



# 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 <http://www.kyujinkai-mc.or.jp>  
E-mail [info@kyujinkai-mc.or.jp](mailto: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 いこいの家 鳴山荘 TEL687-1234 (代)	やまかみ 訪問看護ステーション TEL687-1005 (代)	鳴門市地域包括支援センター やまかみ TEL683-6205 (代)	TEL683-6727 (代)
------------------------------------	--	---------------------------------------	--	-----------------

## 春はもうすぐ

### 医療法人 久仁会 理事長 山上 敦子

本日2月12日です。北京オリンピックスノーボードハーフパイプでの平野歩夢選手の金メダルの興奮が続いているところです。また足元では、2月10日徳島県発表の新型コロナウイルス新規感染者330人の衝撃が続いています。同日県では「対策本部会議」が開催され、とくしまアラートが「感染警戒・後期」に引き上げられました。また県医師会でも患者対応についての緊急会議が開かれました。

感染防止策については①マスクをきちんとつける（不織布マスクを使用し、ワイヤーを自分の鼻の形に合わせて、鼻から顎まで覆って頬とマスクの隙間から空気が漏れないようにフィットさせる）②こまめに手洗いをする（石鹸等使用、マイタオル使用）・手指消毒する③密を避ける④換気する など以前と変わりはありません。またワクチンの追加接種も始まっています。鳴門山上病院でも鳴門市の接種指定医療機関として2月7日の週から接種を開始しています。またこれに先立ち1月11日の週に久仁会・鳴寿会職員、両法人の施設入所者様、入院患者様等、計約450人にワクチン接種を行いました。入院患者様には県から供給された武田/モデルナ社のワクチンを使用しましたが、副反応はファイザー社と特に変わりはなく、ほとんどの方が熱もなく強い痛みもなく経過されました。交互接種でも安全性に変わりはなく、効果についても抗体価は十分に上昇すると報告されています。メーカーに拘らず、できるだけ早期にワクチン接種を済ませるのが良いでしょう。そして接種を受

けた後も先ほどの基本的感染防止対策を続けてください。

コロナと戦いながらも季節は春に向かっていきます。自宅の梅の木も花を咲かせ始めました。ウイズコロナ、アフターコロナに向けて体と頭を動かしましょう。東京都健康長寿医療センターフレイル予防センターの資料によると、コロナ禍で、認知症は21%から30%に増加し、1年間に高齢者の16%がフレイル発症（コロナ流行前は6%）しているとされています。まずは、深呼吸しましょう。そして、座っている時間を減らし、立ったり歩いたりしましょう。ラジオ体操は生活リズムもできますので続けるといいでしょう。楽しく体操するにはケーブルテレビやチューブもあります。また、お友達と電話でおしゃべりしましょう。食事タンパク質とビタミンDを意識してしっかり食べましょう。今を頑張れば、春はもうすぐだと思っています。

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応じ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。





## 楽しくリズム体操（その3）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3）をご紹介しますと思います。前回と同じく、この運動も『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。

### 【指揮者のように縦横2拍子♪】

#### ①右手の練習をしてみましょう

1から8まで数えながら、右手を上下に4回振りましょう。

#### ②左手の練習をしてみましょう

1から8まで数えながら、左手を左右に4回振りましょう。

#### 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。

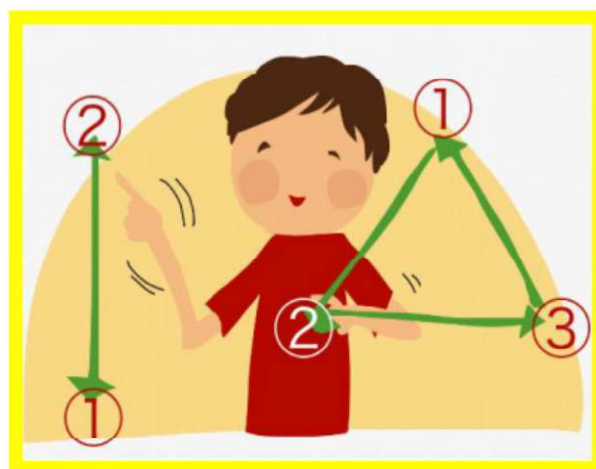
数をかぞえながら、右手は『上下』に、左手は『左右』に振ってみましょう。

※ はじめはゆっくりやってみましょう。

右手の『上下』につられて、左手も『上下』に動いてしまいませんか？

#### 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よいでしょう。
- ・ 左右の手を入れ替えてみましょう。右手は『左右』、左手は『上下』でやってみましょう。
- ・ 右手は上下の『2拍子』で、左手は三角を描くように『3拍子』でやってみると、さらに難易度UPです。
- ・ 右手は三角の『3拍子』で、さらに左手は四角の『4拍子』になってくると、もはや神業でしょう。



※ リズム体操がお好きな方は、ぜひチャレンジしてみてください♪

# キャベツのおはなし

栄養科 管理栄養士 明賀由佳

トンカツには千切りキャベツが添えられていますが、彩りの他にも重要な役割があります。トンカツの「油」や「脂」から胃腸を守ってくれているのです。年末年始のごちそうで、胃腸が弱っていませんか？通年流通している野菜ですが、冬キャベツは今が旬です！今回はキャベツに関する情報と、簡単レシピをご紹介します。

## ★旬の時期と主な産地

- 冬キャベツ（寒玉キャベツ）— 11月～2月・・・愛知県、千葉県
- 春キャベツ（春玉キャベツ）— 3月～5月・・・千葉県、神奈川県、九州
- 夏キャベツ（高原キャベツ）— 6月～9月・・・群馬県、長野県、北海道、東北

## ★選び方と保存方法

- 選び方・・・①ずっしりと重みがあるもの。  
②みずみずしい外葉がついたままのもの。  
③底の軸の切り口が新しく、太すぎないもの。  
④緑が濃いもの。（特に春キャベツや夏キャベツ）

## ●保存方法

【丸のまま】 ビニール袋に入れて、呼吸できるように緩く口を閉じ、野菜室へ。  
この際に、軸をくりぬいて、水を含ませたキッチンペーパーを詰めておくと1カ月程度保存可能。

【切る場合】 切り口が少ないほどもちが良い。外側の葉から必要な分だけ剥がして使用すると長持ちする。千切りやざく切りの状態で保存する場合は、一度水にさらし、水気を切って袋か密閉容器に入れ、次の日までには消費する。

## ★栄養価と効能

- ビタミンU・・・薬の名前でも有名な『キャベジン』と呼ばれるビタミン。胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や胸やけ防止に効果があるといわれている。
- ビタミンC・・・抗酸化作用による疲労軽減や肌のしみ・しわ予防。鉄分の吸収率を上げる。
- ビタミンK・・・血液の凝固促進や骨の形成に貢献している。
- ジアスターゼ・・・でんぷん分解酵素。消化を助け、胃酸過多、胃もたれ、胸やけなどに効果あり。

## 焼き鳥缶とキャベツのオムレツ

少ない材料で、味付けは缶詰にお任せ！朝食にぴったりの簡単レシピです♪

### 【材料 2人分】

卵	3個
キャベツ	100g
焼き鳥缶	1缶
サラダ油	適量

### 【作り方】

1. キャベツは千切りにし、ボウルにふんわりラップをかけ90秒加熱し、水分を取る。
2. 1に焼き鳥缶を入れ、混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶き卵を流して2を包んで焼く。

### ★おすすめアレンジ食材!!

- ・マヨネーズ
- ・ケチャップ
- ・チーズ
- ・ツナ缶（焼き鳥缶の代わりに）







ろうけん君

#### <ROUKEN君由来>

犬は古くから人間のパートナーとして、老健施設は介護を必要な高齢者の自立を支援し、在宅生活を支援するパートナーとして「老健施設」も「犬」も人との関係性において通じています。また「ROUKEN」という音の響きも犬を想起させると同時に、愛らしい犬をモチーフにすることで多くの人々に老健施設を知っていただく事に役立つと考え、イメージキャラクターに犬を起用いたしました。



#### <ご寄付頂きました>

1/17日 鳴門ソントクラブ 芝野会長よりタオル、マスクのご寄付を頂きました。

タオルは利用者にお届けし喜んでいただきました。マスク（50枚×10箱）は大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



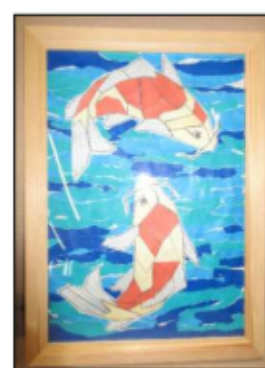
ご結婚おめでとうございます。

末永くお幸せに。。。♡

分部 いずみさん (旧姓 佐野)

令和3年 3月 3日入籍

## 利用者さん作品



通所リハビリテーション  
ステーション



# マーヤすだち保育園便り



サンタさんの袋の中はなあ～にかな？



12月 クリスマス会をしました。  
 サンタさん登場で大号泣でしたが、じゃんけん大会をしてプレゼントをもらいました。

2月 豆まきをしました。  
 おにさんが恐くて泣きながらも、豆を力いっぱい投げて鬼退治をしました。

お部屋でままごとや運動遊びをしたり、お外でも寒さに負けず元気いっぱい遊んでいます。



オニはそと～。フクはうち～。



おにさんニわあ～い♡ ちょっとニわいけどへっちらだよ。



みんな なかよし♪ ピース





# イベント食 提供 エムサービス(株)



大晦日



紅葉狩り



お正月

★11/22 紅葉まつり  
 海鮮丼、赤だし、炊き合わせ、オレンジシフォンケーキ  
 お刺身たっぷりの海鮮丼は食欲をそそります！  
 紅葉型の人参や、旬のさつま芋で秋らしさをアップ



鏡開き



クリスマス

★12/31 大晦日 1/1~3 正月 1/11 鏡開き  
 今年も皆様にとって良い年になりますように願いを込めて提供させていただきました☆  
 正月メニューはおせちや天ぷら、お寿司など、患者様に好評のメニューをたっぷりと取り入れました。  
 ぜんざいは、白玉やお餅の代わりにさつま芋を入れて、食べやすくしています。

★12/24 クリスマス  
 バターライス、コーンスープ、チキンソテー（照り焼きソース）、サーモンマリネサラダ、ガトーショコラ  
 焼きたての手作りケーキはツリーに見立てたホイップを添えて可愛らしく盛り付けました。

## 編集後記

暦の上では、立春を過ぎましたが冬型の気圧配置は当分変化はなさそうですね。  
 新型コロナウイルスが再び猛威をふるっています。これから出会いと別れの季節が訪れて、進級や社会に羽ばたこうとしている人、勇退される人等、様々な人生のその記念すべき一日を仲間や友達、家族と心置きなく過ごしたいですね。  
 一日でも早くそういう日が訪れることを願っています。  
 引き続きの感染予防にみんなで取り組みましょう。

編集委員会 大汐

リモート面会について  
 お申し込みは随時受け付けております。  
 地域連携室までお知らせください。  
 また、入院・入所等、医療・介護に関するご相談もお伺いしております。  
 お気軽にお問合せください。