



# やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会

homepage <https://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

## 「芸術の夏」

医療法人 久仁会

理事長

山上 敦子

今年の大型連休はどう過ごされましたか？新型コロナウイルス感染症対策の規制も緩和され、観光地では多くの人出があったようです。

私は自宅周辺で過ごしましたが、せめて旅行気分だけでも味わおうと、本屋さんの旅行ガイドコーナーを覗くと大塚国際美術館のガイド本がありました。絵画の写真も多く解説もわかりやすく、その他鳴門市内の食べ物屋さんやお土産も紹介されており、思わず買ってしまいました。私は大塚国際美術館が大好きでコロナ禍前は年に1回は訪れていました。全国各地からお客さんが来ているので、駐車場からのシャトルバスに乗った時点から旅行に行った気分になります。地元テレビ局からインタビューされそうになったことや、日本人の団体観光客から英語で話しかけられたりしたこともあり、大変面白い場所です。

館内で一番好きな絵はモネのかささぎ。柔らかい朝日を浴びて光る雪面と長く延びる青い影、黒い一羽のかささぎが柵に止まる、ひとときの静寂。冬の、特に雪の早朝の美しさは、清少納言も枕草子

で「冬はつとめて」と書いています。将来一度はパリのオルセー美術館で本物を見たいものです。フェルメールも好きです。フェルメールが一番好きなのは「デルフトの眺望」、2006年にオランダヘイケアの視察に行った折にハーグのマウリッツハイスマ美術館でこの絵を見て、空と雲に引き込まれました。ちょっとどんよりとしたオランダの空そのものでした。この絵は大塚国際美術館にもあります。見るとオランダの空を思い出します。オランダでは認知症高齢者のアルツハイマーカフェを見られ「認知症カフェ」ができました。新型コロナウイルス感染症が感染拡大することなく、夏には大塚国際美術館に行つて芸術の夏を満喫できるといいのにと願っています。

さて、新型コロナウイルス感染症が5月8日から5類感染症となり、法律に基づき行政が様々な要請・関与をする仕組みから、個人の選択を尊重し、自主的な取り組みをベースとした対応に変わりました。鳴門山上病院では以前に引き続き発熱外来を実施するとともに、後遺症外来も行います。ワクチン接種も週1日実施します。感染症対策は有効策を効果的効率的に行っていくいきます。高齢者など重症化リスクの高い方々が入院、入所されている関係上各種緩和は徐々に進めていきますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。この約3年半の闘いの中で病院や施設のクニフスターも経験し、多くを学んできました。これらを活かしてより安全安心で心温まるサービス提供をしていく所存です。

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様々なサービス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。





令和5年1月21日に公益社団法人徳島県看護協会より、鳴門山上病院が会員施設として新型コロナウイルス感染症拡大に対し会員、職員一丸となり感染された方への治療や看護に尽力し、県民の安心安全に貢献したとして感謝状をいただきました。



令和5年4月より鳴門山上病院受付に  
マイナンバーカードリーダーが設置され  
マイナ受付が可能になりました。

マイナンバーカードを保険証として使用すると…  
\*より良い医療が可能となる  
初めての医療機関等でも薬剤情報の閲覧機能を使えば、今まで使用した薬剤が閲覧可能となる  
\*手続き無しで限度額以上の一時的な支払いも不要となる  
減額認定証が無くても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除となる  
などがあります

皆様、病院受診の際はご提示をよろしくお願いします



生け花ギャラリー

## 楽しく足指体操（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】

今回はタオルを使った『楽しく足指体操』（その2）をご紹介します。

【足指でタオルギャザー♪】

- ① 転倒しないように、安全な椅子に座ってやってみましょう。
- ② 床にタオルを広げましょう。
- ③ タオルの端っこに足をのせましょう。
- ④ 足の指でタオルをたぐり寄せるように、手前に引き寄せてみましょう。  
タオルの端っこを踵で押さえて固定し、足指で『ぐー・ぱー』しながらタオルをたぐり寄せる感じです。



足指を鍛えると、歩きやすくなったり、長く歩いても疲れにくくなる効果があると言われています。また、足のアーチが整って扁平足が改善したりする効果もあると言われています。その結果、転倒の予防にも繋がります。

足指の運動が得意な方・苦手な方いらっしゃいますが、出来るところからチャレンジしてみてくださいね。





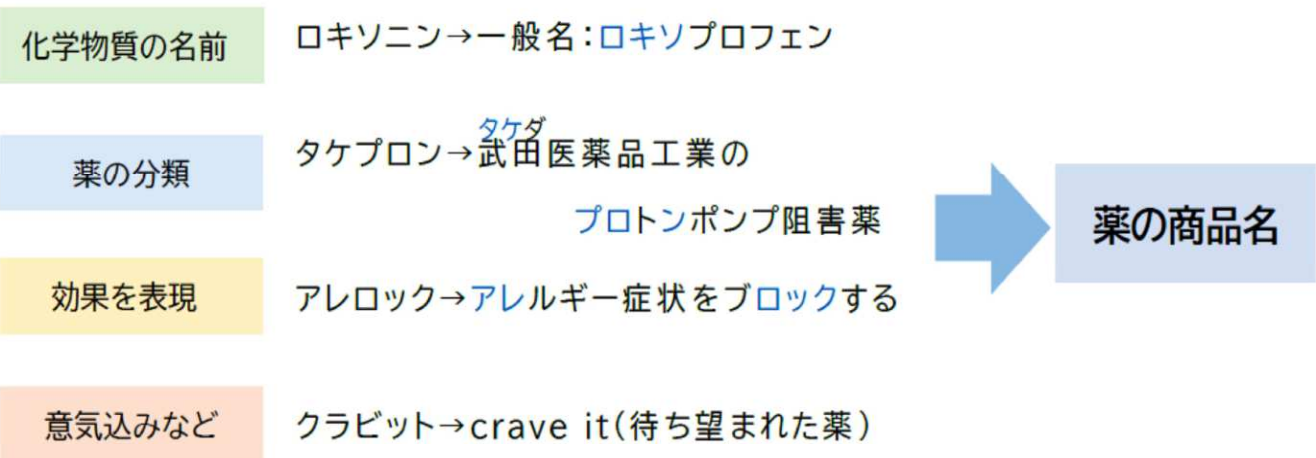
## 薬の名前にはどんな意味があるの？



薬剤師 廣瀬 芽生

お薬はたくさんの種類があって、同じ成分でも名前が違っていたり、似たような名前があったり、カタカナだらけで覚えにくい！と思ったことはありませんか？お薬の名前は神話に基づいた名前や人名・会社名に由来した名前、色や物性に基づいた名前など多種多様です。

そこで、今回は少しでもお薬の名前を覚えていただけるように、薬の名前の由来をまとめてみました。薬の名前の由来は大きく4つに分類されます。化学物質としての名前に由来するもの、薬の分類に由来するもの、薬の効果を表現したもの、薬の開発・販売に向けた意気込みなど、特に脈絡のないものになります。



それでは、ここでお薬の名前の由来を考えてみてください。

問題：次の1)～4)について、正しいものに○をつけてください。

1)カロナール：解熱鎮痛薬。熱や痛みが取れて、軽く楽になる→「かるくなーる」という薬の効果から命名。

2)ヨーデル：便秘薬。「便が<sup>ヨーデル</sup>よう出る」が由来。

3)アモバン：睡眠薬。「あーもう<sup>アーモウバン</sup>晩だ(寝よう)」が由来。

4)マイスリー：睡眠薬。<sup>マイ スリープ</sup>My sleep(私の眠り)という言葉から命名。



正解は1)3)4)が○で、2)が×です。

ヨーデルの名前の由来は諸説ありますが、実際はスイスのヨーデルのさわやかな感じをイメージさせるためだそうです。

いかがでしょうか。少しでもお薬に興味をもっていただけましたでしょうか。もっといろいろな意味合いをもったお薬がたくさんありますので、よかったらみなさんも探してみてください。



# マアヤすだち保育園便り

- \* 2月と3月生まれのお友達のお誕生会をしました。
- \* 節分に保育園にもオニさんがきました。泣いちゃうお友達もいたけど、豆まきをがんばりました！
- \* 3月にはおひなさま、5月にはこいのぼりを作って、みんなで子ども達の健やかな成長をお祝いしました。
- \* 卒業式ではみんなにお祝いしてもらって立派に卒園証書をもることができました。
- \* 新しい園に行ってもお友達をいっぱい作って楽しんでね！



子どもたちの“大好き”をたくさん盛り込みました！  
 ケチャップでイラストを描いて、  
 可愛いワンプレートランチになりました♪  
 (エームサービス)





# イベント食

提供 エームサービス (株)



## バレンタイン

ごはん 具沢山ツツスーフ 鶏の赤ワイン煮込み  
 野菜サラダ ガトーショコラ  
 赤ワイン煮込みは、鶏肉に衣をつけて焼いてから煮込む  
 ことでしっかりと味をつけました。ガトーショコラには  
 ふわふわの生クリームを添えて。

みんな美味しい！おなかいっぱい♪  
 ケーキを一番に食べてしまった(笑)



## 節分

寿司盛り合わせ 清汁 豆腐の肉味噌田楽  
 いちごミルクプリン  
 巻き寿司といなり寿司の盛り合わせを提供させて  
 いただきました。苺ミルクプリンには赤鬼の顔を  
 描き、節分らしいデコレーションにしました。

プリンが可愛らしかった♡  
 全部美味しかった！



## 春分の日

鯛めし 清汁 天ぷら盛り合わせ  
 なら和え ぼた餅  
 デザートは手作り「ぼた餅」を楽しんでいただき  
 ました。ぼた餅のモチ米は食べやすい様、少し軟ら  
 かめに炊き上げています。

特に鯛めしが上手に炊けている！  
 なら和え、手間がかかるのにきれいに  
 してくれている！



## ひなまつり

海鮮ちらし 赤だし 鶏の煮しめ  
 茶碗蒸し 桜マフィンケーキ  
 ちらし寿司はいつもと違った盛り付けで、サーモンの  
 刺身を花びらに見立てて飾りました。マフィンの中には  
 白あんを入れ和風に。桜の塩漬けで春らしさをプラス！

桜マフィンの生クリームの  
 味が良かった！



## 子どもの日

鯉のぼりオムライス コーンポタージュ  
 ミートボール 苺ロールケーキ  
 オムライスにはケチャップで鯉のぼりのイラストを描き、  
 ミートボールはデミグラスソースで軟らかく仕上げました。  
 しっとり焼き上げたロールケーキには苺を添えて。

全部頂きました！  
 オムライスが美味しかったです♪



## お花見

お寿司盛り合わせ(手まり寿司など) 清汁  
 鶏の若草焼き キャラメルプリン  
 手まり寿司は鯛とエビの2種類を提供しました。  
 若草焼きの味噌は、ほうれん草を練りこむことで緑色  
 に仕上げています。

最高！上等！ ごっつい美味しかった！  
 にぎり一つ一つにひと手間かけていてすごい！  
 『プリン食べ 心遣いは 超一流』





# イチジクのお話

管理栄養士 明賀 由佳

初夏から秋にかけてが旬のイチジク。古代ローマでは『不老不死の果物』と呼ばれていたそうです。漢字では『無花果』と書きますが、実際に花が無いわけではなく、実の中に無数の白い花をつけます。私たちが食べている部分は花軸が肥大化したもので、中心部にある白いつぶつぶが花の部分にあたります。ちょっと不思議な果物、イチジクのあれこれをまとめてみました。ぜひ、いつもと違う食べ方にもチャレンジしてみてください。

## 旬は初夏～秋

- 夏果…6～7月
- 秋果…8～10月
- ※初夏と秋両方に実がなる品種もある。

## 美味しいイチジクの選び方

- ぼったりと丸みがあり、切り口付近まで色付いているもの。
- 表面の皮にハリがあり、傷のないもの。
- 底の方に裂け目ができはじめ、中の赤い部分が少し見えているもの。

## 保存方法

- 温度の高い所は避け、ビニールやポリ袋に入れて冷蔵庫にいれる。

## 注目の栄養素

- ペクチン … 水溶性の食物繊維。腸の活動を活発にし、便秘改善の効果が期待される。
- カリウム … ナトリウムを尿中へ排出。塩分過多による高血圧やむくみの解消に役立つ。
- フィシン … 酵素の一つ。消化を促進させ、胃もたれや二日酔いなどの消化不良を防ぐ。
- カルシウム・鉄 … 血や骨の素となる重要なミネラル。



傷みやすいのでなるべく早く食べて下さいね



# イチジクと生ハムのサラダ

## 4人分

- ・イチジク … 3個
- ・生ハム … 1パック
- ・ベビーリーフ … 1～2袋
- ・レモン汁 … 適量
- ・岩塩 … 適量
- ・オリーブオイル… 適量



1. イチジクは皮をむいて一口サイズにカットする。
2. ボウルにベビーリーフ、イチジク、生ハムを加えてふんわり混ぜレモン汁をかける。
3. 器に盛り付け、岩塩とオリーブオイルをかければ完成！

簡単だけど おしゃれなサラダ☆旬だけの特別メニューです♪はちみつやナッツを加えても美味しいですよ♡

## 皮のむき方



### 熟しているとき

ヘタを 曲がっているのと反対方向に折り、ゆっくり下へ引っ張る。



### 青くて硬いとき

ヘタを切り落とし、くし切りにして、ヘタの方から包丁を入れる。



## 赤ちゃん誕生

おめでとう  
ございます!

あゆむ  
高橋 歩陸くん

パパより一言♪  
お兄ちゃん達と仲良く元気に成長してね。





# 通所リハビリテーションセンター ステップ



入学も シルバー大学 胸を張り

桜もち もちつもたれで 胃の中へ

おやつでの 焼きアップルの 味忘れず

メガネ掛け 探すメガネは 頭の上

自転車で 家族揃って 体力作り



金時 太郎



## 編集後記

### 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。

5月8日よりコロナウイルスが第5類に移行し以前のような生活に除々になりつつあります。病院、施設共に6月より直接面会が可能となりました。  
まだまだ色々と制約がありますが、入院患者様、入所者様が御家族と直接会うことができた時の笑顔を見ると、何とも言えない気持ちがかみ上げてきます。今後も感染対策を十分行いながら、対応ができたらと思っております。

編集委員会 渡辺