



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

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)

明るい未来

「コロナ収束、持続可能社会へ」

医療法人 久仁会 理事長 山上敦子

この8月に還暦を迎えました。60年間大きな病気も怪我もなく息災に過ごしてこられたことを、両親を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、家も守ってききました。二周目の人生は世のため人のために生きる「たい」と思います。人生百年時代、先日日本経済新聞に評論家樋口恵子さん(89歳)と元千葉県知事堂本暁子さん(89歳)の対談が掲載されています。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きそうです。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を持続可能な開発目標の取組の一つになるでしょう。

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、マイナンバー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なり、データも基づく効率的な医療基盤整備の入りが口になると期待されています。このシステムには組み込まれるとのことです。もちろん現在、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、そして、欧米のようにならねばなりません。給付金に活用してほしいものではないかと、鳴門市でのマイナンバーカードの交付率は2021年7月1日現在39.3%です。私も持っています。

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。

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かわらず、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があります。予防に勝るものはありません。私たちは、今までよりいっそうきめ細かく念入りの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。

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となりました。
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。

いろいろ慣れないので、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



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か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できます。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ことで安心です。

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ことで良いでしょう。



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のでしょうか。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」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 エムサービス(株)



母の日

★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。



父の日

★5/6 ロコモコ丼、パンプキンサラダ、コンソメスープ、バ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♪
デザートはチーズケーキは鯉のぼりをイメージしています。



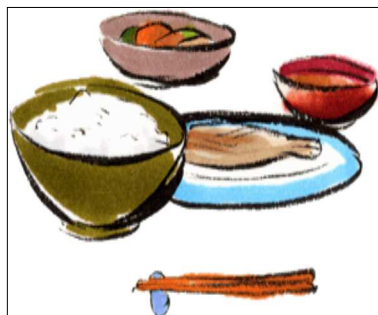
七夕まつり



父の日

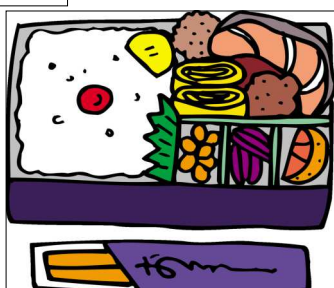
★6/18 海老天、茄子とパプリカの甘酢炒め、冷やし素麺、紫陽花ゼリー
天丼はえび天を贅沢に3本のせてボリュームたっぷり。
紫陽花ゼリーで季節感も楽しんでいただきました。

★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。



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 エームサービス(株)



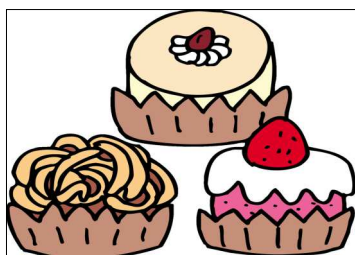
母のロプリン

こいのぼり
ベイクドチーズケーキレモン
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、皆さん楽しみにしていってらっしゃいます。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。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います。少人数ならではの家庭的雰囲気大切にしながら、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き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。
- ・笹飾りを作ってお星さまにお願い事をしました。お星さまみんなの願いを叶えてね♪
- ・ウッド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。

マーヤすだち保育園便り

たなばたさま



水あそび



鳴門のパヒューム♪



外あそび

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）をご紹介しますと思います。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、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

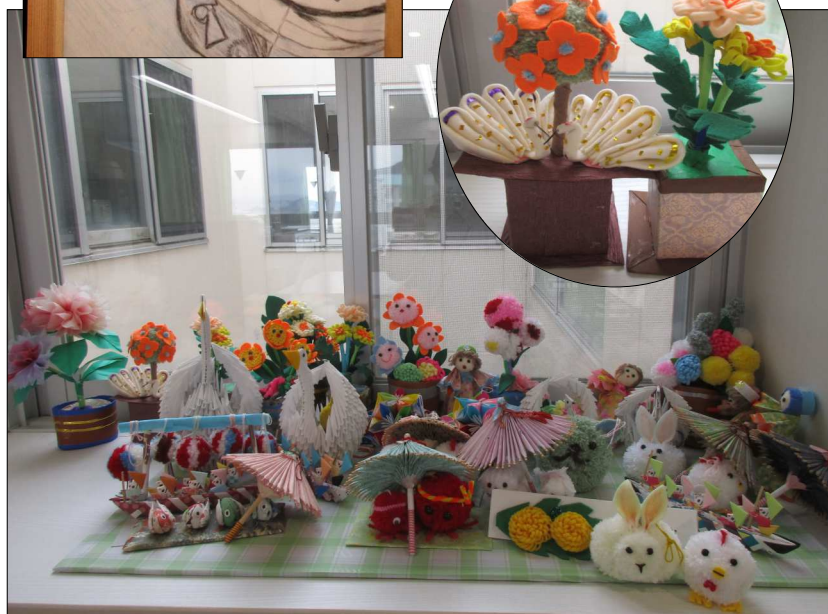
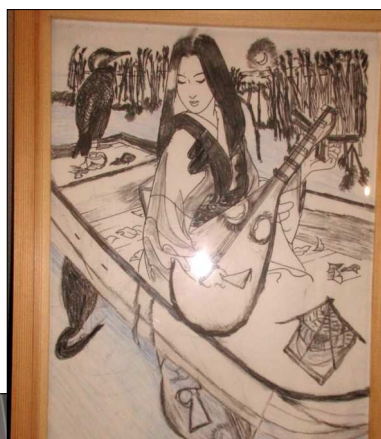
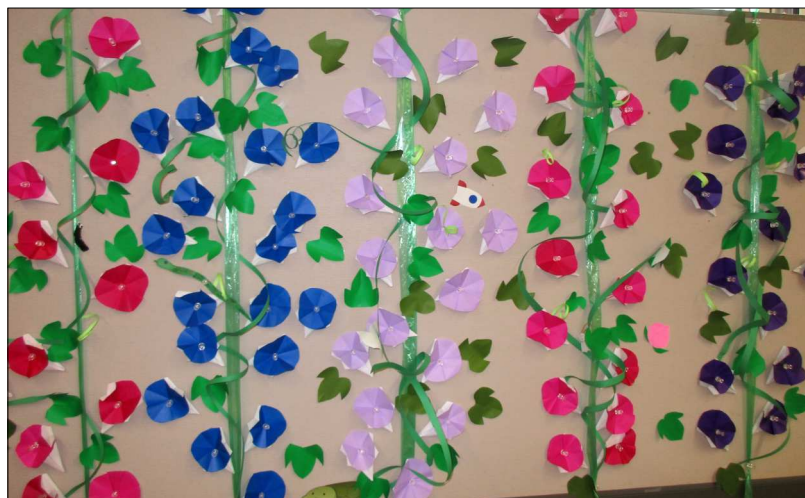
- ・運動に慣れたら、テンポを速く、回数を増やしてみましょう。
- ・前に伸ばす手を『ぱー』、胸にあてる手を『ぐー』に変えてやってみると、さらに難易度がUPします。



※ 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ったと思いますが、感動と勇気と希望をもらったように思います。

地球温暖化の影響なのか、線状降水帯なるものが日本列島に多大な被害をもたらせています。コロナ感染症もデルタ株が猛威をふるって、毎日感染者数も増え続けている状況です。一日も早くこのような状況が終息することを願っています。

毎日、疲弊するとはかりですが、一日に一つでもいいので楽しいことや、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・・・」

編集委員会 大汐

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。

お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

リモート面会も随時受け付けております。