



ふれあい

第90号

やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

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

鳴門山上病院 介護医療院 鳴門山上病院

TEL687-1234 (代) TEL687-1234 (代)

介護老人保健施設 やまかみ

いこいの家 鳴山莊 訪問看護

鳴門市地域包括支援センター

福島市地域図

この8月に還暦を迎えた
息災に過ごしてこられたことを
両親始め家族や出会った方々に
心から感謝申し上げます。

一周目の人生は一生懸命勉強
して職を得て、働き、子育てし
家も守ってきました。二周目の
人生は世のため人のために生き
たいと思います。(入生百年時
代)、先日日本経済新聞に評論
葉県知事堂本暁子さん(89歳)と元千
家樋口恵子さん(89歳)の対談が掲載され
ました。現在も社会活動を続けておられ
女性たちのキャリア形成に道を作
ってこられた大先輩たちは、
多様な女性たちが連携する
「意思決定の場へ参画を」と言
います。「みんな違って、みん
ない」社会が地域包括ケアシ
ステムでも目指すところと理解
していますので、そんなシステム
づくり、まち作りのお手伝い
ができたらいいなと思います。
今風にいうとSDGs(持続可
能な開発目標)の取組の一につ
なるでしょう。

3月運用の予定が、遅れてしま
っていた、マイナンバーカード

ドを健康保険証として利用できる制度が10月から本格スタートします。当院でも導入準備中です。マイナンバーカードの専用サイト「マイナポータル」で特定健診や処方された薬の情報も確認できるようになり、データに基づく効率的な医療基盤整備の入り口になると期待されます。2023年には介護保険証もこのシステムに組み込まれることです。もちろん現在の健康保険証も使えます。まずは、マイナンバーカードの普及が必要です。そして、欧米のようにワクチン接種や給付金の支給などに活用してほしいものですね。ちなみに鳴門市でのマイナンバーカードの交付率は2023年7月1日現在39.3%です。私も持っています。

ただ、ICTは、SDGsにあります。みんなの歳を取っていくから、その点は配慮してほしいのです。

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、「わたしあり受けたいケア、わたしも利用したい施設、わたし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ともに連携しながら皆様のニーズに応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。

コロナ禍下の東京オリンピックで、アスリートからは感動と希望をもらいました。一方、「コロナ感染者は急増し、全国に拡がっています。徳島でも感染爆発はいつ起こるかわからず、感染力の非常に強いデルタ株ではたった一日で事態が一変する可能性もあります。予防に勝るものはありません。私たちは、今までよりいつもそうきめ細かく念入りな感染予防を続けましょう。そしてコロナに打ち克ち、手を取りあい、笑いあえる、明るい未来の到来を待っています。

明るい未来 コロナ収

持続可能な社会へー

内科部長就任のご挨拶

令和3年3月21日より、当院にお世話になることになりました。
北田と申します。

1957年生まれで、瀬戸小学校、瀬戸中学校、徳島市立高校、徳島大医学部をへて、泌尿器科に入局。10年間、200人以上の透析患者を抱える高知の病院、松山のがんセンター、高知日赤、毎日3人以上の腎結石の碎石をやる屋島の病院をへて、徳島大の第二内科（消化器、循環器）に入局。

検診センターで胃透視、胃カメラ、大腸カメラを研修し、阿南医師会病院で循環器、消化器の患者を中心に受けもち、6年ほどして、鳴門の明神で開業しました。22年間開業医をやっていました。

コロナ禍をきっかけに閉院し、当院にお世話になることとなりました。

いろいろ慣れないでの、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。



内科部長 北田浩三先生



ぜひ『お薬手帳』を活用しましょう！！

薬剤師 熊野晶子



今回は、皆さんの健康を守る『お薬手帳』の大切な役割についてお話しします。

病院や、調剤薬局などでお薬手帳を見せて、今飲んでいるお薬との相互作用がないか、過去にアレルギーや副作用の出たお薬が処方されていないか、効能や成分が重複するようなお薬はないなどをチェックしてもらうことで、副作用のリスクを減らすことが出来ます。このため、これまでのアレルギーや、副作用歴のある薬剤名などをあらかじめ記載しておくと安心です。

また災害時や、外出先で体調が悪くなった時など、いつもと違う医療機関を受診する際も、お薬手帳があれば普段服用しているお薬の情報を確認してもらうことができ、安全に薬物治療を継続することが出来ます。災害時におけるお薬手帳は、大切な「カルテ」であり、これまでのお薬手帳が情報を共有する力を発揮します。

お薬手帳の目的はお薬の履歴の一元管理です。お薬手帳を病院、薬局ごとに分けてしまうと必要なチェックが出来なくなってしまうので、お薬手帳は必ず一冊で管理しましょう。またどこへ行く時も携帯することが重要です！！
保険証と一緒に保管しておくと良いでしょう。

当薬剤科では退院時、お薬手帳に「薬剤管理サマリー」の縮小版を貼付しています。これには退院時処方内容、禁忌、アレルギー、副作用情報などの大切な情報を記載しています。退院後に患者様に関わる方々と情報共有することは、患者様の安心・安全を守ります。



ぜひお薬手帳を活用し、皆さんの健康を守りましょう。

清涼飲料水と糖質のおはなし

管理栄養士 明賀 由佳

マスクと共に過ごす2回目の夏。まだしばらく暑い日は続きそうです。熱中症予防のため、「水分」と「塩分」を意識してスポーツドリンクを積極的に摂っている方もいるのではないでしょうか。しかし、スポーツドリンクをなどの清涼飲料水には多くの糖質も含まれています。今回は、清涼飲料水に含まれる糖質についてご紹介します。

●清涼飲料水とは？

乳製品類やアルコール飲料以外の飲み物の総称です。スポーツドリンクを始め、炭酸飲料、コーヒー飲料、野菜飲料、ミネラルウォーター、お茶系飲料なども含まれ範囲はとても広いです。

●栄養成分表示をみてみると…

「炭水化物」という項目があります。炭水化物は糖質と食物繊維の総称ですが、清涼飲料水に含まれている食物繊維は、野菜ジュースであっても僅かです。つまり、炭酸飲料やスポーツドリンクの場合「炭水化物＝糖質」と考えて良いでしょう。表示は〔100mlあたり〕の場合と〔1本あたり〕の場合があります。

●よく見るあの商品には…

実際の表示を炭水化物に注目して見てみます。スティックシュガー（1本3g）に置き換えて考えた場合、各飲料1本あたりにどれくらい含まれているのでしょうか。



●摂取量の目安は？

世界保健機関(WHO)によると、食事以外で摂取する糖類の量は、総エネルギー量の5%に抑えることが望ましいとされています。平均的な体格の成人の場合、1日25gですので、スポーツドリンク500mlでオーバーしていることになります。

清涼飲料水は口当たりが良く美味しい飲み物ですが、習慣的に飲んでいると糖質を摂りすぎているかもしれません。ご自身やご家族お気に入りの飲み物の成分表示もぜひ一度見てみてください。

イベント食 提供 エームサービス(株)



母の日



こどもの日

★5/11 お寿司盛り合わせ、清汁、炊き合わせ、手作り焼きプリン
カーネーションに見立てた桃をプリンの上にトッピングしました。
お寿司盛り合わせも彩り良く飾り付けました。

★5/6 ロコモコ丼、パンプキンサラダ、コンソメスープ、ベイクドチーズケーキ
大人のお子様ランチ風で遊び心のある仕上がりに♪
デザートのチーズケーキは鯉のぼりをイメージしています。



七夕まつり



父の日

★7/7 わかめご飯、冷やし肉そば、夏野菜の煮物、七夕ようかん
さっぱりとした冷やしそばには、食べ応えのあるお肉をのせました。
七夕ようかんは天の川をイメージしました。

★6/18 海老天、茄子とパプリカの甘酢炒め、冷やし素麺、紫陽花ゼリー
天丼はえび天を贅沢に3本のせてボリュームたっぷりと。
紫陽花ゼリーで季節感も楽しんでいただきました。



土用の丑



★7/28 うな丼、清汁、もずく酢、レモンクリームロールケーキ
うな丼は、香ばしい香りと甘めのタレが食欲をそそります！
ケーキはレモンの風味で爽やかに仕上げました。

イベント食

おやつバージョン

提供 エムサービス(株)



母の日プリン

こいのぼり
ベイクドチーズケーキレモンクリーム
ロールケーキ

七夕ようかん

今回は当院のイベント食を紹介させていただきました。毎回、工夫を凝らした楽しいイベント食を提供してくださっています。患者さんや利用者さんにも好評で、皆さん楽しみにいらっしゃいます。コロナ禍で外出等制限される中、少しでも楽しみが増えるとうれしいですね♪

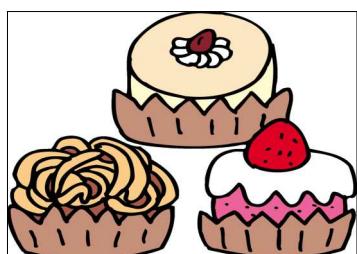
おやつも毎回手作りしてくださっています。ほんとにおいしそうですよね。次はどんなイベント食が出てくるのか楽しみです。



阿波踊り

★8/12 ちらし寿司、清まし汁、天ぷら盛り合わせ、炊き合わせ、だし巻き卵、鶏の照り焼き、鰯の黄身味噌焼き、小鉢盛り合わせ、わらび餅

いつもと雰囲気を変えてお弁当箱を使用しました。
松花堂弁当として豊富なメニューを楽しんでいただきました。



あべけいこ先生です♪



6月21日よりマーヤすだち保育園で保育士として働く事になりました安倍圭子です。日々成長する子供達の姿を、身近で見たり感じたり出来る事を嬉しく思っています。少人数ならではの家庭的雰囲気を大切にしながら、保護者の方が安心して仕事ができるようサポートしていくたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。



- ・七夕祭りをしました。
- ・笹飾りを作つてお星さまにお願い事をしました。お星さまみんなのお願いを叶えてね♪
- ・ウットデッキでしゃぼん玉や水遊びをして大はしゃぎをしています。
- ・お部屋では色々と作品作りをしています。
- ・花火やお魚などの夏の制作もしました。

たなばたさま



水遊び



外遊び

鳴門のパヒューム♪

マーヤすだち保育園便り

楽しくリズム体操（その1）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

[こつこつと適度な運動を続けましょう]

頭とこころのリフレッシュに、『楽しくリズム体操』（その1）をご紹介したいと思います。この運動は、上手にできなくても『チャレンジしてみる』ことが目的です。ご自分のペースで、楽しく行ってみましょう。

[ぐー・ぱー♪]

① 練習してみましょう

- ・はじめに、右手をにぎって前に伸ばし『ぐー』、左手はひらいたまま胸にあてて『ぱー』にしてみましょう。
- ・次に、お好きなかけ声にあわせて、空手のように左右を入れ替えましょう。
右手をひらき胸にあてて『ぱー』、左手はにぎって前に伸ばして『ぐー』。
- ・ゆっくりとくり返してみましょう。

② 本番です

- ・数をかぞえながら、連続10回やってみましょう。

③応用です

- ・運動に慣れたら、テンポを速く、回数を増やしてみましょう。
- ・前に伸ばす手を『ぱー』、胸にあてる手を『ぐー』に変えてやってみると、さらに難易度がUPします。



※ 想像すると簡単なのに、やってみると意外と難しいものです。

※ 世の中のコロナ禍が落ちついたら、家族や友人と一緒にやってみるのもよいでしょう。

鳴山荘・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



編集後記

賛否両論あった東京五輪も大興奮の中終了しました。選手の皆さんには大変な苦労があつたと思いますが、感動と勇気と希望をもらつたように思います。地球温暖化の影響なのか、線状降雨をもたらしています。コロナ感染症もデルタ株が猛威をふるつて、毎日感染者数も増え続けている状況で終息することを願っています。毎日、疲弊することばかりですが、一日に一ついいので楽しい事や、うれしい事を作りましょう。一日の終わりに思い浮かべて次の日の活力にしてみませんか？明日は今日よりも良い日になりますように。

医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活など様々な相談に応じています。

お困りのこと�이ございましたらお気軽にご相談ください。リモート面会も隨時受け付けております。