



# やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <http://www.kyujinkai-mc.or.jp>  
E-mail [info@kyujinkai-mc.or.jp](mailto:info@kyujinkai-mc.or.jp)

鳴門山上病院

介護老人保健施設  
いこいの家

鳴山荘

やまかみ 訪問看護  
ステーション

鳴門市地域包括  
支援センター やまかみ

TEL687-1234 (代)

TEL687-1005 (代)

TEL683-6265 (代)

TEL683-6727 (代)

〒772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

## 春はもうすべ

医療法人 久仁会

理事長 山上敦子

いつもこの時期は自宅の梅の花のことを話題にしますが、今年は例年より寒いせいか蕾のふくらみも遅れています。楽しみは後に取っておくといったまじょう。

新型コロナウイルス感染症も4年目に入り、感染対策が緩和されつつあります。5月8日には感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザと同等の5類になります。それに先立ち3月13日にはマスク着用の指針も緩和されます。ただし、医療機関受診時や医療機関・高齢者施設への訪問時、高齢者が感染拡大時に混雑した場所に行く時などは引き続きマスク着用が推奨されます。また基本的感染対策（三密の回避、人と人との距離の確保、手洗い等の手指衛生、換気等）は引き続き大切です。ウイルスが弱毒化したわけでもないため、私たち医療介護現場は引き続き厳重な感染対策を続けます。今後メリハリをつけながらもこの予防態勢は続いていくものと思います。

1月末に鳴門山上病院でもマイナンバーカードを保険証として利用できるようになりました。先日私もマイナンバーカードで受付を試してみましたが、わかりやすかったです。この

「オンライン資格確認」は医療DX（デジタルトランスフォーメーション）の基盤となり、マイナンバーは自身の私書箱のようなものです。国は全国医療情報プラットフォーム作りや電子カルテ情報の標準化を目指しており、大変期待しています。徳島県の人口構成から見ると、2年後にはデジタルネイティブ（1980年生まれ以降の、子どもの時からネットに触れたり、学生時代からネットのある生活をしている世代）が働き世代の約半数になります。デジタル環境は当たり前の世界になり、上の世代も「使わない」ではすまない時代がやってきます。

色々悩みはありますが、コロナはいずれは普通の風邪になるでしょう。また5類感染症になれば高齢者の「通いの場」も増えてくるでしょう。基本的感染対策に注意しながら、適宜マスクも着用し、おしゃべりしたり、体を動かす機会を取り戻していきたいまじょう。まさに春はもうすべ、好奇心を持ってデジタルにも挑戦し、楽しい時間を増やしていきたいまじょう。与謝蕪村の有名な春の句を2句。

「菜の花や 月は東に 日は西に」  
「春の海 ひねもすのたり のたりかな」 戦争も災害もない穏やかな日々が世界中に訪れることを願っています。

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えます。どうか皆様にはご支援のほどよろしくお願ひ申し上げます。



# 漢方薬の豆知識

## 漢方薬ってどんな薬??

漢方薬とは、生薬を決められた量で2種類以上配合したものです。

よく知られている「葛根湯」は7種類、認知症に効果がある「抑肝散加陳皮半夏」は9種類の生薬が配合されています。中でも配合数が一番多い「防風通聖散」は18種類もの生薬が配合されています。

## 漢方薬の原料「生薬」とは…

生薬とは、天然の植物の葉、茎、根などで薬効があるとされる一部を切る、乾燥する、蒸すなどして加工したものです。

例えば、「葛根」は葛の根、「桃仁」は桃の種、「陳皮」はミカンの果皮が使われます。そのほか、キノコ類のマツホドの菌核を輪切りにした「茯苓」、鉱物である硫酸カルシウムを用いた「石膏」、牡蠣の貝殻を用いた「牡蠣」など珍しいものもあります。

## 実は日本育ち



漢方医学は、中国のものと思われがちですが、日本で独自に発展した日本の伝統医学です。

5～6世紀頃に中国（漢王朝）から伝来した医学を元に、1400年以上かけ日本独自の風土や気候、日本人の体質やライフスタイルに合わせて発展してきました。

西洋薬の多くは単一成分であり、ひとつの症状に対して1剤投与されるのに対し、漢方薬は複数の有効成分が含まれており、1剤で多様な症状に効果があります。

多くの西洋薬は一般的に食後服用するのに対し、漢方薬は基本「空腹時」服用となっています。これは空腹時に吸収されやすい配糖体成分が含まれているためです。食前や食間に処方されることが多いですが、飲み忘れた場合は食後でもいいでしょう。

薬剤師 竹縄 知子



## 漢方薬と西洋薬 効き方の違い



漢方薬は天然由来の成分でできており、安全性が高いのは確かですが、副作用が全くないというわけではありません。基礎疾患がある方、服薬中の方などは注意が必要です。医師・薬剤師にご相談ください。

楽しく足指体操（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】

今回は『楽しく足指体操』（その1）をご紹介しますと思います。無理のない範囲で適度な運動をこつこつ続けることが良いと言われています。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。

【足指 くー・ぱー♪】

- ①椅子に座った姿勢でやってみましょう。
- ②足の指を丸めて『くー』。
- ③足の指をできるだけ開いて『ぱー』。
- ④ゆっくり数をかぞえながら、『くー』と『ぱー』を繰り返してみましょう。
- ⑤応用です
  - ・ 『くー』と『ぱー』の間に『ちょき』を入れて、『くー・ちょき・ぱー』を繰り返してみましょう。
  - ・ 『ちょき』は、足の親指を上、その他の指を下に開きましょう。
  - ・ 動きに慣れてきたら、リズムよく、童謡を歌いながらしてみましょう。難易度がさらにアップします。



# 小松菜のお話

管理栄養士 明賀 由佳

クセが少なく栄養豊富な小松菜。通年販売されていますが12～2月が旬の野菜です。江戸幕府に献上された際、8代将軍徳川吉宗が、現在の東京都江戸川区にある小松川の地名からとって『コマツナ』と名付けたと伝わっているそうです。



徳島では年末年始になると”根長菜”として若い小松菜が根付きの状態です。売られていて、お雑煮に入れる風習がありますね。今回は歴史あるなじみの野菜、小松菜の栄養とレシピをご紹介します。

## 栄養と効果効能

- カルシウム … 骨の形成に必須！
- 鉄 … 貧血の予防。
- ビタミンC … 皮膚の健康維持。抗酸化作用による疲労軽減。鉄の吸収率 UP！
- β-カロテン … 体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を維持。
- カリウム … 体内の塩分排出を促す。
- 食物繊維 … 善玉腸内細菌の餌になり、整腸作用を発揮。



## 栄養を効率良く摂る食べ方

- ◎ビタミンDを含んだ食材と一緒に摂って、骨を強く！
- ◎動物性タンパク質・ビタミンCを含んだ食材と一緒に摂ると鉄の吸収率 UP！
- ◎油と一緒に摂るとβ-カロテンの吸収率 UP！

## 小松菜としらすのピラフ

### 材料（3～4人分）

- ・米 2合
- ・水 2合の目盛まで
- ・しらす 30g
- ・溶き卵 2個
- ・小松菜 3株(1cm幅に切る)
- ・きざみのり お好みの量
- ★生姜(すりおろし) 小さじ1
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1
- ★醤油 小さじ1
- ★塩 小さじ1/3
- ★コショウ 少々



調理は炊飯器にお任せ！  
楽ちんメニュー♪

- 1 炊飯器に研いだ米と水と★を入れ、軽く混ぜてしらすを散らす。普通炊きでスイッチ ON！
- 2 炊けたら溶き卵と小松菜を加え、5分間保温で蒸らす。
- 3 混ぜ合わせて盛り付け、きざみのりをトッピングすれば完成♪





# イベント食

提供 エムサービス(株)



## クリスマス



## もみじ祭り

鯛めし 清汁 鶏のくわ焼き  
和風ポテトサラダ 抹茶スフレチーズ

今年のクリスマスは和風に☆  
鯛めしの香りが食欲をそそります。  
ポテトサラダもかつお節やポン酢を加えることで和風の味わいに仕上げました。

ご飯 そば米汁 鯛のソテー  
柿と大根のサラダ 人参のシフォンケーキ  
徳島の郷土料理でもある『そば米汁』とメインには鯛のソテーを提供しました。ソテーには、マッシュポテトをまとうせ、見た目も豪華な一品となりました。シフォンケーキは紅葉のオレンジをイメージして生地人参を混ぜ込みました。



## お正月



## 大晦日

1月1～3日は毎食特別メニュー★

毎年三が日には、朝はおせち、昼・夕は『お正月特別メニュー』を提供しています。  
鳴門の方にはなじみ深いごま砂糖の赤飯なども取り入れ、新年のお祝いをさせていただきました。

ご飯 鶏肉そば 里芋の田楽味噌かけ  
コーヒー牛乳プリン

甘辛く煮た鶏と温泉卵をのせ、豪華な年越しそばを提供しました。  
デザートには風味豊かなコーヒー牛乳プリンを添えて♪

### ステップ利用者様の声



もみじ祭り … 鯛が美味しかった！  
酢の物が美味しかった！

クリスマス … 最高!! 何もかも信じられないくらい美味しかった!!  
鯛飯がとても美味しかった☆  
おかわりが欲しい(^ ^)

鏡開き … お寿司もぜんざいも美味しかったです♪



## 鏡開き

ちらし寿司 ぜんざい 白身魚の磯焼  
厚揚げと小松菜のおろし煮

ぜんざいは、ご高齢の方にも安心して楽しんでいただけるよう、お餅の代わりにさつまいもを使用しています。





★12月生まれの誕生会をしました。

★クリスマス会をしました。

サンタさんがお部屋に入ってくると、泣いてしまったお友達もいましたが、一緒に踊ったり、じゃんけんをしてプレゼントをもらったり楽しいクリスマス会になりました。

★寒さに負けず、お外で凧揚げをしたり元気いっぱい遊んでいます。



マアヤすだち保育園便り



お外で凧揚げをしました！

上手に飛ばせるかな？



# ステップ利用者様 作品

通所リハビリテーションセンター  
ステップ



おみくじを ひいて大吉 喜ばせ  
親せきが 多く喜ぶ 子供たち  
お年玉 いくらもらった 競走す  
悪い事 するとお年玉 げんこつが

金時 太郎



## 足浴



コロナ禍よりなか  
なかレクリエーショ  
ンが出来ていませ  
んでしたが、個別レ  
クリエーションとし  
て足浴を行いました。  
皆さん、ゆつくり  
足をつけ、マッサージ  
を受けて気持ちよ  
さそうでした。





# 消防訓練



令和4年11月16日に秋の防災訓練を行いました。南側駐車場で消火器による消火訓練を行いました。防災・減災の意識を高めるためにも、積極的に訓練に参加することが大切になります。今後もいろいろな場面を想定した消防訓練、避難訓練を行っていく予定です。



# 職員イベント食

11/28  
11/29  
12/1に職員のイベント食が有りました。

すしー 握り寿司  
とみます 幕の内弁当  
うなぎ処 岡 鰻弁当

皆さん思い思いの物を注文し

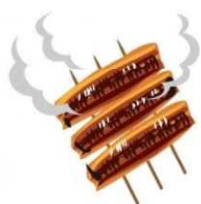
美味しく頂きました。

職員の声

\*回転寿司以外のお寿司、久しぶりでした。

美味しかった。

\*とっても贅沢なランチ、嬉しかったです♪



## 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。

## 編集後記

新型コロナウイルス感染症の流行から今年ではや3年経ちました。今春より感染症の分類も第2類から第5類に位置付けられる方針が示されており、コロナと共存する生活となりそうです。

これからの時期、出会いや別れの季節であり、様々な方の人生の始まりの時期でもあると思います。一日でも早く家族や友達、仲間などと心起きなく過ごす事ができる日が訪れる事を願っております。



編集委員会 渡辺