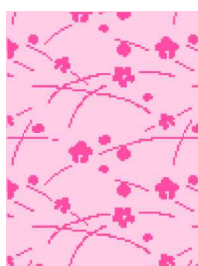
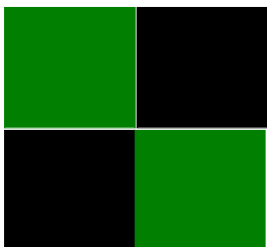
☆笑顔いっぱい、みんなでお祝いだね☆



1月生まれ おたんじょうかい



みんな一緒に、たのしいね♪
クリスマス会



ゾンタクラブさんより 寄贈いただきました。



(前回の慰問より)

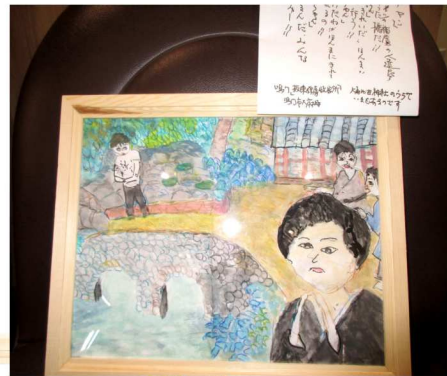
ありがとうございます
ごぎいます



毎年、この時期にはゾンタクラブのみなさまの慰問を利用者の皆さんを初め、スタッフ共々心待ちにしておりましたが、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため残念ながら中止となりました。
この度、会長、副会長様より慰問の品をお届け戴きました。心より感謝申し上げますと共に、来年こそはお越しいただけることを楽しみにお待ちしております。



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



歌壇の会

詰めるのは 餅より将棋 歩も成り
初詣 今年の願いは コロナです
隅の餅 拾えば家が 建つ一昔
受験生 餅よりねばり 強く解く

金時 太郎



イベント食 提供 エームサービス(株)



クリスマス

★12/25 クリスマス
 サフランライス、さつま芋のクリームポタージュスープ、マカロニグラタン、大根サラダ、ツリーケーキ

マカロニグラタンはチーズの焦げ目が食欲をそそります。

ツリーケーキの横にはいちごサンタを添え、可愛らしくクリスマスを演出しました。



紅葉まつり

★11/16 紅葉まつり
 海鮮丼・清汁・さつま芋の天ぷら・どら焼き

海鮮丼は大きな刺身をたっぷりのせて、盛り付けにもひと工夫しました。手作りどら焼きはホイップクリームを添えて、より豪華に。



鏡開き

★1/12 鏡開き ちらし寿司、ぜんざい(さつま芋)、鱈の梅しそ焼き、フキと揚げのお浸し

お餅をさつま芋に代え、ご高齢の方にも安全に召し上がって頂けるぜんざいにしました。



お正月

★1/1~1/3
 お正月3日間は、朝はおせち、昼・夕は特別メニューで新年のお祝いをさせて頂きました。そば米やごま砂糖の赤飯など、地元文化も取り入れたメニューで楽しんでいただけたと思います。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の最初の自粛要請から1年が経ちました。新生活様式という言葉とともに「マスク・手洗い・3密回避」も今では当たり前となりました。当院でも全面会禁止とさせて頂いておりましたが、リモート面会を行っており、患者さんからも、家族さんからも好評いただいております。久しぶりの顔・声に笑顔があふれます。傍に付き添っているスタッフまで笑顔にさせていただけます。

暦はもう立春を過ぎました。梅もほころんできたようです。一日も早いコロナの終息を祈りながら皆様のご健康と今年一年がより良い年となりますようお願いいたします。

編集委員会 大汐

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