



# 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://kyujinkai-mc.or.jp/>  
E-mail [info@kyujinkai-mc.or.jp](mailto:info@kyujinkai-mc.or.jp)

介護医療院 <b>鳴門山上病院</b>	介護老人保健施設 <b>いこいの家 鳴山荘</b>	やまかみ 訪問看護ステーション <b>やまかみ</b>	鳴門市地域包括支援センター <b>やまかみ</b>
TEL687-1234 (代)	TEL687-1005(代)	TEL683-6205(代)	TEL683-6727(代)

## 人生100年時代

医療法人 久仁会 理事長 山上敦子

先日、日本経済新聞に掲載されたトレーニングジムの全面広告に驚きました。筋骨隆々の喜劇俳優大村崑さん（崑ちゃん）が出ていたのです。崑ちゃんといえば、昭和のオロナミンCのコマーシャルの時から私のイメージではずっとおじいさんでした。しかし、そこには「元氣ハツラツ」そのものの若々しい崑ちゃん90歳がいました。崑ちゃんは4年前からトレーニングを週2回継続し、講演活動や映画出演なども現役で続けているとのこと。

崑ちゃんを見てみると自分にも何かできそうな気がしてきました。ジムで筋力トレーニングとまでは行かなくとも、毎日楽しく過ごすためにフレイル予防をいたしましう。

フレイルについては、最近徳島新聞で東京大高齢社会総合研究機構・機構長飯島勝矢先生が「フレイル予防／元氣の処方箋」という連載をされています。フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことで、俗にいう「弱る」ということです。ほおっておくと要介護状態に進行します。適切な対応で健康な状態に戻ること

が可能でです。予防には栄養、お口の機能、運動、社会参加が重要です。栄養では、タンパク質摂取、ビタミンD摂取、家族や友人と一緒に食べることも重要です。お口の機能についてはお口のトラブルを放置しないようにかかりつけ歯科医にかかりましょう。運動ではスクワットなどで太ももの筋肉を鍛えましょう。社会参加ではアクティブシニアのお仕事をしたり、趣味のサロンなどの通いの場に出かけたり、家族や友人と電話やメールをしましょう。

また60歳以上の私たちには4回目コロナワクチン接種が始まります。接種対象は、3回目接種から5ヶ月を経過した①60歳以上の方②18歳以上で基礎疾患を有する方③その他重症化リスクが高いと医師が認める方とされています。このワクチンの効果としてはオミクロン株流行下において重症化予防効果は6週間減衰せず、死亡予防効果・入院予防効果が得られるとのことです。また副反応も重大なもの認めなかったとのことですが、感染予防効果については短期間しか持続しなかったと研究報告されているとのことです。鳴門市内で

も6月中旬頃から接種が始まる予定です。当院でも1〜3回目と同様に積極的に接種に協力してまいります。

今後とも「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タ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。

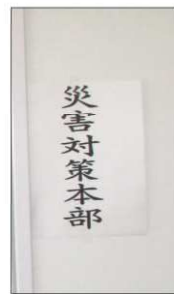


千葉県南部にある医療法人鉄蕉会亀田総合病院2年目  
薬剤師の大場啓貴です。

2022年1月から約1か月間、在宅を含む慢性期医療について理解を深めるため、鳴門山上病院で研修をさせていただきました。

研修では経口でお薬が飲めない方への服薬支援、お薬手帳の活用、退院する皆さんに作成する薬剤管理サマリーの重要性に改めて気づかせていただきました。今回の研修を通して学んだことを活かし、急性期病院である当院から慢性期病院や在宅へ移行される際の地域連携に尽力していきたいと思います。研修中にご協力いただいた皆さん、薬剤部の皆さん、鳴門山上病院の皆さんありがとうございました。

当院の薬剤科で研修を終えられた研修生よりお礼状を頂きました。



令和4年4月29日（金・昭和の日）に「停電下におけるBCP訓練」を実施しました。

当日は10時～13時まで停電、15時から通常の避難、消防訓練も行われました。初の停電下ということで、エレベーターも停止する中での患者さんや入所者さんへの配膳作業、職員への非常食配布等、各部署の協力のもと、大きなトラブルもなく予定通り実行できました。

終了後は細かい改善点や装備、設備の整備等、各班の班長さんや参加者が、訓練の評価と改善案を提出することとし各意見を取りまとめ、分析・検討の上、総合的な評価を作成することになりました。毎年、年2回の防災訓練を実施していますが、停電を想定しての訓練は初めてでしたので、大変有意義な訓練となりました。今後とも、防災の意識を高めるためにも積極的に訓練に参加し、消火器等の使用方法にも精通していただきたいと思います。

防火管理委員会



## 楽しく指体操（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、『楽しく指体操』（その1）をご紹介しますと思います。おうち時間のちょっとした合間に、ご自分のペースで楽しく行ってみましょう。

【指折り♪】

### ①親指から順番に指折り、小指から順番に指伸ばし

『1、2、3、4、5』と数えながら、両手の親指から指を曲げていきましょう。

『6、7、8、9、10』と数えながら、両手の小指から指を伸ばしていきましょう。

### ②今度は、小指から順番に指折り、親指から順番に指伸ばし

『1、2、3、4、5』と数えながら、両手の小指から指を曲げて行きましょう。

『6、7、8、9、10』と数えながら、両手の親指から指を伸ばしていきましょう。

いつもとは違う数え方をするとちょっと難易度UPします。

### ③さて、本番です

左右で別々の運動を同時にしてみましょう。

1から5まで数えながら、右手は親指から、左手は小指から順番に指折りしてみましょう。

6から10まで数えながら、右手は小指から、左手は親指から順番に指を伸ばしていきましょう。

はじめはゆっくりやってみましょう。



左手は、  
小指から



右手は、  
親指から

### 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。
- ・ 左右を入れ替えて、右手は小指から、左手は親指から指折りしてみましょう。

## 豆腐の話

管理栄養士 明賀 由佳

冷や奴が美味しい季節となりました。日本の食卓には欠かせない豆腐。手に入りやすく、調理方法も豊富で使いやすい食材ですね。今回は豆腐の種類や栄養についてご紹介します。

### ☆種類と特徴

- ・木綿豆腐 — 豆乳ににがりを加えてある程度固めた凝固物を、布を敷いた箱型に流し入れ、上から圧力をかけて水分をきりながら固める。  
断面が不均一で、舌ざわりが粗く素朴な風味があり、しっかりした食感がある。
- ・絹ごし豆腐 — 布は敷かず、凝固剤を入れた箱型に濃い豆乳を流し入れてそのまま固める。  
きめ細かい肌目から、木綿に対して「絹」と呼ばれている。
- ・充填豆腐 — 絹ごし豆腐と同様になめらかなことから充填絹ごし豆腐ともいわれる。  
冷やした豆乳と凝固剤を1つずつの容器に充填・密閉した後に加熱して凝固させる。日持ちが良いのが特徴。
- ・木寄せ豆腐 (おぼろ豆腐) — 木綿豆腐の工程中、箱型に入れる前の「寄せた状態」のもの。  
圧搾などをしないので、ふわっと軟らかい食感が特徴。



### ☆主な成分

〔豆腐2種類・豆乳・牛乳の成分 (100gあたり)〕

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム ※ (凝固剤:硫酸カルシウム)	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	g
木綿豆腐	73	6.7	4.5	0.8	110	93 (150)	1.1
絹ごし豆腐	56	5.3	3.2	0.9	150	75 (120)	0.9
豆乳(無調整)	44	3.4	1.8	3.3	190	15	0.2
普通牛乳	61	3.0	3.8	4.4	150	110	0

木綿豆腐は絹ごし豆腐を比較すると、カリウム以外の成分はやや上回っています。

凝固剤に硫酸カルシウムが使用されている場合は、カルシウム含有量は牛乳より多くなります。

※豆腐用凝固剤には、硫酸カルシウムや塩化マグネシウム、グルコノデルタラクトンなど6種類あります。

### ☆機能性成分にも注目

豆腐は、たんぱく質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく、体の調整などをして健康維持などの機能的効果が期待される「機能性成分」も数多く含まれています。

- ・リノール酸 — 善玉コレステロールを増やす作用がある。高血圧や動脈硬化を防ぐ効果が期待されている。
- ・レシチン — 強い乳化作用によって血管に付着したコレステロールを溶かし、血流をよくする。
- ・イソフラボン — 女性ホルモン(エストロゲン)に似た働きをするため、骨粗鬆症の予防効果が期待できる。
- ・オリゴ糖 — 豆腐の甘みなどを引き出す大豆の糖質を構成している。腸内の悪玉菌の増殖を抑えたり、腸の運動を活発にする、免疫力を向上させるなど多くの有用な働きがあるといわれている。
- ・カルシウム — 骨や歯を作っている重要なミネラル。日本人のカルシウム不足が指摘されているが、木綿豆腐には多くのカルシウムが含まれている。

# ふんわり豆腐入りナゲット

※材料 (12~15個分)

- 鶏ムネ挽肉 … 300g
- 豆腐 … 150g
- 玉子 … 1個
- 小麦粉 … 大さじ3
- 薄口醤油 … 大さじ1
- おろしニンニク … 小さじ2
- 塩こしょう … 少々
- 油 … フライパンの底から5mm程度

※作り方

1. 材料全てをジップ付き袋に入れ封をしたら、均一になるまで揉みながら混ぜる。
2. フライパンで油を温める。(約170℃・弱火と中火の間ぐらい)
3. 1の底側片方を1cm程度切り取り、直接フライパンへ絞り出す。(袋が油につかないように注意!)
4. 焼き色がついたら裏返して焼く。

※ポイント!

- 豆腐は絹ごしの方が混ざりやすいです。
- 絞り出す際は、フライパンに対して垂直にするとタネが滑りません。



## ステップ利用者様 作品



人が来る くるくるなると 渦が巻く  
サンライズ コメと間違う 大橋に  
球場も ハツラツと 改装す  
とくし丸 名前も光る 二重丸  
金時 太郎

通所リハビリテーションセンター  
ステップ

## お誕生会 おやつ

提供 エムサービス(株)



マーマヤすだち保育園便り



2. 3月生まれのお友だちです♪

2. 3. 5月生まれのお誕生会をしました。



3月はひな人形、5月はこいのぼりを作って、子ども達の健やかな成長をお祝いしました。

今年は1名での卒園式で、少し緊張していましたが、立派に卒園証書を貰う事ができました。

幼稚園に行ってもお友達をいっぱい作って楽しんでね。



卒園式



5月生まれのお友だちです♪





# 100歳のお誕生日おめでとうございます



令和4年2月25日に「新 サオエ様」の100歳のお誕生会が開かれました。サオエ様は、とてもチャーミングで可愛らしい方で職員みんなに愛されています。

御家族様から美味しそうなケーキやお赤飯が届きました。ご本人様も大変喜んで「美味しそうやなあ」と笑顔いっぱいでした。



濱田 めい 芽依ちゃん

ママより一言♪  
「これからも元気に育ってね(^)/♪」



西岡 るい 類 くん

パパより一言♪  
「たくさん食べて大きくなってね」  
ママより一言♪  
「これからも可愛い笑顔を  
たくさん見せてね」

# イベント食 提供 エムサービス(株)



ひなまつり



春分の日

★3/3 ひなまつり  
 ぶくさ寿司、すまし汁、カツオのたたき、  
 ミルクプリン白桃ゼリーのせ

ちらし寿司は卵で巻いて、可愛らしく仕上げ  
 ています。  
 厚めに切ったタタキも食べ応えたっぷりでした！

★3/18 春分の日  
 ネギトロ丼、赤だし、炊き合わせ、桜餅

ネギトロ丼はネギトロの脂ものり、ポリュー  
 ム満点です。  
 手作りの桜餅はピンク色が可愛らしく、春を感  
 じて頂ける一品になったと思います。



バレンタイン



節分

★2/14 バレンタイン  
 ごはん、コンソメスープ、ロールキャベツ、  
 グリーンサラダ、シュークリーム(チョコ)

バレンタインの主役のチョコレートはシュー  
 クリームに使用しています。  
 チョコの他にカスタード味も楽しんで頂きまし  
 た！

★2/3 節分  
 寿司盛り合わせ(巻き・いなり)、赤だし、  
 鯖の治部煮、フルーツクレープ

節分は恒例の助六寿司を提供しました。  
 クレープの生地は「鬼のパンツ」の柄をイメー  
 ジしています。

## 編集後記

今号から編集委員長をさせて頂  
 いたたく事になりました渡辺と  
 申します。皆様の目に留めてい  
 ただけるような新聞づくりを今  
 後もしていきたいと思ってお  
 ります。  
 今後とも  
 よろしくお願ひします。



## 医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅で  
 の療養生活における様々な相談に  
 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。