

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2013.8月号

Volume 42

医療法人 起生会
表参道 吉田病院
介護老人保健施設 なでしこ
熊本県熊本市中央区
北千反畑町2-5
http://www.kiseikai.or.jp/

Attention News

平成24年度

入院患者満足度調査結果報告

当院では、ご入院中の皆様からのご意見などをお聞きし常に満足していただける療養環境作りが重要と考えております。今回も皆様のご協力をいただき第9回目のアンケート調査を行いました。その結果をまとめましたのでご報告致します。

調査の概要

調査期間 平成25年1月21日～2月28日
(調査期間は病棟毎に異なります)
調査対象 調査期間中の5・6・7階の入院患者様またはご家族
調査方法 アンケート用紙を配布し無記名でお答えいただいた各階の意見箱に投函する。

調査内容 各項目に対し「良い・大体良い・やや悪い・悪い」の4段階評価で行う。
良い 4点 大体良い 3点 やや悪い 2点 悪い 1点とし、%に換算し満足度を算出する。また、ご意見ご感想については別枠の自由解答欄へ記入する。

回収結果

総配布数 65枚
回収枚数 43枚
回収率 66.1%

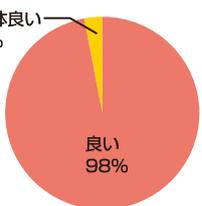
多くの皆様にご協力頂きましてありがとうございます!



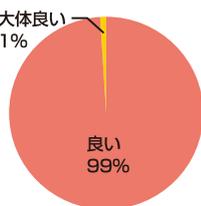
回収結果

皆様に快適な療養環境を提供できるようスタッフ一同頑張ります。

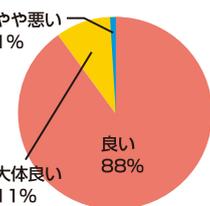
サービスについて



挨拶・対応について



環境について



多忙中にも関わらずアンケートにご協力いただきました患者様ご家族様に心より感謝申し上げます。今後とも皆さまに快適な療養環境を提供できるようにスタッフ一同頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

皆さまのご意見

アンケートの他にご意見をいただいた皆さま、原文のままです。

- 親切な声かけや行き届いたお世話をしていたと感じております。
- いつもお世話になりありがとうございます。本当に大切にまもってくださり床ずれもなく感謝でございます。
- 毎日大変なのに良く対応していただき嬉しく生活出来ております。
- 床や廊下もヒカヒカに磨いて清潔感があります。
- ものに着かえして頂いたり口内の清潔を保って頂いていると感謝しております。高齢者が多い割には病室の臭いも少なく見舞いにも来やすいと思います。家族ではなかなか出来ないことでとてもありがたかったです。
- 毎日お世話いただきありがとうございます。頭の下がる思いでございます。これからも宜しくお願い致します。
- 感謝、感謝でございます。
- ご声援ありがとうございます。宜しくお願い致します。
- いつも大変なお世話になっております。温かく対応していただき感謝しております。
- 安心して気持ちよくおられます。
- みなさんの明るく親切な態度のおかげで心から感謝の気持ちでいっぱいです。今後ともこのような病院での過ごしをお願いします。
- 入院環境、ナース、その他のスタッフの対応も良く安心して入院できました。ありがとうございます。

接遇・サービス委員から

この委員会は、平成15年に発足いたしました。つまり表参道吉田病院と同時にスタートしたという事になります。

委員会が現在も継続できているのは、当初の委員長 菅先生のご指導があったからです。細やかな気配りがサービスの向上に繋がる事をスタッフに引き継がれていると自負しております。現在は小島委員長が主になって指導にあたっております。患者さまにアンケートをいただき皆様からのご感想を持ってもらえるか、又改善していただきたいご要望等あれば記入いただき改善可能なものから対応させていただきます。今回のアンケート調査から見えてきたものは具体的には明記していませんでしたが、ゆとりを持って入院患者様への声かけなど行い療養環境を整えて快適にお過ごしいただく事ではないかと考えます。

満足度調査は今後も継続して実施していく予定でございますので皆様のご協力をお願いします。委員会のスローガンは、「ひとり一人が病院の顔」です。この事は、自分自身に責任をもつと言いつ事で決めております。ご入院されておられる方、ご家族の方へ居心地のいい病院だと感じていただけるようにスタッフ一同頑張りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

表参道吉田病院接遇サービス委員会

表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療を提供し
選ばれる病院をめざします。

基本方針

- 1 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 2 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 3 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 4 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 5 健全な病院運営をめざします。

表参道 吉田病院

Yoshida hospital
NEWS

教えて、ドクター!

vol.37

表参道吉田病院
当院診療部長
小島 彰夫



所属学会(認定医・専門医)

- 日本内科学会認定医 ●日本がん学会
- 日本内科学会 ●日本がん治療学会

高齢者の熱中症予防について

住みにくい熊本市?

住みやすい熊本市といわれていますが、熊本市は有明海に面していますが、阿蘇山と金峰山に囲まれているため、内陸性気候に近い気候の特徴を持っています。そのため夏は猛暑日が続きます。冬は寒さが厳しく、気温が氷点下まで下がることもあります。夏の夕方には「肥後の夕風」と呼ばれる無風状態があり、とても蒸し暑くなるのが特徴です。今回はこの暑い夏を乗り越えるための方法を考えます。

暑い夏が続きます

ここ数年「今年の夏は暑い」といわれています。熊本県でも熱中症の疑いで救急搬送された人は気温の上昇と運動する形で増え、8月分を比べると2008年136人、2009年223人、2010年392人と増加しています。平成22年5月末から8月末の3ヶ月間で629人に上り、年代別に見ると65歳以上の高齢者が285人と一番多く、若い世代は少ない傾向にあります。

平成22年の熱中症による死亡者数

は全国で1718人、熊本県では14人(男7名、女7名)、全死亡者数の約8割が65歳以上となっており、高齢になるほど死亡率が上がる傾向があります。

熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で次のような病型があります。

●熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少してめまい、失神などがみられます。顔面蒼白、呼吸回数が増加、唇のしびれなどもみられます。脈は速く弱くなります。

●熱疲労

大量の汗をかき、水分の補給が追いつかないと脱水がおこり、熱疲労の原因となります。脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

●熱けいれん

大量に汗をかき水だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがみられます。

熱中症は予防が大切

熱中症を防ぐには次のようなことに気を付けましょう。

●暑さを避ける

屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を使いましょう。屋内では扇風機やエアコンを適切に使用したり、すだれやカーテンで直射日光を避けましょう。

●服装を工夫する

ゆったりとした服で、汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材のものを選びましょう。

●こまめに水分を補給する

知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

熱中症が疑われたら

●涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

●脱衣と冷却

服を脱がせて、体からの熱の放散を助け、露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機で体を冷やしましょう。氷嚢があれば頸部、鎖骨部、腋の下にあてましょう。

●水分・塩分の補給

冷たい水、スポーツドリンクを与えます。冷たい液体は体内で熱を奪います。汗で失われた塩分もドリンク類や食塩水で補充しましょう。

●医療機関へ運ぶ

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害などがみられたら病院へ搬送してください。熱中症を予防することもできます。しっかりと対策をとって今年の夏を乗り切らしましょう。

高齢者は特に注意が必要です

●体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさん尿を必要とします。低下しています。

●暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

●暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときは若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

外来担当医師予定表

受付時間

平日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)
午後…13:30~17:00
土曜日/午前…8:30~12:00 (診療は9:00からとなります)
休診日/日曜・祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田院長

安藤Drの診療について

安藤Drの診療は予約制となりますので、電話等でのご予約をお願い致します。

医師名		月	火	水	木	金	土
院長	午前	○			○		○
	午後						○
安藤	午前	○	○			○	
	午後			○			
田中	午前		○	○			
	午後	○				○	
富松	午前		○			○	
	午後			○			
小島	午前				○		
	午後			○			
吉田俊	午前		○			○	○
	午後		○				
代謝内科							第2週 板井 第4週 松山

お問い合わせ先: TEL.096-343-6161 FAX.096-343-7626

第9回 糖尿病教室

第9回糖尿病教室を平成25年6月1日(土)に開催し、11名の方が参加されました。



まず初めに院長より「最近の糖尿病に関する知見」と題して話がありました。平成25年6月1日より糖尿病治療における血糖コントロール目標に変更があり、「血糖正常化を目指す際の目標値をHbA1c 6.0%未満」、「合併症予防のための目標値をHbA1c 7.0%未満」、「治療強化が困難な際の目標値をHbA1c 8.0%未満」となるそうですが、治療目標は年齢や病態等を考慮して個別設定が必要とのことでした。

また、高齢社会となった現代においては、認知症がみられる糖尿病患者へのサポート体制が重要となってきます。自己管理が重要である糖尿病の治療ですが、認知症により食事や薬の管理が十分に出来なくなると血糖コントロールの悪化につながってしまいます。家族だけではなく、医師や看護師、薬剤師、管理栄養士などチーム医療で患者をサポートしていかねばならないとのことでした。

次に、看護師・検査技師より血管と糖尿病についての話がありました。糖尿病の三大合併症として知られている糖尿病性腎症や網膜症、神経障害などはいずれも細い血管の障害から起こる病気ですが、高血糖の影響は細い血管だけではなく、太い血管にも動脈硬化というかたちで現れます。動脈硬化とは動脈の血管の内側に脂肪やコレステロールがたまってしまい、血管が硬く、もろくなる病気です。動脈硬化が進むことによって狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こし、糖尿病の方は心臓病や脳血管障害の発症に及ぼす危険性は健康な人と比較すると数倍にもなるそうです。

当院では、血管伸展性検査(両手両足首の血圧を測定し、血管の硬さと詰まり具合をみる検査)と頸部血管エコー(動脈硬化の有無などを視覚的に診断でき

る検査)を行っており、どちらも短時間で終了する検査です。気付かないうちに進行する血管の老化を抑えるためにも早期発見・早期治療を行うことも大切となります。

最後に、管理栄養士より油脂の種類と働きについて学びました。油は体を保温したり、油に溶けやすい性質を持つビタミンの吸収を助けたりと体にとって重要なものですが、1g=9kcalと高カロリーなので糖尿病の方にとっては使用量に注意が必要となります。さまざまな油脂が存在している中で、青魚に含まれる脂には中性脂肪を減らし、動脈硬化の予防に役立つと言われている成分が含まれています。そこで今回は、青魚の代表でもある鰯と鯖を使用して手軽に作れる一品を皆さんに試食していただきました。肉より魚中心の献立にしたり、油料理を控えるなど、質と量を考えて上手に摂取していくことが重要です。今回の糖尿病教室をきっかけに、日頃の食生活を見直して、問題点を探るきっかけになればと思います。

今後の糖尿病教室も、皆様の参加をお待ちしています。

今回の教室でご紹介した料理のレシピ

鰯の山河焼き (158kcal)

(材料1人分)

- 鰯(3枚に卸したもの).....60g
- 長ねぎ.....10g
- 生姜.....10g
- 青じそ.....1枚
- 味噌.....10g
- ごま油.....1cc
- 青じそ(包み用).....1枚

作り方

- 1.鰯は3枚に卸して、包丁又はフードプロセッサーで粗く刻んでおく。
- 2.長ねぎ、生姜、青じそを加え、粘りが出るまでたたき、味噌を加える。
- 3.食べやすい大きさに形を整えて青じそをのせ、ごま油で焼く。

*お好みで大根卸し、レモンなどを添えて・・・

鯖の鍋照り焼き (163kcal)

(材料1人分)

- 鯖.....60g
- 片栗粉.....6g
- サラダ油.....1cc
- 濃口醤油.....7cc
- 酒.....3cc
- ラカント.....4g
- みりん.....2cc

作り方

- 1.鯖に片栗粉をまんべんなくまぶして、サラダ油をひいて焼く。(オーブンが好ましいが、フライパンでもOK)
- 2.(A)の調味料を鍋に入れて一煮立ちさせ、焼きあがった魚に絡める。

(病院・竹原)

城北高校

看護実習

平成25年1月15日より3週間、城北高校 看護学科 2年生5名が実習に来られました。

3週間、一生懸命頑張りました!



実習が始まるまで私自信、今時の高校生ってどんな感じのかな?どんな風に接したらいいのかな?と緊張していました。実際、実習が始まり、学生さんが使う若者言葉の内容が全く理解できず困ってしまいました。朝の環境整備から始まり、清拭、洗髪、入浴介助、車椅子やストレッチャー移動、検査の見学など多くの経験をされました。沢山の患者さまに「頑張ってるね」「ありがとう」など優しいお言葉をかけて頂きました。最初は、緊張していた学生さん達でしたが、心温まる患者さまの言葉に感謝し、自然と笑顔を見せてくれるようになりました。私自信も、学生さんの会話の内容が徐々に理解できるようになりました。経験する事すべてに感動し、何でも素直に受けとめてくれる学生さんを指導できる事に感謝しました。また、若いエネルギーをもらい、自分も若返った気分になりました。

この短い期間で技術面もそうですが、多くの患者さまに接する事で精神面で

も大きな成長を感じる事が出来たのではないかと思います。

平成25年6月17日~21日までの1週間、同じく城北高校 看護学科3年生5名が実習に来られました。今回は、前回実習に来られた同じ学生さんが2名と他3名で実習を開始しました。

今回の実習は、前回と違い看護記録、看護過程の展開で、特に患者さまの情報収集と看護記録が課題でした。一人の患者さまを受け持ち、看護を行う中で、コミュニケーションの難しさや看護記録、看護を展開していく事の大切さを理解できたのではないかと思います。

当院で実習し、学んだ事を今後にかけて頂けたらと思います。

これから沢山の患者さまと出会い、悩む事もあると思います。逃げずに、優しく思いやりのある看護師さんになって欲しいと思います。

(病院・米村)

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

第11回

「なでしこ夏祭り」



太鼓の音で夏の暑さを吹き飛ばす!



恒例の「第11回なでしこ夏祭り」開催!

7月20日(土) 碓台校区の皆様へ支えられ今年も恒例「第11回なでしこ夏祭り」が開催できた事嬉しく思います。当日の天候は心配でしたが晴天となり、多くの皆様にご来場頂きました。普段は患者様やお見舞いの方々が利用されている正面玄関駐車場に特設ステージや屋台・模擬店など設けられました。準備の段階で蒸し暑く勤務中の職員さんも手伝いやボランティアの皆様のお力をお借りして何とか開始時間までには準備も終わりました。準備の段階から熱中症対策の為に正面玄関の上からミストが撒かれお子さん達は喜んでおられ、さらに打ち水効果で少し温度の下がったように感じました。



そんなこんなで予定時間の4時30分を向かえ吉田仁剛院長による挨拶でスタートです!!今年の司会は去年の夏祭り実行委員長が担当し祭会場を盛り上げてくれました。

余興の先陣を切りますのは、熊本高等学校の生徒さんによる「江原太鼓」の演奏です。暑い中裸足に和の衣装を身にまとった高校生の迫力のある演奏には会場の皆様や入所されている利用者の皆様も釘付けで、演奏を聴いていると徐々に祭りの雰囲気が出てきて、江原太鼓の音を聞いて祭りに来られる方もおられると聞いております。(江原太鼓の生徒さん33名と引率の先生にはお越しいただきありがとうございました。)江原太鼓が終わる頃には屋台の焼きとうもろこし・フランクフルト・焼きそば・鶏の炭火焼のいい匂いが会場に充満してきて、チケット売り場の方は黒山の人だかりでもう混雑がすごかったです。暑い中に並んで頂きありがとうございました。予定より早くチケット



大興奮のダンス披露!



トが売れてしまい購入できなかった方は申し訳ございませんでした。続いては坪井にあるSTUDIO BAILASさん(スタジオバイラス)によるキッズダンスの披露です。年齢層は3歳から高校生まででしたが小学生がほとんどで、二部構成で行い一部は3歳から小学生のキッズダンスで江原太鼓とは違う余興で踊っていただき一生懸命踊っている姿を見られ「かわいい!」や「すごいねえ!」等言われながら手拍子をうたれる方など子供が出られると会場の笑顔が増えたように思いました。やはり余興は子供さんにして頂けると祭りの場が和みますね!!そして参加されている方達に大好評!二部が始まる前には売り切れた屋台・模擬店もあり想定していた食数では足りないくらいでした。たくさんの方にお買い求め頂きありがとうございます。二部はキッズダンスの続きに加えて女子高校生4人によるダンスの披露でプロ顔負けの演技をされ会場内は驚きの声が上がりました。



たのしい!

みんなのお待ちかね!抽選会スタート

夏祭りも終盤にさしかかり、夏祭りのメインと言ってもいいくらいの皆様お待ちかねの人気イベントとなっている「豪華賞品のあたる抽選会」です!!今年の賞品は三等ブルー투스2、1chアクティブスピーカー、二等ソニーのHDDブルーレイディスクプレイヤー、そしてお待ちかねの一等はなんとテレビにもなるレガザPCということでステージ前には大勢の子供達がい!!そして司会者が番号を読み上げる度に会場内から大きな声が聞かれました。何か最後の抽選も無事に終えることができました。天候の心配もありましたが何事も無く、ミストの効果か日差しは照り返しも少なくそこまで暑くはならず熱中症になられる方もおらず良かったと思います。今年も無事に開催できましたのも、地域の皆様を初めボランティアの皆様、また協賛頂きました各企業・事業所の方々のご支援、実行委員の皆様のご協力があったからだと思っております。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

私達職員一同、今後もより良い夏祭りが開催でき、ご来場頂いた多くの皆様様に「また来たい」と言って頂けるよう精一杯努力していく次第でございます。

抽選会当選おめでとうございます!!

ビッグ!! 何回もあたるんです!

スゴイ! 親子で2等3等に!!

1等 瀬上 智子さん

2等 3等 竹下 広子さん(左) 竹下 穂高さん(右)

(なでしこ夏祭り実行委員会・前田俊尚)

介護保険で何が利用できるの？

【特定福祉用具販売について】

居宅介護支援
事業所なでしこ
内田 和賀子



皆様、こんにちは。今回は特定福祉用具販売についてご説明いたします。

介護保険制度による福祉用具の利用は、レンタル(貸与)が基本となりますが、入浴用具や排せつ用具など直接身体を密着させるものなど、用具の種類によっては、レンタルになじまない用具があります。そこで、そのような用具については、購入に対して保険給付を行うこととしています。このサービスは、同一年度内(※期間と限度額:毎年4月1日から3月31日まで1年間。)においては、10万円(年間限度額10万円を超えた場合、その部分については、全額自己負担となります。)が支給限度基準額とされています。

【福祉用具購入の保険給付についての図】



介護保険のことでご不明な点やお困りの際は、
居宅介護支援事業所なでしこまでご連絡ください。
tel.096-343-7458

特定福祉用具販売の対象品目

① 腰掛便座

いわゆるポータブルトイレ。以下のいずれかに限る。

- 和式便器の上に置いて腰掛式に変換するもの
- 洋式便器の上に置いて高さを補うもの
- 電動式やスプリング式で便座から立ち上がる際に補助できるもの
- 便座・バケツ等からなり、移動できるもの

③ 特殊尿器

尿が自動的に吸引されるもので、利用者本人や介護者が容易に使用できるもの

④ 簡易浴槽

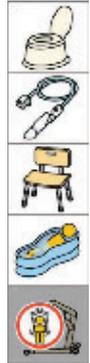
空気式または折たたみ式等で、容易に移動でき、取水・排水の工事を伴わないもの

② 入浴補助用具

入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴台、浴室内すのこ、浴槽内すのこのいずれかに限る。浴槽への出入りをしやすくするもの

⑤ 移動用リフトのつり具の部分

移動用リフトで移動の際に、身体を包み込むシートの部分



福祉用具の購入は県の指定を受けた販売業者以外から購入すると、**保険給付の対象となりません**のでご注意ください。ご購入をお考えの際は、担当のケアマネージャー、高齢者支援センターささえりあ、各区役所福祉課にご相談ください。

第28回

健康講演会レポート

「夏バテ対策」



梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。全国的に各所で気温35度を超える猛暑日を記録しており、火の国熊本も例に漏れず暑い毎日が続いています。暑い夏に心配なのは、やはり熱中症と夏バテですね。これからますます暑くなる夏に備え、6月15日に当院栄養科科長の山脇先生による夏バテ対策の健康講演会が開催されました。

夏に、「身体がだるい」「食欲がない」と感じることは誰もが一度は経験したことがあると思います。それこそが、今回のテーマである「夏バテ」です。他にも、夏バテの症状は立ちくらみ、むくみ、無気力、下痢や便秘、イライラ、熱っぽいなどがあります。ではどうして夏バテが起ってしまうのでしょうか。まず、夏は沢山の汗をかき、そのために体内の水分・ミネラルが失われてしまい、脱水状態となります。また、暑さによる食欲低下、そして涼しい室内と暑い室外の温度差に身体が対応できず、自律神経失調症が起ってしまいます。このような原因で夏バテとなります。

では、夏バテを予防するにはどうすればいいのでしょうか。夏バテ予防に必要なのは、ずばり水分と栄養をしっかりとることだそうです。一日に飲水として摂取すべき水の量は約1.5Lといわれています。水分補給の時は、がぶ飲みしないこと、冷たい飲み物ばかり飲まないこと、アルコールは水分補給とはならないこと、スポーツ飲料ばかりを飲まないことに注意しましょう。また、朝起きた時、食事前

や食事中、運動時や入浴時、就寝前の飲水が効果的です。

次に食事です。夏バテ予防対策に良いとされる栄養素は、疲労物質を分解してくれるクエン酸(梅干し・レモン・醸造酢などに含まれる)、エネルギーの代謝効率をアップさせてくれるビタミンB1、B2(豚肉・レバー・枝豆・納豆・豆腐・うなぎ・にらなどに多く含まれる)、このビタミンB1、B2はネギ・にんにく・にら・玉ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に食べると吸収が良くなるそうです。そしてストレスへの耐性を高めてくれるビタミンC(旬野菜ではゴーヤ・きゅうり・西瓜・トマトなどに多く含まれる)が挙げられます。食べ方のポイントは、三食しっかり食べることです。特に涼しい朝は食欲も出てきやすいので朝にしっかり食べることが大切だそうです。どうしても食べられないときはトマトジュースやフルーツ酢などでビタミンB1やクエン酸を補給することが必要だそうです。

講演のあと、山脇科長特製の夏のおススメ料理の試食会がありました。メニューは梅ご飯、ゴーヤチャンプルー、ゴーヤのツナ和え、冷汁でした。筆者も試食をさせてもらいましたが、梅ご飯は程良い酸っぱさで食欲がわき、ゴーヤ料理はしっかりと味が付いていて苦いゴーヤもとても食べやすくご飯との相性も抜群で、冷汁はとてもしゃやかとさっぱりしており、暑い日もいくらでも食べられそうでした。参加者のみなさんも「おいしい」と箸が進んでおり、おかわりをする方も沢山いらっしゃいました。作り方の説明もありましたが、料理が不得手な筆者も「これなら作れる」と思えるほどどれも簡単に短時間で作れるものばかりでとても勉強になりました。

これからますます暑くなりますが、今回学んだように、飲み物や食べ物、普段の生活にちょっとした工夫をして、熊本の暑い夏を元気に楽しくいきいきと過ごせるといいですね。(病院・成田)

第29回健康講演会のお知らせ 「認知症の診断と治療」

講師 吉田 仁爾(当院院長)

日時 平成25年9月21日(土曜日)

時間 14:00より

場所 傾台地域コミュニティセンター

●お問合せ先 秋月
表参道吉田病院 096-343-6161

皆様のお越しを
お待ちしております!

介護の知恵袋



介護老人保健施設
なでしこ

NADESHIKO
NEWS

☆盛夏バイキング☆ ～暑さを吹き飛ばせろ!～



大満足♪



暑い日が続く中、皆様いかにお過ごしでしょうか。「夏バテ」や「熱中症」とよくテレビで耳にしますが、通所リハビリテーションではそんな夏バテや熱中症を吹き飛ばそうと盛夏バイキングを行いました。

7月29、31日8月1、2、3日の5日間、栄養科の皆様のご協力の下、豪華な料理がテーブルに並びました。そこで29日のメニューをちょっとだけご紹介…。

まず「穴子散らし寿司」。盛り付けがとてきれいで、真ん中にイクラがたっぷり☆ご利用者の皆様も「ご飯のおかわりをください!」といつも以上に召し上がられていました。次に「フライ盛り」。バイキングの定番といっても過言ではないメニュー。エビフライやから揚げがてんこ盛り!誰が食べても「おいしい!」と言葉が出るお料理でした。次は「角煮」。言葉に言い表せないのが残念。とにかく美味しいんです。周りに大根や人参などの煮物が添えてあり、またそれも美味。「味がよく染みている美味しい」とた

くさんの声を頂きました。お次は「フルーツ盛り」。スイカ、ブドウ、パイナップル、オレンジとフルーツの森☆ご飯をたくさん召し上がられたはずなのに無言で手が伸びていました!最後は「デザート」。以前、保存食作りで梅シロップを作りました。そのあま〜い梅シロップを使った梅ゼリー☆さっぱりとしていて、つるつと別腹に…★

他にも「スパゲティサラダ」「鍋照焼」「涼彩そうめん」「香味和え」「香の物」と紹介しきれないくらいのお料理がたくさん並びました。バイキングに限ったことではないのですが、魚は、「骨がない」と好評なんですよ。感心されるご利用者の方もいらっしゃいます。

皆様の会食の写真を見て頂くとわかりますが、笑顔でたくさんのお料理を召し上がり、大満足の盛夏バイキングとなりました。これで、暑さを吹き飛ばし、夏を乗り切って頂けたらと思います。

(なでしこ・山口)

暑さに負けない! 4つの知恵

知恵
その1

夏野菜で身体の中から涼しく

東洋医学では夏野菜は身体を冷やす作用があると言われています。(胡瓜 茄子 トマト 苦瓜 オクラ など)

知恵
その2

お皿を少なくする

食欲が落ちている時は器の数を減らして、ワンプレートで栄養バランスをとってみましょう。

例) 夏野菜カレーに茹で卵をのせて
例) そうめんにもハム・卵・胡瓜・トマトをのせて

知恵
その3

味付けを工夫して食欲アップ

カレーやキムチなどの辛味、酢や梅干しなどの酸味、にんにくや生姜などの香味で五感を刺激しましょう。

知恵
その4

水分補給は多すぎず 少なすぎず

のどが渇く前にこまめに摂るようにしましょう。冷たい飲み物をガブ飲みすると胃酸が薄まり食欲低下につながります。



(なでしこ・高橋)

なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

入所トピックス 碩台小交流会事前訪問がありました

小学生の元気の良い
質問の聲が飛び交いました。



7月3日に碩台小交流会事前訪問がありました。交流会は「なでしこ」を訪問し、施設の様子や実際に高齢者とふれあう体験学習のため、小学生が来設されます。今回は交流会にむけての予習として、碩台小学校5年生の方々から「なでしこ」へ事前訪問されました。

天気の良い中でしたが、元気がよく来設されました。「質問はありませんか?」と尋ねると同時にたくさんの挙手が!様々な質問に答えているとあっという間に時間が流れて行きました。

次は、実際になでしこ3階4階のレクリエーションを見学、体験することに。3階ではさくら、すみれの2ユニットに分かれ歌とティッシュ箱落としを行っていました。どちらも見学したのですが、やはり元気のある小学生。体を動かすティッシュ箱落としのレクリエーションに参加するやいなや大盛り上がり。入所者も一緒に盛り上がっていました。

交流会の時間も終わりが近づいてきた頃、小学生達から碩台小の校歌を歌ってもらえることに。手拍子を取りながら最後はたくさんの拍手が起こり、無事に事前訪問が終わりました。第一回の交流会は9月を予定しています。

(なでしこ・塩井)

デイケアトピックス ☆大運動会☆



とっても
楽しめました



5月~6月にかけて一週間、曜日対抗の運動会を開催しました。

今年の競技は、「玉入れ」と「大玉送り」です。選手宣誓を行った後、準備体操をしていざ競技です。赤白のはちまきを巻いて気合い十分!ご利用者の皆様も笑顔で競技に取り組み、曜日ごとに力を合

せて頑張っておられました。大玉送りは、目が回るほどの速さで職員も驚きました!今年は、木曜日チームが優勝しましたが、どの曜日にも僅差でした。お疲れ様でした!!

暑い日が続きます、水分補給を忘れずに行い、熱中症には十分お気をつけください。



(なでしこ・山口)

こ・こ(Co・Co)トピックス 夏の一品



うなぎをみんな
おいしく頂きました☆

平成25年!まさに酷暑の夏!皆様がいかにお過ごしでしょうか?

グループホームこ・こでは、ご入居中の皆様にお元気でこの夏を乗り切って頂く様に、毎年恒例、夏と言えば、う・な・ぎ!を準備させて頂きました。

今年は、ひつまぶし・きも吸い・酢の物のメニュー。皆様夫々、「このままが食べ易くてよか。」「やっば、ひつまぶしがよかよ。」そんな会話をした後、無我

夢中で食べられ、日頃食の細かい方も職員が心配する程あっという間に完食されていました。

そのせいか?ホームには今日も元気な笑い声・歌声が響いています。

グループホームってどんなところ?そう思っておられる皆様、一度施設見学にお見えになりませんか?「認知症になっても、住み慣れた地域で暮らせる」お手伝いを致します。

(Co・Co・満崎)

なでしこ **ツクツク**
その**41** **調査隊**
ちょうさい

浄行寺近くの裏手の路地にある、明治終わりごろより創業100年を超えるこじんまりとした
お店で、知る人ぞ知る美味しいお団子屋さん「中村だんご店」にスポットをあてました。



3代目の
中村 房子
です!

4代目の
中村 隆
です!

中村だんご店



大人気のメニュー



◎住所/〒860-0863 熊本市中央区坪井3-6-2
◎TEL/096-344-7355 ◎営業/8:30~売り切れ次第
◎定休日/不定休



「甘党の店」と書かれたのれんの奥には数体の可愛い招き猫。小さな木作りのショーケースに並べられたお団子を見ると、どこか懐かしい感じがして、タイムスリップしたような気になります。ショーケースには、大きな氷が入れてあります。程よい温度と湿度を保つためなのです。氷には綺麗な葉っぱが浮かべてあり、涼しげで昔懐かしい風情を感じさせるものでした。現在は3代目の中村 房子さん、4代目になる息子さんとお嫁さんの3人でお店を切り盛りされています。

創業当初からの味を引き継いで、米粉は米からひき、大豆を炊いてあんを作るため、毎朝5時くらいから作業に取り掛かるそうです。保存料や添加物を使わない昔ながらの作り方で、素材の味を生かすことが商品のごたわりと4代目の息子さんはおっしゃいます。

お団子は、あみがさ団子、あずま団子(串)、みたらし団子(串)、おはぎの4種類。すべて1つ70円と嬉しいお値段!ちょっと多めに買いたくなります。お赤飯(350円)もあります。一番人気は白い皮に包まれた「あみがさ団子」。こだわりの米粉で出来た皮の中にはあんこ。あんこは昔ながらの素朴な味で、甘すぎずさっぱりしてい

ていくらでも食べたくなるような味です。保存料がはいっていないため、その日のうちに食べるのが一番おいしい食べ方だそうです。

房子さんがお嫁に来た頃(50年程前)、串団子1本10円で、10本買った方には1本おまけが付くサービスもあったそうです。

包み紙も以前から変わらない薄茶色のすじ入り薄紙で、店名の記載がなくてもこの包み紙を見ただけで「坪井のお団子屋」と分かる方多いと房子さんが嬉しそうに話されました。

お昼ごろに取材に向った時には、ほとんど売り切れ。人気のお団子屋さんだということがわかります。お客さんは、年配の方から子供さんまで。男性の方も多く、近隣はもちろん遠方から来られる方も多くいます。中村さんの優しい人柄や昔懐かしいお団子に子供から大人まで幅広い層から好まれ続ける理由がわかりました。皆さんも昔懐かしいお団子を食べてみませんか。

(病院・小柳/谷本)

調査隊
ちょうさい
次回取材先は?

さて、ここはどこでしょう??
皆さん解りますか?
わくわく調査隊の次回取材先は一体?



知っていますか?

ふるさと熊本町の由来

皆様ふるさとを思い出すのはどんな時ですか? 人にはそれぞれ大切な場所があります。そこに産まれ育ったあなたと同じくその街にも様々な歴史があります。そんな歴史を思い出させる地名の由来をいくつかご紹介いたします。

子飼町
もともと子は蚕の字に作り、平安の昔この地には山繭で生糸を作る長者が住んでおり、そこから「蚕養」(こかい)という地名が生まれ、現在の「子飼」となりました。白川の河岸段丘には桑畑が広がっていたのですね。ここは江戸時代の城下町からは外れ、在の扱いでした。

龍田町
平安時代、清少納言の父でもある清原元輔が国司として肥後に赴任した時、肥後国府を都に見立て黒髪山(現・立田山)を奈良の立田山から龍田山と呼ぶようになり、近辺を「龍田」と呼びました。ちなみに清水、春日なども見立ての地名です。



白川の中川から見た子飼町-子飼

井川淵町
井川とは元々取水堰のある川を言い、その川淵に成立した地名です。水道町の由来とも関連します。本来の地形では、白川の改修以前は三倍近い面積がありました。今は川道となり往時の姿をしのぶことはできません。細川一門の別荘などがあり川水を引いた大規模な庭園の跡でもありました。ここから妙体寺までは旧城下です。

水道町
宝永4年(1707年)頃、白川の水を小蹟(現・黒髪6丁目付近)から引き込み、子飼・干反畑・広町を経て現水道町交差点より西折し、厩(うまや)橋際から坪井川に流れ込ませる水位調整兼防水生活用水用の石造水道が掘られました。上の裏あたりの一部はその名残です。それにちなんで、この場所が「水道町」と名付けられました。



立田山

いかがでしたか?普段日常にとけ込んでいる地名にも、様々な由来や歴史があったのですね。今回を機に、ぜひ皆さま所縁の町名も興味を持たれてはいかがでしょうか? (なでしこ・高橋)

編集室から

次号(43号)の発行は2013年11月を予定しております。お楽しみに!

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見・ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合わせください。