

# なでしこ新聞 NADESHIKO NEWS PAPER

# NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News



医療法人起生会 理事長  
**吉田憲史**

# 地域医療に貢献する起生会の役割

れてきました。この医療制度があるからこそ日本は世界一、二を争う長寿国家となつたのです。

これらの医療費、介護費、年金などを総称して社会保障費と言いますが、人口構造の変化とともに国の予算の中で社会保険費が近年膨張し続けてきました。いずれも病院との連携が住の皆様方の信頼を得てお陰様で順調に推移しています。図1に当法人のケシステムを紹介しておきます。

います。少子高齢化、特に団塊の世代の後期高齢世代(75才以上)への移行は、2025年問題と言われて、社会問題となりつつあります。

この問題を解決するため、政府主導で2年前から地域医療構想計画が実施されることになりました。各地域毎に「医療から介護」「介護から居宅」といった包括ケアシステムを作つて対応していく計画です。

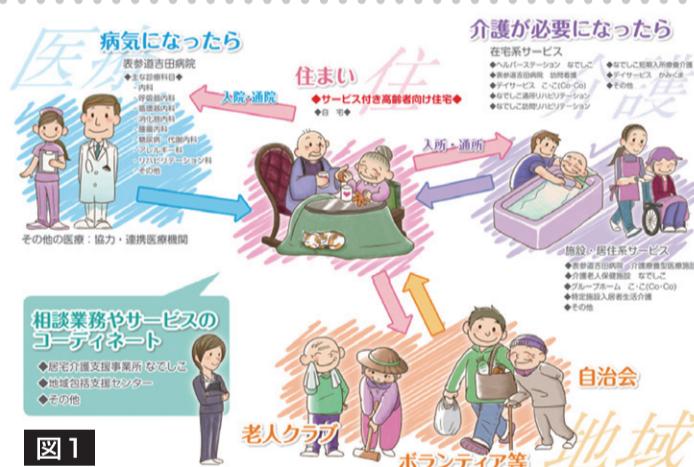
## 当院としての 今までの対応

新しし年2018年 平成30年が始まりました。元号でいえば、平成もあと1年2ヶ月程で変わることとなり、今年中には新しい元号も発表されるでしょう。あの「熊本地震」からやがて2年を迎えて、復興も着実に実施されつつありますが、完全に創造的復興のルートに乗るためにまだ道半ばだと思われます。被災された方々を当院としてもさらに支援していきたいと存じます。

今年で表参道吉田病院も1901年（明治34年）に初代院長吉田久米男が設立して117年の歴史を迎えることになりました。明治維新から今年は150年を迎えますが、明治・大正・昭和、平成からさらに次の元号まで継続している民間病院は熊本でも数件しかなく、当院の歴史は日本の医療そのものの歴史であるともいえるでしょう。

# 今までの日本の医療政策の流れ

## 今後の日本の 社会保障の方向性



1

## 今後の起生会 としての方向性

- 表参道吉田病院のがん治療戦略(免疫細胞治療、標的分子治療)を実施中に入新しい治療法(遺伝子治療)の導入を検討する。  
などが考えられます。  
今年も皆様方のご協力、ご支援をよろしくお願い致します。

- リーダーシップの発揮を促す。
  - 入口(医療→介護、出口(介護→居宅)戦略を意識した垂直統合戦略を積極的に取り入れていく。
  - 地域の中で当院の明確な位置づけを意識して事業展開していく。
  - 内部人材の育成とWLB(ワークライフバランス)の充実、働き方改革への取り組み、職員の待遇の改善を目指す。
  - 表参道吉田病院のがん治療戦略(免疫細胞治療、標的分子治療)~実施中)に新しい治療法(遺伝子治療)の導入を検討する。

## 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。

**肺炎はわが国の死因第3位**

わが国における肺炎の死亡率は、1950年以前には死因の上位を占めていましたが、その後抗菌薬の開発、衛生状態の改善などにより急速に減少しました。しかし、1980年代より増加に転じ、その後も増加の一途を辿り、2011年以降はわが国の死

平成28年度に表参道吉田病院に入院された患者さんは790名で、疾患別では呼吸器系の疾患が最も多く215名(27.2%)でした。単疾患としては肺炎が134名で、全入院患者の18.3%でした。この傾向は過去10年間変わりなく肺炎が第1位を占めています。死因別では、平成23年までは悪性腫瘍が第1位を占めていましたが、平成24年度以降は肺炎が第1位となり、平成28年度は全死亡患者78名中11名(14.1%)が肺炎で亡くなっています。そこで今回は「肺炎について」概説します。

**はじめに****肺炎について****肺炎とはどんな病気か**

肺は空気が出入りする気管支とガス交換を行う肺胞に分けられます。肺胞では空気中の酸素を血液内に取り込み、体内で不要になった炭酸ガスを排出します。この部位に鼻咽腔を経て細菌やウイルスなどの病原体が侵入・増殖(感染)すると、これらを排除するために好中球や血液成分が遊走・浸出し炎症すなわち肺炎が起こります(図1)。一般社会で起る肺炎(市中肺炎)は肺炎球菌、インフルエンザ菌、肺炎マイコプラズマが原因で起こることが多いのですが、病院内で起る院内肺炎や医療・介護施設で起る肺炎では肺炎球菌の他に、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌(MRSA)や大腸菌が多い。食物や唾液を誤嚥して起る誤嚥性肺炎では嫌気性菌がみられます。肺炎クラムニア、肺炎マイコプラズマ。

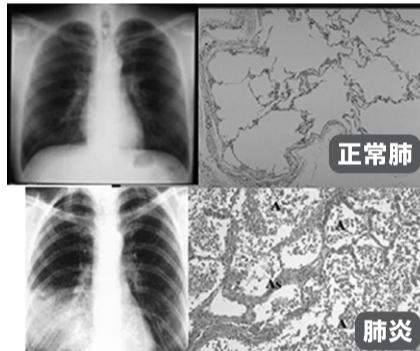


図1 正常肺と肺炎

**肺炎の臨床像**

肺炎の症状は発熱、咳、痰、呼吸困難、胸痛ですが、重症の場合にはチアノーゼや意識障害がみられます。しかし、高齢者では体がだるい、食欲がない、気分が優れない、活力がないなどの不適感訴のことも多く注意が必要です。

臨床検査では胸部単純レントゲン、CT像で浸潤影が見られるのが特徴です(図2)。血液検査では白血球数増加、CRP上昇、プロカルシトニン上昇、血沈亢進など炎症所見の異常が見られます。

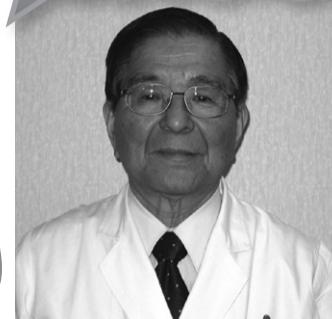
**おわりに**

わが国の高齢者人口は今後も増加傾向が続き20年後には3人に1人が65歳以上となることが推定されています。したがって肺炎罹患者は今後も増加すると思われます。当院としても今後さらに肺炎対策に力を注いでいきたいと思っています。

ズマ、レジオネラ、ニコモフィラなどによる肺炎は非定型肺炎と呼ばれる特徴ある肺炎像を呈します。このように肺炎は多種多様な病原体で起こり、その上患者の免疫状態によって様々な病態を示します。

**教えて、ドクター!**

vol.54

**安藤正幸**

表参道吉田病院名誉院長

**【略歴】**

- ◎昭和36年／熊本大学医学部卒
- ◎平成4年／熊本大学医学部第一内科教授
- ◎平成9年4月～平成11年3月／熊本大学医学部附属病院院長
- ◎平成13年4月／表参道吉田病院名誉院長
- 日本呼吸器学会賞、国際胸部医学会日本支部賞などを受賞し、平成16年4月には熊日賞を受賞。わが国の呼吸器病学の第一人者である。

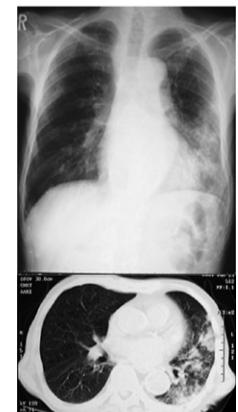


図2 肺炎のレントゲン像

肺炎の診断は症状・身体所見、検査所見を総合して行います。とくに、胸部レントゲン・CT検査は肺炎の診断にきわめて有用です。

**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…13:00～17:00(診療は13:30からとなります)

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。

水曜日午後の消化器内科の診察について

予約制となっておりますので、電話等でのご予約をお願いします。

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		●	●		●
吉田元	午前 午後				●	
小島	午前 午後			●	●	
吉田俊	午前 午後		●	●	●	●
渡邊	午前 午後	●			●	
代謝内科						第2週 岡川 第4週 板井

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

●H29年4月1日より

# 第22回 糖尿病勉強会

第22回健康教室 糖尿病勉強会が  
11月11日(土)に開催されました。



## 糖尿病とうまく付き合うために

第22回健康教室 糖尿病勉強会が11月11日(土)に開催されました。

今回は電子カルテが10月導入されて初めての健康教室となりました。導入後の諸問題や対応に追われる毎日で、参加への呼びかけが不十分だったこともあり今回は参加者8名というちょっと淋しい回になってしまい申し訳なく思っています。

今回は院長、検査技師、看護師、栄養科のお話と試食会が行われました。

### 院長から

(1)どういう状況で薬物療法が始まるのか、また薬物療法にはのみ薬とインスリン注射の二通りがあり、基本的にどのように使い分けられているのか

#### (2)薬の種類について

◎現在国内で使われている7タイプの内服薬

- 1)α-グルコシターゼ阻害薬
- 2)速攻型インスリン分泌促進剤
- 3)インスリン抵抗性改善薬
- 4)ビグアナイド剤
- 5)スルフォニル尿素剤
- 6)DPP-4阻害薬
- 7)SGLT2阻害薬

#### ◎インスリン注射

#### (3)薬の選択

1型糖尿病と2型糖尿病における治療薬の違い  
2型糖尿病の場合、1剤～複数併用またはインスリンの一時的使用等多岐にわたり、患者個々の状態に合わせ治療が行われている。

### 検査科から

- (1)糖尿病の可能性がある人を見つける為の検査(空腹時血糖、尿糖)
- (2)糖尿病の可能性がある時に受ける検査(空腹時血糖、ブドウ糖負荷試験、HbA1c)
- (3)糖尿病治療中の検査(尿糖検査・血糖検査・HbA1c・インスリン分泌能力検査)
- (4)合併症発見の検査  
○腎臓、糖尿病性腎症の検査(尿たんぱく、尿中微量アルブミン等)  
○脳、脳梗塞の検査(CT、MRI)  
○心臓、狭心症、心筋梗塞の検査(心電図、胸部X線等)  
○血管の検査(血圧、血清脂質検査、頸動脈超音波検査) 他…

糖尿病の現状とコントロール状態を知る為にも定期的検査は重要であるというお話。

### 看護師から

糖尿病の継続治療というテーマで、糖尿病と生涯付き合っていかなければならぬという事は、制限される不自由さや欲求不満で頑張つても途中で投げ出したくなる心境になるのは、誰しも一度は経験があるのではないかと思われます。治療を中断しないで継続する事が何より重要なことです。

その気力をどう保っていくのか、うまくコントロールしていくコツなどについてのお話でした。



(病院・古木)

### 栄養科から

今回のテーマは、最近注目を集めているサラダチキン、コンビニやスーパーでよく見かけ種類も豊富に出ていますが、自分で作りこんなレシピが出来ますよ、という紹介でした。

おかずサラダ、チキンピカタ、ゆで汁を使ったスープ…いずれもたまへん美味しい市販の物に負けていませんでした。

## 第44回 健康講演会レポート

### H29年度 第3回 みんなで延ばそう健康寿命

講師:奥田 洋実 先生(奥田歯科医院 院長)



## 入れ歯は生命維持装置。 無くさないで!捨てないで!取り上げないで!

平成29年11月25日(土)に当院主催の第44回健康講演会を開催致しました。今年度のテーマ「みんなで延ばそう健康寿命」シリーズ第3弾です。今回は当院の訪問診療でもお世話をうながしています、奥田歯科医院院長の奥田洋実先生とスタッフの皆さんをお招きし、「入れ歯は生命維持装置。無くさないで!捨てないで!取り上げないで!」という題目でお話いただきました。

はじめに奥田先生は「歯は顔の一部である。入れ歯をすることで人相が変わってしまう。」ということを実際に治療されている患者さまの写真や動画を交えてお話ししてくださいました。ある患者さまは、口を閉じると歯が無い部分の唇を噛んでしまい唇に怪我をされています。しかし部分入れ歯を装着することでうまく口を閉じることができ、唇の怪我もなくなりました。入れ歯を装着して嬉しそうな患者さまの笑顔がとても印象的でした。別の患者さまは、入れ歯を装着する前は、横から見ると口の部分が陥没したようになっていましたが、総入れ歯を装着

することで陥没した部分が治り、口周りに張りが出て若々しく感じました。他にも入れ歯を装着することで今まで反応があまりなかった患者さまが、話されるようになったという事例にはとても驚きました。

次に口腔ケアについてです。口腔ケアをすることで様々な病気の予防になります。特に当院でも死因としてあげられる誤嚥性肺炎の予防に繋がります。専用のスponジ等を使用して行うとより効果があります。自力での口腔ケアが難しい方は訪問診療を利用するのも一つの手です。訪問診療でのケアにて1日1回綺麗にリセットすると良いとのことでした。他にもインプラント(人工歯根)の方法や歯科衛生士さんによる口腔ケアのより詳しい方法を教えていただきました。

最後に表題もあります「入れ歯は生命維持装置。」ということで再度お話ししました。入れ歯は「無くさないで!捨てないで!取り上げないで!」入れ歯を装着することで『顔が成立する、言葉が成立する、咬合力が増加する、平衡感覚が改善する、脳への血流が増加する、いい笑顔になる』など多くのメリットがあります。入れ歯は口の中の食器です。食べた後は綺麗に洗いましょう。落としたら割れてしまします。手術や緊急処置以外は出来るだけ装着し、夜も口腔ケアのあと装着して寝る方が良いとのことでした。

会場は奥田先生の分かりやすく、楽しいお話で笑いもあり、とても和やかな雰囲気でした。入れ歯や訪問診療、歯についてお悩みがある方は奥田歯科医院を訪ねてみてはいかがでしょうか。当日は10名の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。

次回は、2月24日(土)に開催いたします。テーマは栄養についてです。試食もございます。多くのご参加お待ちしております。



(病院・堀畠)

### 御活用下さい 旬レシピ

毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2～3品紹介しています。  
警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご活用下さい。

(栄養科)

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。

## ウインターコンサート2017

May you enjoy the special moments of the Christmas Season!

＼今年も開催！／



ハンドベルの  
美しい音色に  
うつとり♪

とっても素敵な  
歌声でした！



12月16日に  
ウインターコンサートが  
開催されました！



会場の皆さん  
一緒に歌い、  
盛り上りました！

平成29年12月16日(土曜日)にウインターコンサート2017を開催致しました。

当日は外来診察終了後に職員の手で1F外来待合ホールがクリスマスをイメージしたコンサート会場へと変身し、14:30から開場14:45から開演という流れになりました。

第一部は毎年恒例になって来ているルーテル学院ハンドベル部による演奏でした。今回はこちらから依頼をお願いする前に顧問の方から「今年のウインターコンサートの予定はどんな感じですか?」と嬉しい問い合わせがあり、そのまま参加して頂く運びとなりました。当日は余りリハーサルの時間が取れない中ではありましたでしたがこの時期にぴったりなクリスマスマドレーの素敵な演奏を聴かせていただきました。

ここで私から豆知識を一つ、ハンドベルの原型が作られたのは17世紀、イギリスでキリスト教の教会だと言われています。教会付属のタワー・ベル(チャーチ・ベル)の練習をする為に生まれた楽器がハンドベルのもとです。ハンドベルは正式名称をイングリッシュハンドベルといい、アメリカで

独立した演奏用楽器となり、現代では賛美歌をはじめとして、色々なジャンルの曲を演奏する様になったとの事でした。やはり教会で生まれた事もあり、クリスマスの曲にぴったりの音色だと痛感しました。

続いて第二部は昨年より参加して頂いている碩台校区公民館・碩台コーラス部26名(女性だけ)による指揮者とキーボードの生演奏付きの合唱でした。まずクリスマスソングの『赤鼻のトナカイ』と『きよしこの夜』の2曲、そして『赤とんぼ』『七つの子』『故郷』など懐かしい童謡を3曲。おまけに今年はアンコールの曲まで準備していただき、観覧に来られていた方々とスタッフもコーラス部の皆さんと一緒に歌い、盛り上りました。毎年このウインターコンサートを楽しみにしていらっしゃる様でリハーサルの時から観覧されている患者様と御家族の姿も見受けられました。

今回、演奏して頂いたルーテル学院ハンドベル部の皆様と碩台校区公民館・碩台コーラス部の皆様には心より感謝申し上げます。またウインターコンサートを開催するにあたり御協力を頂いた皆様、ご来場して頂いた皆様に心より感謝申し上げます。来年も皆様のご来場をお待ちしております。

(病院・川島)

# 介護保険で何が利用できるの?

【訪問看護とは】

居宅支援事業所なでしこ  
田上 恵美



今回は介護保険のサービスの「訪問看護」について説明致します

## 訪問看護とは

### ■ 「訪問看護」とは

医学的な管理が必要な要介護者等が、安心して在宅で療養生活が送れるように、訪問看護ステーションや病院・診療所の看護師などが家庭を訪問して、主治医と連携をとりながら病状観察や服薬の管理、床ずれの手当てなど療養上のお世話をうながす、こうした疾病を抱えた本人様や、そのご家族の心のケアなどの医学的な専門技術を要する支援を行います。

※主治医が訪問看護の利用を必要と認めた方が対象となります。

### ■ サービス内容

健康状態の観察と療養生活の助言	◎体温、血圧、脈拍などや状態のチェック ◎食事、運動、休養などへの助言 など
病気の治療のための看護	◎お薬の管理や確認 ◎医師の指示により医療処置 など
療養生活のお世話	◎食事(栄養)の指導やお手伝い ◎入浴、洗髪、清拭のお手伝い など
在宅でのリハビリテーション	◎リハビリテーション、日常生活動作の訓練 ◎寝たきり予防のためのケア など
ご家族への相談やアドバイス	◎ご家族のお悩み相談やアドバイス ◎認知症ケア など

### ■ サービス費用

介護予防訪問看護・訪問看護	訪問看護ステーション	病院・診療所
20分未満(早朝、夜間、深夜)	310円	262円
30分未満	463円	392円
30分以上1時間未満	814円	567円
1時間以上1時間30分未満	1117円	835円

※事業所によっては、加算等がつく場合があります。  
※2割負担の方は上記費用の2倍の料金となります。

### お気軽にご相談ください!



興味があられたり、何か疑問に思われる事がございましたら、  
**居宅支援事業所なでしこまで、ご連絡ください。**

**tel 096-343-7458**

vol.7

## 部署紹介

各部署で活躍するスタッフや日々の業務をご紹介いたします!

### 放射線科

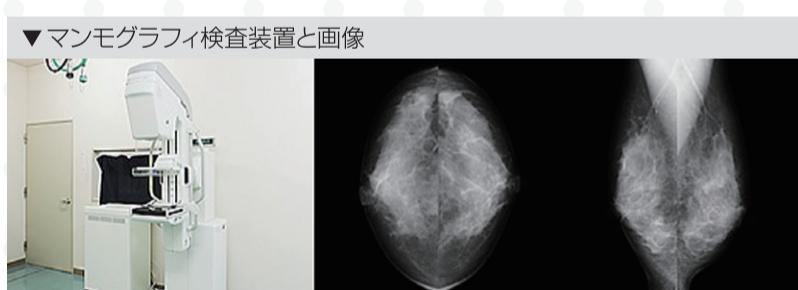
今回は、CT検査やマンモグラフィ検査を行っている放射線科をご紹介します!

当院の放射線科は、女性診療放射線技師3名で検査を行っています。近年、医療放射線を取り巻く環境は急激な変化を遂げてきました。最近では画像のデジタル化が進み、画像診断は病気の診断、治療には重要な役割を担っています。当院では、主に一般撮影検査やCT検査、胃透視検査、マンモグラフィ検査などを行い、「画像診断」の分野を担っています。

当院でも平成21年1月よりモニター診断へと移行し、診断や治療に必要な画像情報を、より早く診察室や病棟に提供できるようになりました。

また、平成25年11月透視検査装置の更新により、当院放射線科での検査の全てがデジタルに移行いたしました。

私たち診療放射線技師は、診療放射線を扱うスペシャリストとして、適正な放射線量で安全にかつ診療のために情報量の多い画像を提供するよう心がけています。ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフにお尋ねください。



(放射線科科長 岩本理恵)

# 介護の知恵袋

## やってみよう!嚥下体操!!

嚥下体操を行う事が、誤嚥の予防に繋がります。誤嚥とは、通常食道に行くべき食べ物や飲み物が、誤って気道へと入ってしまう事です。食べ物や唾液に含まれる細菌が原因で、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性もあります。誤嚥性肺炎は嚥下機能が低下した高齢者に多く発症し、免疫力が弱い高齢者では重症化しやすいので嚥下体操を行って予防に努めることが重要です。

### 1. 嚥下体操はいつ行えばいいの?

- ①お食事の前
- ②テレビを見ながら
- ③お風呂に入りながら

最も効果的なのはお食事の前です。  
口やほほ等を動かすことでも、唾液がよく出るようになります。飲み込みやすく食べやすくなり、誤嚥予防にもつながります。また、「テレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など、「ながら体操」として嚥下体操を行うことも効果があり毎日継続して行うことが大切です。



### 2. 嚥下体操の項目とは

#### ①姿勢

リラックスして腰かけた姿勢を取り、全身の筋肉バランスを整えます。



#### ②深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくり深呼吸します。長く息を吐くようにしましょう。嚥下体操を始める前に、気持ちや緊張した筋肉をリラックスさせます。



#### ③首の体操

①ゆっくり後ろを振り返る様に首を左右に回します。  
②耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒します。  
③最後に、首を左右にゆっくり1回ずつ回します。



\*嚥下に関する筋肉は首に多く集中しています。筋肉をゆっくり動かしほぐすことで食べる準備を始めます。

#### ④肩の体操

- ①両手を頭上に上げ、左右にゆっくりと下げます。
- ②次に、息を吸いながら肩をゆっくりと上げてストンと力を抜くように息を吐きながら肩を下します。
- ③最後に、肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくり回します。

#### ⑦舌の体操

- ①舌をベーと出したり引いたりします。
- ②頸と鼻の下に舌が当たる様に動かします。
- ③口の両端をなめます。

\*食べる事、発音するために欠かせない舌。  
咀嚼時、嚥下時の舌の動きを保つことが出来ます

#### ⑤口の体操

口を大きく開けたり、閉じたりを繰り返します。次に、口をすぼめたり、横に引いたりします。



\*口の周りの筋肉をほぐし、動かす為のトレーニングです。大げさに動かしましょう!

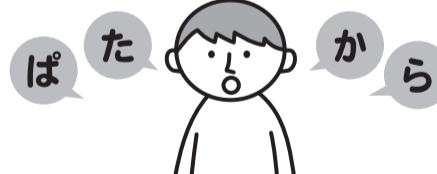
#### ⑥頬の体操

頬を膨らまかせたり、すぼめたりします。



\*しっかり噛むために、また、こぼし防止や鼻へ食べ物が流れ込むのを防ぎます。

#### ⑧発音の練習



唇や舌を動かすために「ぱ・た・か・ら」をゆっくりはっきり発音し繰り返します。

#### ⑨咳払い

最後にお腹を押さえてエヘンと咳払いをします。



\*誤嚥した際に、むせる為のトレーニングです。  
やりすぎてしまうと喉を痛める事もある為、2~3回程度行いましょう。

#### まとめ

緊張がほぐれることでリラックスして食事を行う事ができ、嚥下もスムーズになります。また、「さあ、食事の時間だ!」という心構えをもつてもらうことで嚥下予防だけでなく食欲増進にもつながり、おいしく食事が摂れるようになります。

年齢とともに低下する嚥下機能、お口の簡単な体操を行うことによって

食事に必要な口・舌・頬などの筋肉を刺激し、唾液の分泌を促すことで食物を飲み込みやすく、むせたりすることなく、おいしく食事が摂れるようになります。

紹介した体操の他にも、歌を歌う事や早口言葉も効果的です。ぜひ、お食事前やちょっとした時間に嚥下体操を行ってみましょう!

(なでしこ・中村)

### 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と共に考え、共に歩んでいきたい。

## デイケアトピックス

## 「♪クリスマス会♪」



★ ビンゴゲームで盛り上りました!! ★



12月14日にクリスマス会を開催致しました!

おやつビュッフェを食べながら、ボールを投げてお菓子をGETするゲームや、景品が当たるbingoゲームで盛り上りました。利用者様たちには、ご自身で作った帽子等で仮装をしてもらい、クリスマスの雰囲気を味わって頂けたのではないかと思います☆

年末は、体調を崩される方が多く見られ心配致しました…2018年は、元気いっぱいな1年が過ごせるよう心がけましょう!



(なでしこ・北里)

## こ・こ(Co-Co)トピックス

## 「初詣に行ってきました!」

**明**けましておめでとうございます。

ディサービスこ・こでは年明けの営業から毎年恒例の初詣に行ってきました。今年も護国神社への参拝となりましたが、他の参拝客の多さにびっくりしました。この神社の甘酒を楽しみにしているご利用者様もおられ、皆さん喜ばれておりました。参拝したご利用者様は何をお祈りされているか分かりませんが、職員一同、皆様のご健康をお祈り申し上げます。



今年も健康でありますように!  
初詣



毎年恒例!初詣へ!

(こ・こ・石田)

## なでしこガーデン上熊本

## 体操で楽しく元気に!!

健康に!  
レッドコード  
エクササイズで



**テ**イサービスかみくまは、運動を中心にお利用者様に身体機能の向上に努めており、見学者は、スポーツジムではないかと間違うほど、熱心に取り組まれています。なかでも天井から吊らされているコードでの体操に目を見張るご様子です。そこで今回はこの体操についてご紹介いたします。

この体操はレッドコードエクササイズといい、天井から吊るされた2本の赤いロープを巧みに利用してストレッチや筋力増強をより効果的にする運動です。身体にかかる負担を自分自身で調整可能なので、体力・筋力に不安のある方から元気な方まで個々に合わせた効果的な運動メニューの実施が可能です。またロープに支えられながら運動を行うので、安心安全に運動が出来ます。この体操の効果として「リラクゼーション効果」「関節痛などの痛み軽減」「筋力増強効果」などが挙げられます。

ディサービスかみくまでは最大6人のグループで、スタッフの元気のいい掛け声とテンポのいい音楽に合わせて、楽しくにぎやかに運動をしています。また、身体を動かしながら計算をするプログラムを取り入れており、これが案外難しく利用者だけでなくスタッフも動作を時々間違えたりして、時折笑い声も聞こえてきます。みなさま、是非ご観覧ください!

(なでしこガーデン上熊本・津田)

# なでしこ その59 調査隊 ちようさたい



## 季節料理 蘇月 (SOGETSU)

今回なでしこ調査隊は、藤崎宮の参道から丁子屋駐車場側へ入ってすぐの「蘇月」さんにお邪魔しました。開店は昨年の3月3日で、店構えや内装は落ち着いた雰囲気の本格和風。カウンターとテーブル席があり、ほどよいスペースでゆったり座れます。店主のご出身は熊本、奥様は大阪です。店主が祇園で12年間修行をされていたころお二人の出会いがあったそうです。当初は熊本の郊外で店舗を探されたのですが、熊本地震で難航。3号線沿いの静かで雰囲気が良い、飲食店OKである現在の場所を見つかったそうです。九州だけに拘らず、食材は各地からおいしいものを取り寄せ、味付けは多くの方に親しんで頂ける様にと、九州と関西の中間くらいを心がけているそうです。

今回は昼御膳と赤牛のカイノミステーキ、酢ガキを頂きました。希少部位のカイノミは初めてでしたが、柔らかく脂っこなくて肉の旨味が口の中いっぱいに。力キはビリ辛の味付けで新しい味を堪能できました。

調査隊  
ちようさたい  
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??

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん!  
今回は南千反畠町にある「季節料理 蘇月 (SOGETSU)」さんをご紹介します。



イチゴ大福と  
お抹茶は  
相性抜群!



昼御膳を堪能!



ピリ辛!酢ガキ



お酒に合う  
メニューがたくさん!



絶品!  
カイノミステーキ

◎住所 / 〒860-0842 熊本市中央区南千反畠町11-12 ハクベリーズ南千反1階

◎営業時間 / 昼11:30~14:00(ラストオーダー 13:30)  
夜18:00~22:30(ラストオーダー 21:30)

◎TEL / 096-326-1311 ◎定休日 / 水曜日・第4火曜日



昼御膳のメイン料理はプラス料金で、天ぷらやお肉に変えることもできます。今回は秋から冬が旬のサワラの炙りのお造り、メインにはマナガツオの味噌漬けを頂きました。どちらも脂が乗っていてとても美味しかったです。お味噌汁には豆腐の他に根芋も入って、シャキシャキした食感が楽しめます。また、お漬物も自家製でした。イチゴ大福は京都丹波産の小豆で作った自家製の粒あんの甘さが程良く、一緒に頂いた抹茶との相性も抜群。

一品料理は年中様々あり、ソムリエの資格をお持ちの店主が選ぶワインリストは季節ごとに変わります。お酒に合うメニューがたくさんありますので、夜は違った趣で楽しむことができます。

食べて癒される、明日への活力となる料理を心がけているお二人。私も今回、肌でその志を感じ事ができました。お二人の人柄にも癒されつつ、料理はどれも上品で何度も通いたくなるお店でした。皆様も是非一度訪ねられては如何でしょうか。



(病院・増永 / 岩本)

HUMAN OF NADESHIKO

## なでしこの「人」

誰もが住みやすい、  
安心で安全な場所にな  
って欲しいです。



vol.16

### ◎編集後記

貴重なお時間をいただきお話を伺い、碩台校区に対する熱い思いを感じました。ありがとうございました。

(なでしこ・加納)

今回は、碩台校区自治協議会会長「森 義久」様をご紹介いたします。

Q 自治会会長へなられたきっかけはどのようなところからでしたか?

A 以前は国家公務員をしておりました。福岡より熊本へ戻った後、ご依頼もあり、自治会長をうけることとなりました。

Q 「碩台校区」についてお話を聞かせて下さい。

A 碩台校区へは永く住んでいます。会長となり、まずは地域密着という形をもって、自治協議会組織を立ち上げました。今からという時に「熊本震災」が発生。組織が組まれたばかりの状況だったので、碩台校区に関わる各長・民生委員・体協・社協・PTA・学校等協力し、「出来ることは何か?」を考え、必死に取り組みました。震災後からは、碩台の歴史も大切ですが、今後、校区がどうあるべきかも考えていく必要があると感じさせられました。

Q 今後の「碩台校区」に対する思いや希望などお聞かせ下さい。

A 今回震災も経験し、また、行政の方からとしても『自助・共助・公助』が軸となり、校区で取り組まなければならぬとお話もありました。老若男女、誰もが住みやすい、今以上に安心で安全な場所になつて欲しいです。危険場所の確認、在住者の把握、校区全体で取り組むイベント、また、外部からの情報を取り込めるような講座開催…等、出来る限り行ないたいですね。今までの碩台に対する恩も含め、より良い空間をつくることが今後の課題としています。

編集室 か  
ら

次号(61号)の発行は2018年5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。