



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)

論語と算盤

「明日は変えられる」

医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

大河ドラマ「青天を衝け」を毎週楽しみに見えています。あなたが嬉しいだけじゃなくて皆が嬉しいのが「一番」と言う母の教えや、栄一の「承服できねえ」と怒ったり、おかしれえ」と胸がぐるぐるする躍動感、そして日本の皆が幸せになるために歩み続けている人生に感動しています。

先日その渋沢栄一の玄孫（孫）にあたる渋澤健氏（シブサワ・アンド・カンパニー株式会社代表取締役）のオンライン講演会を聞く機会がありました。1961年生まれで大学時代までアメリカで過ごされ、経済同友会幹事、東京大学総長室アドバイザーなど国内外で活躍されている方です。話の中で心に残ったのは、・・・歴史にはリズム感があり、日本の近代化社会の周期性として明治維新後1870年ごろから30年毎に破壊と繁栄を繰り返し、1990年から今はバブル崩壊し破壊の周期であった。しかし、パンデミックで世界中が同じタイミングで止まった2020年は時代の節目

である。このあと全く違う時代になるのではないか。人口構成も一気に逆ピラミッドになり、ここから延長線上で見た未来は暗い。本音が本音にそうだろうか。論語と算盤のように「見聞係なさそう」なものも合わさって化学反応が起るかもしれない。今こそ世代と言われる10、30代はデジタルネイティブであり、インターネットという国境のない世界にいる。よって国内では少数派でも新興国などをあわせた世界で見ると多数派である。これからこの時代を作れる可能性がある。我々は次の世代にスイッチの入る環境を整えるのだ」と。

私も今年還暦となり、これらの人生を世のため人のために活かしたいと決意しました。これから良くなる。食くしてい（く）周期の30年を次世代や持続可能性社会の実現のためにできることからコツコツと取り組んでいきます。

100年前でワクチンも薬もなかった時代のスペイン風邪も3年で収まりました。グローバル化が進んだ時代とはいえコロナも人

類の英知と努力でもうすぐコントロール下に置けるでしょう。もうしばらくマスク、手洗い、換気、ソーシャルディスタンスなどの感染予防対策を続けましょう。

人は未来を考えることができます。夢見ることができ、計画を立て努力することができます。何となく明るい気分がしてきましたよね。一歩踏み出してみませんか。

今後とも、医療法人久仁会、社会福祉法人鳴寿会とは、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トとも連携しながら皆様のニーズに添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。



『カロリーゼロ』の秘密

管理栄養士 明賀由佳

甘いものは欲しいけれど、太りたくない…そんな願いを叶えてくれそうな『カロリーゼロ』や『カロリーオフ』の表示はとても魅力的です。前回、清涼飲料水の糖質についてお話しましたが、スポーツドリンクやお菓子など、甘いのに低カロリーの商品も多く販売されています。一体どんな材料が使われているのでしょうか？

カロリー「ゼロ」と「オフ」はどう違うの？

表示のルールは厚生労働省の定める「栄養表示基準」によって決められています。
(清涼飲料水の場合)

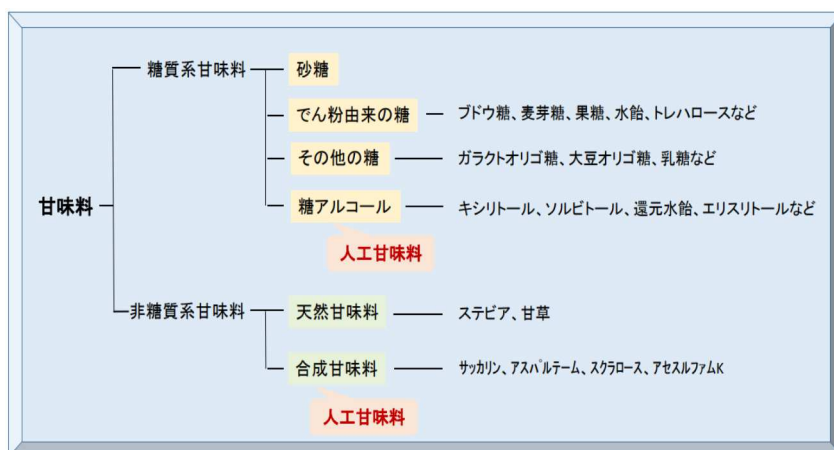
★『ゼロカロリー』『ノンカロリー』『カロリーレス』 → 100mlあたり 5kcal未満

★『低カロリー』『カロリーひかえめ』『カロリーオフ』 → 100mlあたり20kcal未満

なぜ甘いのに砂糖よりカロリー(熱量)が少ないの？

砂糖より甘みが強い、合成された特殊な甘味料が使われているからです(下図参照)。
自然界に存在する成分を人工的に作り出す“糖アルコール”と、食品にはない甘味成分を人工的に作り出した”合成甘味料“の2種類が「人工甘味料」と言われています。エネルギーを抑えた食品には、“合成甘味料”が使われていることが多く、これらは砂糖の数百倍の甘みがあるため使用量も少なく済みます。例えばアスパルテームは砂糖の200倍、スクラロースは600倍の甘味度があります。

また、人工甘味料にはブドウ糖は含まれていないので、血糖値は上がりません。その為、様々なダイエット食品にも使用されています。



ゼロカロリーなら、どんなに摂っても大丈夫？

人工甘味料の代表的な摂取源であるダイエット系清涼飲料水ですが、習慣的に摂取することで肥満や糖尿病の発症リスクを高めるという研究結果も報告されています。糖尿病や肥満に影響するメカニズムについては、以下のようなことが考えられています。

- * 舌では甘みを感じるのに血糖値は上がらない為、摂食行動が促進され、食べ過ぎてしまう。
- * 摂取エネルギーを節減できたことに安心して、余分に食べ過ぎてしまう。
- * 人工甘味料の強い甘みに慣れ、感覚が鈍くなり、より甘い糖質を多く摂ってしまう。
- * 人工甘味料が腸内細菌叢（腸内フローラ）の変化を介して糖の代謝に影響する。

まだ解明されていないことも多いですが、人工甘味料はメリットばかりではないようです。食事全体のエネルギーや栄養のバランスを考慮した上で、上手に活用したいですね。

楽しくリズム体操（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

「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2)をご紹介しますと思います。
今回のリズム体操も、正しく運動することではなく『チャレンジしてみること』が目的です。
得意・不得意はありますが、ご自分のペースで楽しく行ってみましょう。

「お膝をトントン・スリスリ♪」

①右手の練習をしてみましょう

『1、2、3、4』と数えながら、右手で右のお膝を4回『トントン』した後、
『5、6、7、8』と数えながら、右手で右のお膝を4回『スリスリ』しましょう。

②左手の練習をしてみましょう

『1、2、3、4』と数えながら、左手で左のお膝を4回『スリスリ』した後、
『5、6、7、8』と数えながら、左手で左のお膝を4回『トントン』しましょう。

③さて本番です

それでは①と②を同時にやってみましょう。

『1、2、3、4』と数えながら、
右手は『トントン』・左手は『スリスリ』、
『5、6、7、8』と数えながら、
右手は『スリスリ』・左手は『トントン』。
はじめはゆっくり行ってみましょう。



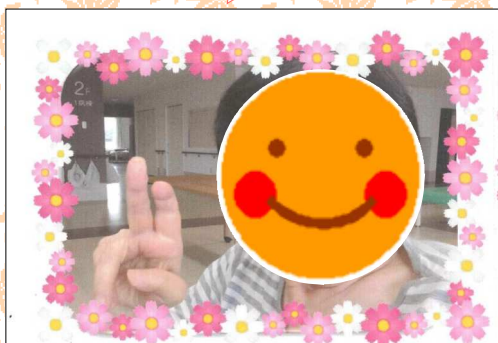
④ 応用です

- リズムに慣れたら、数えるテンポを速くしてみると難易度UPします。
- 『もしもしカメよ』の歌を歌いながらやってみると、さらに難易度UPです。

両手でお膝を『トントン』する、または両手でお膝を『スリスリ』する。両手で同じ動作を繰り返すことは行いやすくて、右手と左手で別々の動作を同時にやってみると非常に難しくなりますね。

☆敬老の日フォトメッセージ☆

生活状況がよくわかり、
ばあちゃんに直接会えた
気持ちになった。



コロナ禍で直接お会いすることができず、不安に思われていると思います。

食欲あり、いつもほぼ全部召し上がっております。

精神面も安定され、穏やかに療養されています。早く面会できますよう、職員一同願っております。

担当看護師

当院では敬老の日にかけて、利用者さんや入院患者さんの療養中の様子をお知らせさせて頂こうと写真付きのメッセージカードをご家族に郵送させていただきました。

ご家族の皆さんからご好評いただき、ありがとうございますのメッセージを頂戴しましたので、ご案内させていただきます。

(一部抜粋させていただいております。)

県外にいる兄弟にも画像を送り見て貰った。本人の状態が細かく書いてくれており嬉しかった。

入院当時と変わらぬ姿を見てスタッフ皆様に感謝の思いで一杯です。面会制限が解除となり父と面会できる日を楽しみにしている事をお伝え頂けましたら幸いです。

お忙しい中メッセージ写真を送ってくださりありがとうございます。・・・大変な状況の中皆様には心から感謝いたしますとともに、くれぐれも体調にお気を付けてお仕事なされますようお祈りいたします。

病棟スタッフよりお礼

患者様、お一人お一人の近況をお伝えでき、感謝や励ましの言葉をお聞きいただきました。ありがとうございます。

これからも「傍らに有り共に歩む」をモットーに、患者様の心に寄り添い安心して療養していただけますよう、スタッフ一同努めてまいります。

ありがとうございました。

写真の送付の取り組みについて感謝の言葉・病棟の皆様によろしくお伝えください。

本人が元気な様子が分かり、涙が出るくらい嬉しかった。

本人の様子がよく分かり、普段見れないピース写真で嬉しかった。親戚にコピーし渡した。

写真入で本人の状態が詳しく書かれており近況がよく分かった。書類を写真にとりスマホで画像共有した。

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。

いつも父が大変お世話になり心より
御礼申し上げます
また過日は父の写真とメッセージお送りいただき
感謝無量でただただ涙がでましたーばー
会ってないのでとてもうれしく温かいお心配りに
心より感謝しています ほんとうにありがとうございます
ごさいましたか
なぐ思っています
致します
恐れ入ります

親戚みんなに頂いたお手紙を回して読んで貰い好評だった。



8月生まれのおともだち☆

* 8月生まれのお誕生会をしました。
 * ハロウィンパーティーに魔女さんが来て、お菓子をいっぱいもらいました。
 カボチャのお化けに仮装をしてお菓子釣りゲームをしました。
 * 外遊びやお散歩に行きどんぐり拾いをしたり、お部屋でリズム遊びなどをして元気いっぱい遊んでいます。



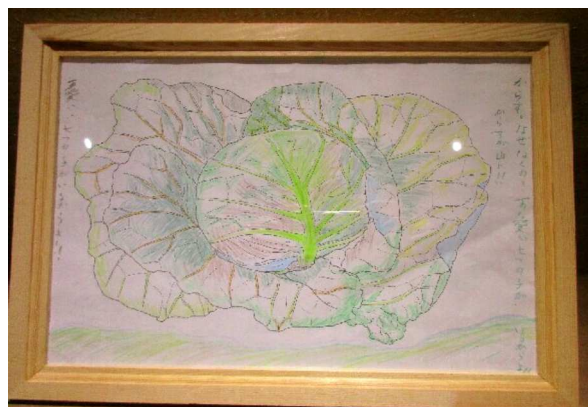
おままごと? たのしそう(^_^)



トリックオアトリート!



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

紅葉に 心も染まる 美しさ

紅葉も 人の多さに 顔色変え

ステップの お風呂で一浴び 元氣でる

七五三 祖父母は 一二三と立ち上がる

リサイクル 止まれば経済 ストップす

資源ない 日本こそいる リサイクル

金時 太郎

春めくや 流木多き 吉野川

秋茄

イベント食

提供 エームサービス(株)



十五夜

★9/21

和風オムライスきのこあん、コンソメスープ、豆腐サラダ、おはぎ

満月を表現したオムライスは、秋らしく“きのこあん”をたっぷりかけました。
うさぎ型のチーズで、より可愛らしく♪



敬老の日

★9/17

鳴門金時の芋ご飯、清汁、天ぷら盛り合わせ、針生姜と胡瓜の酢の物、小男鹿

鳴門金時や鳴門わかめなど、鳴門の特産をたっぷり使用しました。

手作りデザートも郷土菓子の小男鹿風に仕上げました。



ハロウィン

★10/29

ちらし寿司、清汁、栗入りかぼちゃコロッケ、マロンプリン

主役のかぼちゃは手作りコロッケにし、ケチャップで顔を描きました。

ちらし寿司のトッピングにはハロウィンらしく、かぼちゃ型の蒲鉾をトッピングしました。

【ステップ利用者様の声】

「何食べても豪華で美味しい。」

「見ただけで美味しいのがわかる。」

「芋がたくさん入っていて嬉しい。芋大好き！」

「小男鹿が美味しい」

非常食提供訓練

防災訓練の一環として毎年1回「非常食ランチ」を開催しております。今年は10月15日に開催しました。今回のメニューは〔α化米、タラ煮付け、菜の花お浸し、杏仁豆腐〕でした。

当日の日勤者約120名が対象でした。その他、停電時を想定し、階段を使用して取りに来ていただきました。今回は備蓄水(2ℓ)も配布しました。

＊病院・鳴山荘の患者さんと利用者さんにもα化米を提供させていただきました。



編集後記

暑かったり、寒かったり、秋がなくて、いきなり冬のような天候になったりと、日本の四季はどこに行ったの!?と思っているのは私だけでしょうか?年齢を重ねると季節にも敏感になりますね。

緊急事態宣言が解除され、街や観光地にも少しずつ活気が戻ってきています。しかしながら、海外では感染拡大している地域もあるようです。今年はインフルエンザも流行するとも言われています。今一度、気を引き締めて感染防止に努めましょう。

編集委員会 大汐