

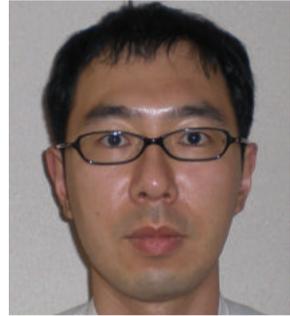
なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

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

薬をやめるとどうなるの？



表参道吉田病院 副院長
吉田 俊彰

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか？

日本語に訳すと、多くの種類の薬が処方されている状態、という意味です。数年前から特に高齢者におけるポリファーマシーが、問題視されるようになりました。

何種類以上の薬を使用していると、ポリファーマシーと言いつつ、明確な基準はありませんが、日本老年医学会のガイドラインによると、薬剤の有害事象(副作用やアレルギー)は67種類以上、転倒は5、6種類以上の薬を内服している方に多く発生しており、おおむね6種類以上内服している状態をポリファーマシーの目安とされています。

何が問題なのか

なぜポリファーマシーになると、副作用や転倒が多く発生するのでしょうか。それは、薬の体内での代謝(分解、排泄)と関係があります。薬は体内で効果を発揮した後、一定時間経つと肝臓で分解されるか、腎臓や腸から排泄されるなどの経路で体外へ出ていきます。しかし分解、排泄能力には限りがあり、代謝経路が同じ薬を併用すると、両方とも体内に長く残ってしまう、

という現象が起きます。薬の飲み合わせが悪い、という状態です。処方薬が2、3種類であれば、代謝経路が重なりにくく、重なったとしても余裕があるのですが、薬の数が増えれば増えるほど、体内に蓄積する可能性が高くなり、副作用を起しやすくなります。

睡眠薬や抗不安剤が体内に蓄積すると、朝になってもフラフラすることになります。降圧剤が体内に蓄積すると、血圧が下がりがりすぎてめまいがしたり、転倒したりする危険があります。

また副作用が起こった場合、ポリファーマシーの状態では、本当に副作用なのか、どの薬剤が原因なのか、判定が非常に難しくなります。原因不明であるため、症状を抑えるためにまた薬を処方されるといって、悪い冗談の様な事が起きるかもしれません。

なぜポリファーマシーになるのか

では、なぜ薬の種類が増えてしまうのでしょうか。

もちろん好きで薬を飲んでいくわけではない、と言われる方がほとんどだと思います。年齢を重ねるとともに持病が増え、症状も増え、それを良くするために薬を内服しているのであれば、ポリファーマシーであっても仕方がないと思います。

他の原因(図1)に示したような原因によるポリファーマシーは、避けなければなりません。

図1 ポリファーマシーの原因

- (1) 薬の飲み忘れ：処方された薬を飲み忘れるため、効果が不十分とみなされ別の薬が追加される降圧剤、鎮痛剤など
- (2) 薬に対する過信：体調が悪い時は薬を飲まないといけない、という薬信仰
- (3) 漫然とした投与：症状を抑えるために処方された薬が、症状が改善した後もずっと処方される。飲んでいた方が、何となく体に良さそうないイメージがある漢方薬、ビタミン剤、胃薬、抗アレルギー剤など
- (4) ドクターショッピング：症状が改善しないため、病院を転々として、その都度薬が追加される(風邪薬、抗生剤、鎮痛剤、漢方薬、咳止めなど)
- (5) マスコミの影響：テレビ番組でこの薬が〇〇の予防に良いと言っていて、合点した。こういう症状があれば病院で相談しよう、という製薬会社が作ったCM。

ポリファーマシーを解消するには

すでにポリファーマシーの状態である方、内服薬が3、4種類あってポリファーマシーに近い方はどうすれば良いのでしょうか。ポリファーマシーを解消する方法をいくつか挙げてみます。

① 6種類以上の薬をやめてみる

日本老年医学会のガイドラインには、高齢者に開始を考慮するべき薬物がリスト化されています。あまたの薬が存在する中、リスト化された薬物はわずかに8分、それぞれ複数の薬があります。多く見積もっても100種類程度です。(図2)

つまり、その他の薬は条件次第で中止が可能、ということになります。担当医に薬を減らせるかどうか、相談してみましょう。

② 調子が悪いから薬をやめてみる

風邪症状があれば薬を飲まないといけない、微熱でも解熱剤を内服しないといけない、などという薬信仰を止めてみましょう。

③ 眠れないから薬をやめてみる

睡眠薬の大半を占めるベンゾジアゼピン系睡眠剤には耐性と依存性があり、漫然と使用していると、効果が弱くなり、不眠も強くなります。そのため、睡眠薬の用量や種類が増える傾向があります。長期間使用すると認知機能が低下する可能性があります。性があるとも言われています。

睡眠薬の使用は最低限の用量で、短期間に限定した方が良いでしょう。昼間は活動的に、夜はリラックスして過ごし、自然に眠れるように生活習慣を変えてみましょう。

薬を止めた後の注意

薬をやめたから病院に行かなくて良い、というわけではありません。特に生活習慣病の薬を減らしたり、やめたりした場合には、その後病状が悪化していかないか、慎重に経過を診る必要があります。薬をもらうために病院に来る、のでは無く、薬を飲まなくて良いということを確認するために病院に来ていただく必要があります。

以上、ポリファーマシーについて説明いたしました。薬の種類が多くて飲むのが大変、何のために飲んでいいのかかわからない薬がある、と感じておられる方は一度担当医か、かかりつけ薬局に相談してみればいかがでしょうか。

開始を考慮すべき薬物のリスト	対象とする病態
抗パーキンソン病薬	パーキンソン病
インフルエンザワクチン	高齢者で、特に呼吸・循環系の基礎疾患を有する人
肺炎球菌ワクチン	高齢者で、特に呼吸・循環系の基礎疾患を有する人
ACE阻害薬(降圧剤)	心不全、誤嚥性肺炎のリスクが高い高血圧患者
アンジオテンシン受容体拮抗薬(降圧剤)	心不全に対してACE阻害薬が使えない患者
スタチン(脂質異常症治療薬)	冠動脈疾患の二次予防、脳梗塞の一次予防
前立腺肥大症治療薬	前立腺肥大症による排尿障害
関節リウマチ治療薬	活動性の慢性関節リウマチ

表参道吉田病院の理念

思いやりの心と
良質で安全な医療と職場を提供し
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.64

介護老人保健施設なでしこ施設長
勝屋 弘忠



【略歴】

1966年 熊本大学医学部卒 麻酔科入局
1972年 熊大病院集中治療部(ICU)講師
1978年 熊大病院救急部助教授
1990年 名古屋市立大学教授(麻酔蘇生科・ICU)
1997年 名大病院救急部長兼務
2001年 名大病院副院長兼務
2007年 労働者健康福祉機構旭労災病院院長
2012年 旭労災病院顧問
2014年 介護老人保健施設なでしこ施設長

【専門領域】

吸不全、循環不全、集中治療一般

帯状疱疹後神経痛を 防ぎまじよう

皆さんは帯状疱疹という病気が聞かれたことがあるでしょうか。高齢者におこるもので、この帯状疱疹はいずれ良くなりませんが、中には帯状疱疹後神経痛という厄介な後遺症が起こることがあります。今回はこの後遺症についてお話します。

① 水ぼうそうと帯状疱疹は同じウイルスで起る

大多数の日本人が小児期にかかる水ぼうそう(正式名称は水痘)は水痘・帯状疱疹ウイルス(英語の頭文字をとってVZウイルスと呼びます)によって起るウイルス感染症です。発熱や全身の発疹が出ますが、殆どこの人は1週間くらいで治癒します。

しかし水痘にかかった人の体内にはVZウイルスが生潜伏して存在します。潜伏場所は、脊髄近くの神経節(神経細胞が集まった部位)ということになります。生体が元気なうちは、VZウイルスもおとなしくしていますが、何らかの理由で体の免疫機能が低下すると、潜んでいたVZウイルスが活動を始めて、神経節から末梢神経に

沿って広がり、水疱などが帯状に出現することがあります。これが帯状疱疹です。

② 帯状疱疹の症状

加齢とともに免疫力が低下し帯状疱疹が起こりやすくなります。症状は、胸部、腹部、頭部、顔面など体の一部にヒリヒリする痛みを伴って赤いぶつぶつや水疱ができます。特徴的なことは、発疹が、体の左右どちらかに限って、しかも神経に沿って帯状に出現することです。

③ 帯状疱疹後神経痛とは

帯状疱疹に対しては、抗ウイルス薬の投与、軟膏処置や鎮痛薬投与などが行われます。治療により発疹は3・4週間後には治癒し、通常は痛みも消失します。しかし皮膚症状は治まっても、強い痛みだけが残ることもあります。3か月以上たっても痛みが残るのを、帯状疱疹後神経痛と呼び、水疱がひどかった方、より高齢の方におこりやすいと言われています。重

症な方は、夜も眠れないような痛みが数か月、中には数年も続く場合があります。患者さんは苦しみ続けることになりやすい。

なぜ皮膚の発疹は良くなったのに、神経痛だけ残るのでしょうか。その説明として、もともと神経節に潜んでいたVZウイルスが、活性化して帯状疱疹を起こす際に、末梢神経をも傷つけ、神経の活動が過敏になり強い痛みを起すと考えられています。ティッシュで触れただけでも痛みを感じることもしばしばあり、これをアロディニアといい、帯状疱疹後神経痛に特徴的な症状です。こうなると下着が擦れても痛むので、介護をする方は、更衣や移乗などで強い痛みを与えることがあります。病院や施設では、看護介護時に十分な配慮が必要です。

④ 帯状疱疹後神経痛の治療

帯状疱疹後神経痛は一旦起ると、その治療は簡単ではなく、各種鎮痛薬、向精神薬、などの内服薬も使われますが、特効薬はないのが現状です。大病院や大きな総合病院には疼痛治療専門のペインクリニックがあり、ここでの神経ブロックが帯状疱疹後神経痛も発症早期であれば有効であるとも言われています。主治医に相談してみてください。

⑤ 帯状疱疹後神経痛の予防

既に述べたように帯状疱疹後神経痛は、一旦発症すると治療に難渋します。したがって帯状疱疹そのものを予防することがもっと大事でしょう。帯状疱疹を発症しなければ、帯状疱疹後神経痛も起こらないからです。体内に潜んだウイルスに暴れる機会を与えないように、日頃からなるべく体を動かして体力を落とさない、肺炎球菌、インフルエンザなどの予防接種を積極的に受けて感染を予防することが大切です。また2016年から50歳以上の成人も水痘・帯状疱疹ウイルス(VZウイルス)の予防接種ができるようになりました(任意接種・自費)。小児期水痘にかかった方でも、任意接種をしておけば、帯状疱疹発症率が低下し、たとえ帯状疱疹を発症しても、帯状疱疹後神経痛発症を抑える効果が証明されています(国立感染症研究所HPより)。帯状疱疹後神経痛で永年苦しんでおられる患者さんを診てきましたので、費用対効果の観点からは、この予防接種は受けておく価値があると思います。

帯状疱疹後神経痛のまとめ

1. 小児期の水痘瘡がよくなっても、原因ウイルスは一生涯体内に潜伏する。
2. 加齢など体の抵抗力が低下するとウイルスが暴れだして帯状疱疹を発症する。
3. 体の片側(右か左)に神経に沿って帯状に丘疹や水疱が並ぶ。
4. 帯状疱疹治療後に神経痛が残ることがあり、帯状疱疹神経痛と呼ぶ。
5. 帯状疱疹発症を予防することで、帯状疱疹後神経痛を予防しましょう。

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)
休日/日曜・祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来/田中・安藤・吉田仁

外来診療は全て予約制になっております。前日までのご予約をお願いします。尚、体調不良での来院の方は、状況に応じて対応致しますので、ご遠慮なくお声掛け下さい。

水曜日午後の消化器内科の診療について
予約制となっておりますのでお電話でのご予約をお願い致します。

	時間	月	火	水	木	金	土
呼吸器内科 睡眠時無呼吸症候群 禁煙外来	午前	安藤	安藤 田中	安藤 田中		安藤	
	午後	田中			坂上 (第1・3週)	田中	
代謝内科	午前	吉田仁			吉田仁		吉田仁 岡川(第2週) 坂井(第4週)
消化器内科	午前				吉田元		
	午後						
循環器内科	午前		吉田俊			吉田俊	吉田俊
	午後			吉田俊			
内科	午前						
	午後		小島		小島		

お問い合わせ先: TEL.096-343-6161

FAX.096-343-7626

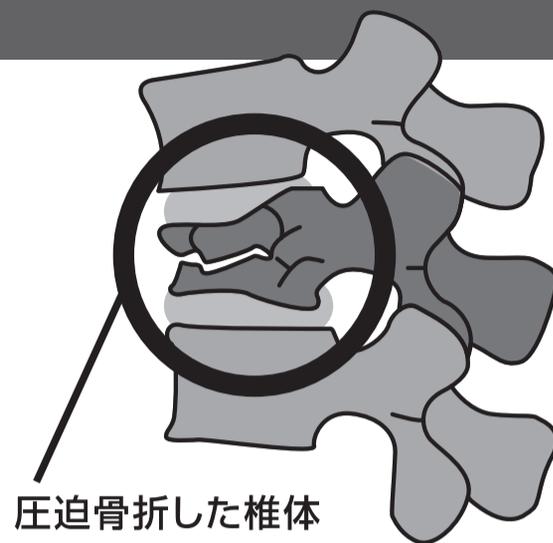
●2020年10月8日より

まさか!知らないうちに骨折? ~今回は、脊椎圧迫骨折とその予防法について~

1 脊椎圧迫骨折とは?

身体の大黒柱である「脊椎」と言われる部分が、負荷に耐えかねて潰れてしまうことがあります。これを「圧迫骨折」と呼びます。本来はそう簡単に潰れてしまう事はないのですが、老人では転んだり、尻もちをついたりした程度で起こったりします。また、はっきりした外傷の既往のないこともあります。特に老年女性に多く、胸椎や腰椎にかけてよくみられる骨折です。また、骨粗鬆症が高度の場合には、胸椎、腰椎全般にわたってみられることもあります。(右図)

右図のように、椎体が圧平された形や前縁が圧平されると楔状(くさび状)を呈することもあります。症状は腰背痛を主症状としますが、しびれや麻痺などの神経症状は通常みられません。骨折が進行して破裂骨折の状態になると種々の症状が出現します。



2 骨折の予防法は?

① 日常生活で気を付けること

普段の生活で気を付けてもらいたいことは、椅子やトイレの便座への腰掛け方です。写真①のように、上半身を前方へ傾けて重心を両手とつま先あたりに置きます。その後ゆっくりとお尻を座面に近づけていき、静かに座りましょう。

なるべくテーブルや手すりを使い、両足だけでなく両手にも体重をかけてゆっくりと座るのがポイントです。



なるべくテーブルや手すりを使い、両足だけでなく両手にも体重をかけてゆっくりと座るのがポイントです。

② 自宅で出来るリハビリテーション

今回は、椅子と手すり(なければしっかりとしたテーブル)を使った簡単にすぐ出来る運動を紹介します。写真②のように、手すりを両手でしっかりと握り、座面までこぶしひとつの高さ(写真③、約10cm)でお尻をとめます。そのまま5秒間、座るのを我慢してからゆっくりと座ります。これを10回繰り返しましょう。慣れてきたら、10回を2~3セット繰り返します。また、5秒間が容易に出来る方は、10秒間から始めてもいいかもしれません。この運動は、太股の前面の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることとなります。

ポイントは上半身をやや前方へ傾けて、重心をつま先あたりに置くことと、ゆっくり座ることです。我慢する時間や回数を無理すると、疲れて「ドン!」と座ることになりかねませんので注意しましょう。

手すりを両手でしっかりと握り、座面までこぶしひとつの高さ(写真③、約10cm)でお尻をとめます。

ポイントは上半身をやや前方へ傾けて、重心をつま先あたりに置くことと、ゆっくり座ることです。



(病院・古閑)

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)

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。

「生姜」を食べよう!

体力を落とさず、免疫力を付ける

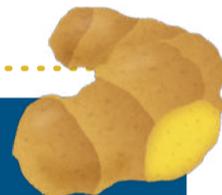
冬を目前にしても、コロナの終息は見通しが立たず、インフルエンザの流行も心配される季節になりました。日々の暮らしの中で、ウィルスに負けないためには、「体力を落とさず、自己免疫力をアップさせる」ことが大切だと思います。毎日の食事で、食材を上手に選んで、免疫力をアップさせましょう。

そこで、今回お勧めしたい食材は「生姜」です。古くから中国では、漢方薬として利用されています。生のものを「ショウキョウ」乾燥したものを「カンキョウ」と呼びます。

生姜には辛み成分の『ジンゲロール』という成分が含まれており、加熱すると『ショウガオール』という成分に変化します。『ジンゲロール』は、強い殺菌作用があるので、風邪やインフルエンザなど、体に入ってきた細菌や、ウィルスを退治します。解熱作用や、鎮静作用、抗炎症作用など感染症の様々な症状に効果があるとされています。血管を拡張させて血の巡りをよくする効果も優れているので、体を温め、冷え症改善にも役に立つと考えられます。又保湿効果も優れており、乾燥しがちな今からの季節には、ぴったりの食材ですね。



今回で紹介するレシピは、簡単なものばかりですので、毎日の食事に積極的にとりいれて、丈夫な体を作りましょう。



生姜レシピ色々

インスタント清まし汁

材料

- 刻んだ長ネギ
- すりおろしショウガ
- とろろ昆布
- 梅干し
- 醤油(好み)

熱いお湯を注ぐだけ



生姜紅茶

温かい紅茶の中に、すりおろしたショウガを加える。好みに、ミルクティーでもOK

超簡単「生姜と鯖の炊き込みご飯」

材料

- 米 …2合
- 鯖の水煮缶 …1缶(200g前後)
- 生姜 …100g
- 油揚げ(南関あげ) …20g
- 酒 …15cc
- 淡口醤油 …10cc
- 塩 …2つまみ(1.5g)
- *飾り用 青ジソ、しろごま(お好み)

1. 米は洗っておく
 2. 油揚げは千切り
 3. 洗った米に、鯖の水煮缶の汁、酒、淡口醤油を入れ、その後、分量まで水を入れる。
 4. 生姜、鯖、塩、油揚げを加え、炊飯する。
 5. 出来上がったら、青ジソ、白ごまを振る。
- *生姜はお好みに、増減してください。



(栄養科 山脇淑美)

ウインターコンサート2020 中止のお知らせ

12月に開催予定をしておりました、ウインターコンサート2020は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止致します。インフルエンザの流行時期になりました、感染防止に留意されお過ごしください。



(イベント委員会)

介護保険で何が利用できるの？

【地域密着型サービスについて】

居宅介護支援事業所
馬場 恵美



今回は、3回シリーズの第2回目:介護保険サービスの地域密着型サービスについて説明します。

地域密着型サービス

地域密着型サービスとは、住みなれた地域で生活を続けられるように、身近な生活圏ごとにサービス拠点をつくり地域の実情にあわせてサービスを行うことです。(※熊本市にある地域密着型サービスを利用するには、住民票が熊本市の方のみとなります)

小規模多機能型居宅介護

通所サービスを中心に、顔なじみの職員による「訪問サービス」や「宿泊サービス」などを組み合わせて、必要に応じたサービスを提供します。なお、このサービスを受けているときは、内容が重複する他のサービスを受けることはできません。

看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護のサービスに加え、訪問看護のサービスを同一の事業所から受けることができます。



サービス費用(1ヶ月につき)

要介護① …10,320円	要支援① …3,403円
要介護② …15,167円	要支援② …6,877円
要介護③ …22,062円	※食費・宿泊費については、 別途に自己負担があります
要介護④ …24,350円	※2割負担の方・3割負担の方は 上記利用料の2倍・3倍となります
要介護⑤ …26,849円	

サービス費用(1ヶ月につき)

要介護① …12,341円	要介護④ …27,531円
要介護② …17,268円	要介護⑤ …31,141円
要介護③ …24,274円	
※食費・宿泊費については、別途に自己負担があります	
※2割負担の方・3割負担の方は上記利用料の2倍・3倍となります	

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、
居宅介護支援事業所 なでしこまで、ご連絡ください。

tel 096-343-7458

vol.18

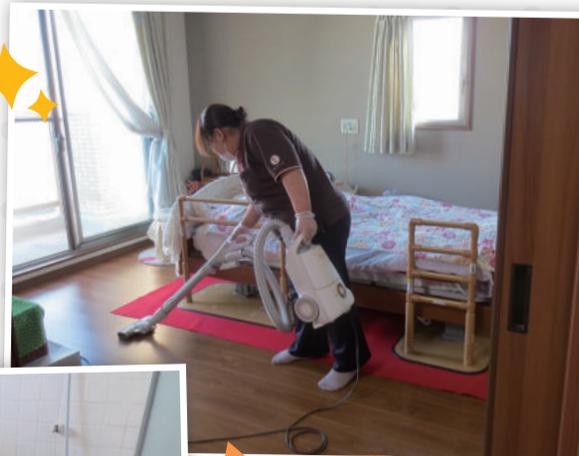
部署紹介

各部署で活躍するスタッフや日々の業務をご紹介します!

ヘルパーステーション なでしこ

今回は「ヘルパーステーションなでしこ」をご紹介します!

ヘルパーステーションなでしこには、理念があります。
『個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を 生き甲斐のある生活をともに考え歩んで
行きたい』この理念を基に2003年6月に事業を開始し17年が経ちました。
在宅で少しでも快適に過ごすことが出来るように、ご利用者様自身でする事が難しい所の身体介
護・生活援助をさせていただいております。
また、介護だけではなく日常会話や共に家事等行う事で笑顔になって下さり、ヘルパーが来るの
を楽しみに待ってられる方も多くいらっしゃいます。
ご自宅に快く迎え入れて下さることに感謝しながら、これからも利用者様一人一人の自分らしい
生活を、また、生き甲斐のある生活をともに考え、歩んで行きたいと思っております。
(写真は、ヘルパーの生活援助の一部です!!)



ご利用者さまに
美味しく食べていただける
献立を考えて作ります!



一人一人の自分らしい生活を
サポートします!

介護の知恵袋



介護老人保健施設
なでしこ

NADESHIKO
NEWS

味わって食べたい!

情報番組などで目にすることが多くなった「味覚障害」
「味覚障害」の約6割が女性で、しかも65歳以上の高齢者が約半数を占めるといいます。
今回は、その原因と対処法などを紹介いたします。

味覚障害ってなに?

- **味覚減退**
食べ物の味が薄く感じられる
- **異味症**
本来の味とは違う嫌な味を感じてしまう
- **自発性異常味覚**
何も食べていないのに、いつも口の中で苦い味がする
- **味覚消失**
食べ物の味が全くわからなくなる
- **解離性味覚障害**
甘味だけが感じられない



味覚障害はなぜ高齢者に多い?

味を感じるセンサーの役割をする「味蕾(みらい)」の働きが加齢によって低下してしまうからです。
又、唾液の分泌量も減ります。唾液には食べ物からの味覚成分を溶かし出す役目があるので、唾液が減ると味を感じ難くなったり、舌炎という症状を起こし味覚障害になります。味覚障害があると濃い味を好むようになるので、塩分・砂糖類を摂り過ぎて糖尿病や高血圧など高齢者に多い病気に影響を及ぼします。



原因の半分以上が「亜鉛不足」

「味蕾」が新しいものに再生される際に必要な「亜鉛」が不足すると味覚障害が起きてしまいます。
「亜鉛」を多く含む食品を意識的に食べましょう。

～「味覚障害」を予防するために～

◎「亜鉛」を多く含む食品

牛赤身肉



豚レバー



牡蠣



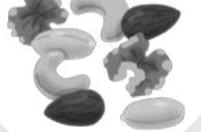
チーズ



卵黄



種実類



◎「亜鉛」を補える手軽な手段

- 毎日納豆1パック(40g)を食べる
- 毎日ココア(1杯当たり5g)を飲む
- サプリメントを活用する

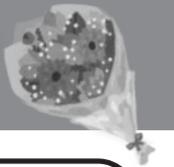


できることから予防して、
いつまでも美味しく
食べられるようにしていきましょう



入所トピックス

敬老の日おめでとうございます



なでしこ入所では、9月21日敬老の日に敬老会を行わせて頂きました。今年は新型コロナウイルス感染予防の為、例年の様に3階、4階の入所者様が一同に集まりお祝いすることができませんでした。

できるだけ密集、対面を避ける形でのお祝いとなり、ささやかながら皆様へお花をプレゼントいたしました。また、今年百寿、白寿、卒寿、米寿を迎えられる入所者様には賞状を贈らせて頂きました。

少し質素なお祝いとなりましたが、入所者様がお花を見て喜んでくださる姿に職員一同励まされました。

早くコロナが収束し、来年こそは入所者様がそろって皆でお祝いできますように。

皆様へお花のプレゼントと、今年百寿、白寿、卒寿、米寿を迎えられる入所者様には賞状を贈らせて頂きました!



(なでしこ・木通)

こ・こ(Co・Co)トピックス

楽しい『敬老会の日!!』



職員によるヒゲダンスやエア演奏によるサクソで盛り上がりました!



9月21日は敬老会の日でした。ご利用者様が楽しみにしていらっしゃる年に一回のビッグイベントです。祝辞を述べた後、今年も顔写真入りの記念品の贈呈と職員による出し物を披露し大いに盛り上がりました。101歳になるご利用者様や米寿や傘寿等の長寿の記念の方も沢山いらっしゃいました。

又、職員からはフラダンスやヒゲダンス、エア演奏によるサクソも披露し、フラダンスにおいては皆様一緒に身振り手振りで楽しまれ、ご利用者様の笑顔多い敬老会となりました。毎年、ご利用者様には大切な一日です。

来年も、デイサービスこ・この敬老会スタッフ一同盛り上げていきます。



101歳になるご利用者様や長寿の記念の方も沢山いらっしゃいました!!

(こ・こ・河崎)

なでしこガーデン上熊本

ガーデニングでリフレッシュ

デイサービスかみくまの玄関口では季節の花や植物を育てており来設される皆様をお迎えしています。ご利用者様の中にはご自宅でガーデニングを行っている方も多く、草花の知識がとても豊富で来設時に花の成長を楽しんだり、お世話をしています。

先日、植え替えを行った際には色の組み合わせや花の向き、肥料など意見を出し合いながら行われ職員はただ見守るのみでした…。

ガーデニングには植物栽培を通じて感受性を豊かにしたり、リフレッシュ効果や認知症の予防など様々な効果が期待できます。今後も季節の変わり目には草花の植え替えを行い職員とご利用者様で育てていきたいと思ひます。

みなさま草花の知識がとても豊富で職員の出る幕はありませんでした…笑



(なでしこガーデン上熊本・毛利)

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。

なでしこ **その70 調査隊** **ちょうさい**

「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！
今回は藤崎宮前駅傍の仁王さん通りにある醤油ちゃんぽん醬(ひしお)さんをご紹介します。

新鮮な野菜がたっぷりの
梅ネギ醤油ちゃんぽん！

豊富な醤油ちゃんぽんメニュー

コロナ感染予防対策も◎

ご主人と奥様の
田中 成佳さん
貴子さん



◎住所／ 熊本県熊本市中央区坪井 2-1-5 Nビル 1F
◎電話／ 096-346-5235
◎営業時間／ 11:30～(オーダーストップ: 19:30
または売切れ次第終了)
◎休日／ 日曜日

醤油ちゃんぽん醬

今回の調査隊は、藤崎宮前駅傍の仁王さん通りにございます、醤油ちゃんぽん醬(ひしお)様にお伺いしました。ご主人は熊本市平成のちゃんぽん店での勤務経験を活かし、沖縄料理店を営む知人の方に紹介されたこの地で12年前に開業されました。店名の「醬」は醤油ちゃんぽんより命名されているそうです。分かり易くて良いですね。ご夫婦お2人で切り盛りされています。

お店に入ると中は落ち着いた雰囲気、奥様にメニューをご紹介頂きました。焼き醤油ちゃんぽん、黒マー油ちゃんぽん、カレー醤油ちゃんぽん等、メニューの種類が豊富で目移りしてしまいますが、今回はオーソドックスな醤油ちゃんぽんと梅ネギ醤油ちゃんぽんを注文しました。

醤油ちゃんぽんは野菜たっぷり、醤油のコクのある香りが食欲をそそります。国産の素材のみを使用し添加物不使用の拘りのスープ。醤油が旨味をさらに引き立てています。普通のちゃんぽんとはまた違う味が出ていて、とても美味しく、魚介・野菜の出汁も効いていて、あっさりながらも濃厚な味を楽しむ事が出来ました。

梅ネギ醤油ちゃんぽんは新鮮な野菜がたっぷり入っていて、とてもボリュームがありました。梅の組み合わせも珍しいなと思い食べてみると、スープの濃さと、野菜と、梅干しの酸っぱさがとても合っていて食べやすく、また食べに行きたいと思う、美味しい味でした。また、魚介系食材不使用ですので、アレルギーが心配な方でも安心です。

冬季は五目あんかけちゃんぽん、夏季は冷やしちゃんぽん等、季節限定メニューもあり、何度通っても新しい発見があると思います。

比較的空いている時間帯をと思い、14時にお伺いしましたが、お客様も途切れることなく、お忙しい中でも丁寧に取材に応じて頂いた気さくなお人柄のご夫婦。身も心もお腹も満たされ、楽しいひと時を過ごす事ができました。Go To Eatにも対応されていますので、是非ご利用下さい。

何より醤油とちゃんぽん?と疑念を抱いている方に是非食べて頂きたいです。食が進む絶妙な味で虜になる事間違いなしです。

(病院・増永/井下)

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??



スマイルクラブ

スマイルクラブとは、なでしこ・デイサービスこ・こてイキキと活動されているご利用者の紹介コーナーです。



今回は、なでしこ入所をご利用の『安田 美智子様』をご紹介します。

得意のハーモニカでみんなを元気に!

安田美智子様の特技はハーモニカです。得意のハーモニカを吹かれると、他の利用者様も楽し気に歌われ昔話に花が咲きます。曲によっては2本のハーモニカを上下に持って演奏されます。現在コロナウイルス予防のため、レクリエーションも制限されハーモニカも控えて頂いてますが、他の利用者様を気にかけて下さる優しい方です。

Q ハーモニカがお上手ですが、おいくつの時に始められたんですか?

A 確か57歳だったと思います。週に2回教室に通ってました。本格的に始めたのは遅かったですが、もともと兄がハーモニカをやっていてそれで若い時から身近にハーモニカがありました。

Q レパートリーは何曲くらいあるんですか?

A はっきりとはわからないけど、曲名を言ってもらえたら大抵吹けます。

Q 頼もしいですね。ハーモニカをしていて楽しい事は何ですか?

A ここでハーモニカを吹くと同世代の方が多いので、昔を思い出してお話ができるのが嬉しいです。

Q なでしこでの暮らしはどうですか?

A 皆さんと仲良くお話しできて楽しいです。

ありがとうございます。私達も安田さんが周囲の方を気にかけてお声掛け下さり感謝しています。コロナウイルスが収束したら、またハーモニカを聞かせて下さいね。また皆さんと楽しく歌いましょう。

(なでしこ 木通)

編集室 から

次号(72号)の発行は2021年2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ましては、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。