

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

表参道吉田病院

診療の歩み

表参道吉田病院として新たにスタートしてからの、
当院における診療の歩みを振り返ってみたいと思います。



名誉院長
安藤 正幸

はじめに

熊 本大学医学部第一内科教授として定年退官して吉田病院に入職したのは平成13年でした。大学時代は研究に明け暮れていましたが、定年3カ月前に、自分が専門としていた肺線維症で妻を亡くした反省から、これからの人生はベッドサイドで患者に寄り添った医療に従事しようと思った。吉田病院を選んだ理由は、既知の病院であり、私の望みが叶えられると考えたからです。入職2年後の平成15年に、吉田病院は同系列の熊本厚生病院と統合し、表参道吉田病院として新たにスタートし、今年で丸11年が経過しました。本稿ではこの間の当院における診療の歩みを振り返ってみたいと思います。

日本医療機能評価受審とチーム医療の充実

表 参道吉田病院の発足当時は、100年の歴史を持つ一般病院としての吉田病院と30年間にわたり慢性期疾患のリハビリテーション

患者の高齢化と終末期医療

医 療は、患者さんの健康維持と回復を目的とするもので、ヒトの

ンを中心としてきた熊本厚生病院が統合して日も浅く、職員同士の連携に齟齬をきたしていました。それを一挙に解決したのが日本医療機能評価受審でした。受審1年前より、吉田仁爾院長のリーダーシップのもと、全職員が認定獲得に向かって昼夜にわたり勉強し、病院の理念や基本方針の策定をはじめ病院の組織づくりに努め、予定通り所期の目的を達成しました。その結果、病院機能は充実し、職員の間には、職種や部署を問わず、強い信頼と絆が生まれたことは望外の喜びでした。現在、毎月開催される各種委員会は25を超え、そこには医師、薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士、管理栄養士、社会福祉士、介護福祉士、ケアワーカー、医療ソーシャルワーカー、事務職員などあらゆる職種の人々が平等に参加しており、チーム医療の源泉となっています。病棟回診や医療相談にはこれらのスタッフが随時参加し、患者さんの要望にその場で対応しています。また、感染制御チーム、栄養支援チーム、褥瘡対策チームによる回診も多職種委員が参加して横断的に行われており、医療の安全と質の向上に貢献しています。平成23年には第2回目の認定を得て現在に至っています。

表参道吉田病院「診療の特色」

当 院は内科の専門病院として呼吸器、消化器、循環器、代謝・内分泌、アレルギーなどの疾患について専門医による診療を行っています。私が担当している呼吸器疾患を例にとると、田中不二雄副院長と共に、肺炎、肺癌、肺線維症、慢性閉塞性肺疾

生命・身体に関する非常に重要な事柄です。以前は、医療の選択はその道のプロである医師の裁量権に任されていた。しかし、近年、患者さんの自己決定権が尊重されるようになり、医療の選択は患者・家族に委ねられるようになりました。当院では患者中心の医療の観点から、患者・家族への十分な説明と同意(インフォームド・コンセント)のもとに診療が行われています。

わが国は65歳以上の高齢者が全人口の21%を超える超高齢化社会となっています。それに伴いがん、認知症、誤嚥性肺炎、生活習慣病などの患者さんが急増してきました。また、脳血管障害などの原因で遷延性意識障害となり寝たきりとなった患者さんも増加しています。終末期医療の現場では、これまで延命治療の必要が語られるようになりました。当院では終末期医療にあたっては患者・家族の方と治療方針について話し合う事前指定書を策定し、それに従った治療を行うように務めています。

おわりに

表 参道吉田病院の更なる飛躍のために「継承的創業」という視点が大切で、15年の伝統を大事にしなが、現在の患者さんのニーズに応じた新たな医療を展開する必要があります。それには職員一人一人が医療人として大きな夢を描き、創意工夫して地域医療への貢献を果たすことが肝要です。職員全員のチーム力に期待したいと思います。



患(COPD)、気管支喘息などの通常の疾患の診療に加えて、SAS外来(睡眠時無呼吸症候群)、禁煙外来、咳外来、アレルギー外来などの特殊外来を設けています。とくにSAS外来は平成14年から開設し、延べ2440人が検査を受けられ、現在毎月200人以上の患者さんがCPAP(持続陽圧呼吸療法)を受けておられます。また、一般病棟における急性期医療のみならず、療養病棟(小島彰夫診療部長)、介護病棟(富松正太診療部長)を中心に慢性期疾患の診療も行っています。

保険外診療ではありますが、健診部(部長 津田富康元大分大学第三内科教授)による予防医療の推進や活性化NK細胞を用いたがんの免疫療法(免疫研究室長 吉田憲史理事長)を行っているのも、公的病院を除けば、他に類をみない当院の大きな特色です。平成21年4月に吉田俊彰診療部長(循環器内科専門医)が入職しましたが、本年4月には兄の吉田元樹(現大阪医科大学講師)(消化器内科専門医)が新たに入職します。久木田岳雄診療部長と共に消化器領域の新たな医療が展開されるものと期待しています。

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.39

当院診療部長
久木田 岳雄



略歴

久留米大学医学部卒業
熊本大学第一内科入局
済生会熊本病院消化器科
熊本市立熊本市市民病院内科
虎の門病院放射線診断学科
熊本労災病院内科
山鹿市立病院内科
N T T九州病院内科

所属学会(認定医・専門医)

- 日本内科学会認定医
- 日本消化器病学会専門医
- 日本消化器内視鏡学会専門医
- 日本ヘリコバクター学会 H.pylori (ピロリ菌) 感染症認定医

ピロリ菌の治療について

はつらつ

以前、ピロリ菌感染胃粘膜変化について説明いたしました。今回は平成25年2月から、ピロリ菌感染治療が、健康保険適応になりましたので、この治療の目的・方法、そして問題点についてお話しします。

ピロリ菌感染胃炎とは

胃がピロリ菌に感染すると急性胃炎が起こり、その後、慢性胃炎になります。この慢性胃炎は、萎縮性・表層性・肥厚性胃炎として鳥肌胃炎という病名になります。これら全てが、ピロリ菌感染胃炎のことです。

ピロリ菌は、胃十二指腸潰瘍の大きな原因で、以前から、潰瘍があると、ピロリ菌除菌治療は健康保険適応でした。

なぜ健康保険適応に?

はつらつは、何故、昨年になってピロリ菌除菌治療が、健康保険適応になったのか。その理由は、ピロリ菌感

染が、胃がんの重要な原因だからです。ピロリ菌感染者が、全て胃がんになるわけではありませんが、胃がん発症者のピロリ菌感染を調べると、99%の人が感染しています。また、早期胃がんを内視鏡切除した人を対象に、ピロリ菌除菌治療をした人達、治療をしなかった人達に分けて、ある期間観察し、2回目の胃がん発症率を比較すると、除菌に成功した人は、不成功な人、未除菌治療の人より、発症率が約1/3に低下していたとの報告が、2008年にありました。

この条件で、以前の自費治療での経済的負担が軽減されます。治療方法は、3種類の薬を、1日2回、7日間服用します。

1 プロトンポンプ阻害薬

潰瘍・逆流性食道炎にも使用します。

2 アモキシシリン

抗生物質で、ペニシリン薬

3 クラリスロマイシン

抗生物質

ただし、これらへの薬のアレルギーのある人は、治療ができません。副反応(副作用)は、軟便・下痢や、食物の味の変化です。飲酒・喫煙についての注意もありますので、説明をよく聞いて下さい。

ピロリ菌が除菌できる成功率は、約80%です。この二次治療でピロリ菌を除菌できなかった場合には、クラリスロマイシンをメトロニダゾールという薬に変更しての二次除菌治療をします。この除菌率は約90%です。二次除菌治療も保険適応です。

保険での除菌治療

保険での除菌治療には、2つの条件が必要です。

- 1 胃内視鏡(胃カメラ)検査で、ピロリ菌感染胃炎である。
- 2 血液・尿・便検査あるいは、呼吸試験で、ピロリ菌感染を確定する。

定期検診を...

さて、ピロリ菌除菌治療は成功しても、一件落着きではありません。胃が

ゆわらつ

現在、私が気にしている事があります。それは、内視鏡で観察して、明らかにピロリ菌感染胃炎があるのに、血液検査などでピロリ菌検査をしても陰性の人があります。これは、萎縮変化が非常に進んで、ピロリ菌が生育できない粘膜になったからだと思います。この状態は、胃がん発症リスクが高いのです。どうするの? 先の2つの条件に合わないのに、保険治療適応になりませんか。治療しても、成功したかどうかの確認が困難です。残された問題です。このような状態になる前に、除菌治療をしなければなりません。

以上のことは、日本ヘリコバクター学会ホームページ「お知らせ」の一般向け冊子の中に掲載されています。詳しくお知りになりたい方は、お読みください。また、当院でも資料をお渡し致しますので、どうぞお気軽にお声をお掛け下さい。

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11回 糖尿病教室

第11回糖尿病教室を平成25年11月16日(土)に開催し、27名の方が参加されました。



初めに院長より「日本糖尿病学会における熊本宣言について」と題して話がありました。平成25年5月に日本糖尿病学会が熊本で開催され、同学会では合併症予防のために血糖管理目標値をHbA1c7.0%未満とし、より良い血糖管理などを通じて糖尿病の合併症で苦しむ人々を減らすための努力を惜しまないことを「熊本宣言2013」として宣言しました。

糖尿病を放置すると眼・腎臓・神経などに合併症を引き起こすので、早期から良好な血糖値を維持することが重要となります。平成25年6月より適用となった血糖コントロールの目標値は、HbA1c6.0%未満(血糖正常化を目指す際の目標)、HbA1c7.0%未満(合併症予防のための目標)、HbA1c8.0%未満(治療強化が困難な際の目標)の3つに分類されましたが、患者の年齢や病態等を考慮して主治医が個別に血糖コントロールの目標値を設定する必要があるそうです。

次に、今回の糖尿病教室を開催した11月から年末・年始にかけて、アルコール(お酒)に接する機会が増えてくる時期ということでアルコールに焦点を当て、まず看護師より「糖尿病とアルコールの関係」と「アルコールとの付き合い方」に

ついて話がありました。

糖尿病の食事療法では、カロリーや糖質の制限が重要で、基本的に禁酒が望ましいとされています。アルコールは高カロリーな上、食欲増進作用があるため、飲み過ぎやつまみ等の過剰摂取を来し易く、血糖コントロールに悪影響を及ぼすことや、中性脂肪が高値となり動脈硬化が進行するなどの理由があげられます。ですが、血糖コントロールが良好で合併症がなく、飲酒の限度を守る自制心がある等いくつかの条件を満たせば、適量なら許可がでる場合もあるため、必ず主治医に相談して下さい。「適量を厳守」「だらだら飲まない」「毎日飲まない」「つまみは摂り過ぎず、低カロリーのを」を守り、上手にお酒とつき合うことが大切です。

薬剤師からは「薬とアルコール」と題し、アルコールが糖尿病治療薬(内服薬・インスリン)の効果が及ぼす影響について話がありました。

薬やアルコールは肝臓で代謝(分解)されますが、日頃から飲酒している人はアルコールの代謝が活性化しており、飲酒していない状態でも代謝が活発で薬の代謝も活発となり、薬の十分な効果が得られないこともあるそうです。また、肝臓での代謝はアルコールが優先されるので、多飲により代謝されずに体内に残った薬の効果が増強して低血糖を引き起こしたり、肝臓での代謝の処理能力を超えるアルコールを飲んだ場合、肝臓本来の役割であるブドウ糖を作る働きが抑制されて低血糖になり、意識消失(低血糖昏睡)を引き起こすこともあるため、アルコールの飲み方には十分な注意が必要となります。

最後に、管理栄養士よりアルコールのカロリーについて説明がありました。

お酒にはビタミンやミネラルがほとんど含まれず、カロリーは糖質とアルコールの含有量によって決まります。最近では糖質ゼロの商品も販売されていますが、アルコールが含まれているのでその分のカロリーがあり、カロリーゼロにはなりません。購入する際は栄養成分表示を確認することをお勧めします。また、つまみに揚げ物や味の濃い物を食べ、摂取カロリーが増えて血糖コントロールを乱す危険性があるので注意が必要となります。

今回は簡単に出来るおつまみと、豆腐を使用した低カロリーのレアチーズケーキを皆さんに試食して頂きました。普段使用する食材が組み合わせ次第で新たな料理として生まれ変わり、美味しく仕上がっていました。

来年度も糖尿病教室を定期的に行う予定ですので、多数のご参加をお待ちしております。

(病院・谷本/竹原)

今回の糖尿病教室のレシピ

豆腐のレアチーズケーキ (1人分90kcal)

〈材料5人分〉

- カテージチーズうらごしタイプ 200g
- 木綿豆腐 150g
- プレーンヨーグルト 120g
- エリスリトール(カロリーゼロの甘味料) 40g
- ゼラチン 5g
- 香りづけ用の洋酒 少々(使用しなくても可)
- バニラエッセンス 少々
- レモン汁 少々

- ～フルーツソース～
- 黄桃缶 10g
 - ブルーベリー 5g
 - ミントの葉 少々

【作り方】

- 1.木綿豆腐は一度茹でて、熱いうちに荒めのこし器で裏ごししてから冷ましていく。
- 2.粉ゼラチンは、30ccの水で1分レンジにかけて溶かしておく。
- 3.ゼラチン以外のすべての材料をミキサーなどでピューレ状にし、最後にゼラチンを加えてカップなどの容器に五等分して注ぎ、冷蔵庫で一時間冷やす。
- 4.黄桃缶をミキサーにかけてピューレ状にし、果物やミントの葉を飾る。(トッピングのフルーツソースや果物はお好みのもので可)

*ゼラチンの量を控えるとクリームタイプ、増やすとババア風になります。



簡単ヘルシーおつまみ

南関揚げのピッツア風 (1/4切分で40kcal)

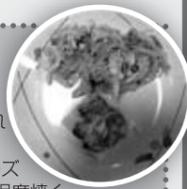
- 〈材料(作りやすい分量)〉
- 南関揚げ 1枚
 - キムチ 60g
 - とろけるチーズ(大) 1枚

しらたきのべべロンチーノ(20kcal) 〈材料1人分〉

- しらたき 50g
- エリンギ 20g
- えのき(茸は何でも) 20g
- にんにく 適量
- 唐辛子 適量
- オリーブオイル 2cc
- 塩 0.6g
- ブラックペッパー 少々(お好みで醤油や酒も使用)

【作り方】

- 1.キムチは荒く刻んでおく。
- 2.南関揚げ、とろけるチーズをそれぞれ1/4に切る。
- 3.南関揚げにキムチ・とろけるチーズをのせ、オーブントースターで5分程度焼く。



【作り方】

- 1.しらたきは熱湯でボイルし、食べやすい長さに切る。
- 2.きのこ類は洗って、適当な大きさに切る。
- 3.にんにくはみじん切り、唐辛子は種を取って輪切りにする。
- 4.フライパンにオリーブオイル・にんにく・唐辛子を入れ、香りが出るまで炒める。
- 5.1と2を加えてさらに炒め、塩・ブラックペッパー・醤油・酒で味を整える。

御活用下さい旬レシピ

平成25年4月より毎月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)

医療連携部のご案内

医療連携部は部長(院長兼任)と医療ソーシャルワーカー2名の3名で構成しています。

●主な業務内容

- 1 地域医療機関からの入院相談窓口
- 2 病棟師長と共同しての病床管理(ベッドコントロール)
- 3 紹介元医療機関への入院報告・退院報告管理
- 4 医療福祉相談
- 5 退院支援 など

今回は④の医療福祉相談についてご案内させていただきます。

医療連携部では、病気によって生じる様々な経済的・社会的・心理的問題を、患者・ご家族と一緒に解決方法を考え、安心して療養生活や退院生活を送ることができるよう、医療ソーシャルワーカーがご相談をお受けしております。

相談内容については秘密が厳守されるので、お気軽にご相談ください。

医療福祉相談について

●相談内容の例

- *医療費や生活費に不安がある場合
- *通院または入院中のご家族の生活や仕事について不安がある場合
- *退院後の療養生活について不安がある場合
- *どんな福祉サービスがあるかを知りたい場合
- *各種施設、医療機関等の利用方法を知りたい場合
- *病気や治療に心配や不安がある場合
- *ご意見・ご要望がある場合 …等

相談時間

月~土 9:30~17:00

※場合によって、対応できないこともございますので、ご了承下さい。 ※十分な相談時間をご用意させていただくため、事前にお電話などで相談希望日時をお知らせいただくことをお勧めします。

お問い合わせ 表参道吉田病院 医療連携部(担当:秋月・門間) TEL 096-343-6161

来院の折には、外来受付・ナースステーション等でお申し出下さい。

(病院・門間)

介護保険で何が利用できるの？

【要介護(要支援)サービス利用までの流れ】

居宅介護支援事業所
なでしこ
坂田 崇亮



皆様、こんにちは。
今回は介護保険申請と認定結果のところまでご説明させていただきました。
今回は要介護(要支援)サービス利用までの流れをご説明させていただきます。

要介護(要支援)認定の通知

自宅で
介護サービス
利用を希望

認定結果が要介護だった場合 認定結果が要支援だった場合

居宅介護支援事業所

校区の地域包括支援センター
(熊本市内は各ささえりあ)



市へ届け出

※依頼を受けた事業者が「居宅サービス計画作成依頼届出書」の提出を代行します。

サービス
利用開始

ケアプランに基づいて
サービスを利用します。



サービス事業者と契約

訪問介護(ホームヘルパー)や訪問看護やデイサービスやデイケアなどのサービス事業者と契約します。

ケアプラン(居宅(介護予防)サービス計画)の作成

居宅介護支援事業所または地域包括支援センターのケアマネジャー(介護支援専門員)とサービス利用について一緒に相談し計画します。



居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)作成とケアマネジャー

居宅(介護予防)サービス計画とは？

介護サービスを利用するために、介護保険制度では、居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)を作成することになっています。

居宅(介護予防)サービス計画(ケアプラン)とは、必要な介護サービスが適切に利用できるよう、介護支援専門員(ケアマネジャー)がご本人やご家族の意見や希望を聞いたうえで、体の動きやご病気や住まいの状況や必要性に応じたサービス内容やスケジュール等を計画したものです。

※居宅(介護予防)サービス計画の費用は全額介護保険から支給されますので、利用者負担は原則ありません。

新予防給付対象者(要支援1・2の方)

地域包括支援センター職員、または、地域包括支援センターから委託された居宅介護支援事業所の介護支援専門員(ケアマネジャー)が、ご本人の機能回復を目指した予防重視のケアプランを作成します。

ケアマネジャーとは？

ケアマネジャー(介護支援専門員)は、有資格者であり居宅介護支援事業所や介護保険施設などに勤務しています。

- 介護を必要とする方やご家族の相談に応じ、ご助言や必要な情報提供などを行ないます。
- ご希望や必要性を考慮しながら、ご自宅で安心して生活できるよう居宅サービス計画(ケアプラン)を作成します。
- サービス提供事業者への連絡や手配などをご支援します。
- 申請や更新の手続き等を代行します。

介護給付対象者(要介護1~5の方)

居宅介護支援事業所の介護支援専門員(ケアマネジャー)が、ご本人が自立した生活を安心して送れるようにご希望や状況に応じたケアプランを作成します。

詳しい内容や介護の事でお困りの際は、居宅介護支援事業所なでしこまでご相談下さい。 **tel.096-343-7458**

第30回 健康講演会レポート

冬!!体の中からポッカポカ ～冬のコリ解消～



平成25年12月7日(土)に当院主催の第30回健康講演会を開催いたしました。今回は、「冬!!体の中からポッカポカ～冬のコリ解消～」という事で当院リハビリテーション科科長の今村郁代先生がお話いたしました。

今回の話題より、体の中からポッカポカにするためには体の基礎代謝を上げる必要があるとの事で、食事や運動方法等のお話をいたしました。

基礎代謝とは、人間が生きていくために必要な最低限のエネルギーのことで、エネルギーを消費することで熱量が



発生し体の中からポッカポカになるというメカニズムからお話いたしました。やはり、外が寒くなってくるにつれ外出や運動の機会が減り運動不足となり、血行不良や筋肉の動きが減少しコリを招いてしまうとの事でした。そのため、室内の温度を保つ事やカボチャ・ほうれん草・魚・肉・大豆・ショウガ・にんにく等の食事を利用することで血行不良等の悪循環を防ぐことが大切だとお話をさせていただきました。また、このような食事を摂取しつつ、更に運動を行う事で、より体の芯より温まる事が出来るという事で簡単に出来る棒体操を皆さんで行いました。棒体操の棒は家庭でも簡単に作れる新聞紙を使用し、皆さんとても興味を持っており棒は「持って帰って家でやります。」とほとんどの方が持ち帰られていました。最後に、当院栄養科よりクリスマスケーキが準備されており、皆さん美味しく召し上がりました。お忙しい中、ご参加いただいた皆様にお礼申し上げます。(病院・佐藤)

第31回健康講演会のお知らせ

春おこりがちな病気

講師 田中 不二穂(当院副院長)

●お問合せ先 秋月
表参道吉田病院 096-343-6161

日時 平成26年3月15日(土曜日)

時間 14:00より

場所 碩台地域コミュニティーセンター

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

唾液腺マッサージ



～お口の乾燥を防ぐためにできること～ **をしよう!**

空気が乾燥するこの季節。乾燥しているのは空気だけではありません。お口の中も乾燥しています。特に高齢になると、唾液は出にくくなります。おしゃべりの機会が少なくなったり、食事がお口から摂れなくなったりすると、ますます口腔乾燥は進んでしまいます。

乾燥したお口を潤す方法は、ブクブクうがいや、保湿剤の塗布などいくつかありますが、唾液腺マッサージもその方法の一つです。

唾液腺をやさしくマッサージすることにより、唾液の分泌が促され、潤いのある健康なお口に近づきます。

唾液腺マッサージの効果

唾液腺マッサージにより口腔内が潤うと、次のような効果が期待できます。

お口の自浄作用が働く。

口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなる。

痛みなどの症状が和らぐ。

唾液腺マッサージは会話をしながら行うので、コミュニケーションになる。

食べること、飲み込むことや、会話がしやすくなる。

お口の周りの筋肉緊張がほぐれ、お口が開きやすくなる。



唾液腺マッサージ

食事前に準備体操をして、安全においしく食事をしましょう。

マッサージする位置を確認してから始めましょう。1～3を2、3回繰り返します。食前がおすすめです!

マッサージを始める前に



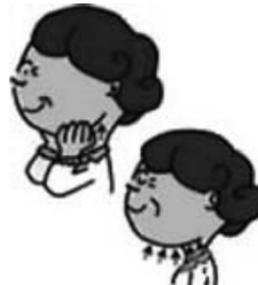
まずは位置を確認しましょう!

① 耳下腺(じかせん)への刺激



人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

② 顎下腺(がっかせん)への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

③ 舌下腺(ぜっかせん)への刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーツと押す。(10回)



おわりに

マッサージの他に、梅干や、レモンを想像するだけでも、唾液は出るようです。おためしください。

(なでしこ・時田)

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

新年会♪

新年早々入所では4階の談話室にて14時から、3階4階ご利用者様を対象に新年会を開催いたしました。

新年の挨拶をはじめ、入所ではスタッフが仮装をして司会をしたりして行いました。

入所で好評の二人羽折りでは、ご利用者様の満面の笑顔が見られ、新年の良いスタートが出来たと思います。

今年の入所の目標は、今まで以上に年間のイベント事に力を入れて皆様に季節を感じて頂き、レクリエーションを楽しみにしてもらえよう、質の向上に努めていきたいと思ひます。

(なでしこ・田中)



デイケアトピックス

☆百人一首大会☆

白熱したばい



今年も宜しくお願いします!

2014年、最初のレクリエーションで百人一首大会をしました。ご利用者の方々も「覚えてない。」「わからない。」「読み手が大事よ。」と言われていたが、いざ始まると真剣な表情!身を乗り出して「こっちにはない、あっちだん!」と意欲的に参加して頂きました。目の前にある札になかなか気付かず、「そこそこ!そこたい!」「どこね?どこお?」「そこたい!!そこ!」というやり取りで大盛り上がり!灯台下暗しとはこのことですね。遠くばかりが気になる姿は、微笑ましい光景でした。皆様、笑顔で楽しそうに札を取られていました。



どこにあつとね~?



(なでしこ・山口)

こ・こ(co・co)トピックス

護国神社へ初詣に行きました!

デイサービスこ・こでは1月7日から13日迄の間の6日間で護国神社へ初詣にいきました。皆様、楽しみにされており、準備もバッチリ♪

寒さが厳しい日もありましたが天候に恵まれた日が多く、参拝時には今年の干支(馬)の前で記念写真を撮りました。参拝の時にはご自身でお賽銭を入れる方もおられ、今年1年の健康などを皆様、お願いされていました。

参拝後は甘酒を飲まれ、「おいしかね〜。」と喜ばれたり、おみくじやご家族へのお土産にと甘酒を購入されるかたもおられ、楽しまれていました。皆様、今年一年もどうぞ宜しくお願い致します。



2014年が
なりたいように
なりますように



~温かい甘酒でひとやすみ~



(Co・Co・犬童)

なでしこ
その43 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!
今回は子飼商店街内の100円クレープ屋「Crepes」(クレプ)さんをご紹介します!



100円クレープ屋
Crepes

◎住所/子飼店:〒860-0853 熊本市中央区東子飼8-31
並木坂店:〒860-0847 熊本市中央区上林町1-23
子飼店・並木坂店ともに
◎営業/11:00~20:00(基本年中無休ですがお正月休有)
◎ご注文・お問い合わせ/TEL:096-345-5334



人気クレープトップ3

1位★チョコバナナ

バナナにチョコと生クリームが絡まり生地がフワリと包むクレープの定番チョコバナナ。手のひらサイズですがボリュームがあり多くの方に人気です。

2位★カスタード

カスタードクリームの程よい甘さが口の中に広がります。チョコバナナに次ぐ第2位の商品です。

3位★ブルーベリーレアチーズ

中を見るとブルーベリーの色が出た綺麗な薄紫色。噛むとクリームが溢れてきます。珍しいブルーベリーレアチーズ味を皆さんも一度食べてみてください。

本店は子飼にありますよ!

店長の高橋明美です!

「Crepes」手のひらサイズのミニスイーツ☆☆
ふわふわの生クリームとフルーツのコラボを楽しむ幸せのひととき

今回は古き良き子飼商店街の中にある100円クレープ屋「Crepes」(クレプ)さんをご紹介します。
平成24年にオープンし、子飼店と並木坂店の2店舗があります。店長は高橋明美さん。お店は商店街での販売の他にも学校行事の文化祭や夏祭り等にはお店ごと出店し、地域の方との交流を深めたいと頑張っておられます。お店のこだわりは、国産小麦粉に熊本産の卵、牛乳など生地こだわり、安心して召し上がっていただけるよう毎日手作りです。
「クレプ」のクレープは小さくて可愛いのが魅力です。甘さ控えめなたっぷりのクリームと甘いフルーツを包むモチモチ生地がたまりません。
クレープの種類は常に10種類ほどが並べられ、その中には季節によって旬の物を使ったクレープも作られています。昨年はさつまいも・生クリームを使ったいきなり団子のクレープバージョンもあったそうです。

人気クレープトップ3は、1位 チョコバナナ、2位 カスタード、3位 ブルーベリーレアチーズとなっています。その他にも年配の方には特に抹茶や栗キャラメルなどが人気のようです。ちなみに店長のオススメはアップルだそうですよ!
満足度100%という文字が目についたカフェオレ味は果実等を使わず、生クリームのみで作られています。クレープ生地と生クリームを何層にも重ねて作られていて、手間がかかり数量も限定で夕方にはなくなるとのことでした。
小ぶりな大きさで、ちょっとしたおやつや差し入れ・お土産などにも喜ばれます。高校生や大学生など学校帰りに立ち寄っている学生も多くみかけます。
若者から年配の方々まで幅広い層に親しまれています。種類豊富で値段も安い!もちろん味も抜群に美味しく甘いクレープが疲れた身体を癒してくれます。店長さんスタッフさんも元気で笑顔が素敵!何回も通いたくなるお店です。
行かれたことのある方はもちろん、まだ行ったことのない方も是非一度足を運んでみてください!

(病院・小柳/園田)

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?



HUMAN OF NADESHIKO
なでしこの人
vol.12



今回は、中村ナル正様(前回)のご紹介で、
長年民生児童委員を務めてこられた
「舞田澄子(まいたすみこ)様」
をご紹介します。

- Q 民生児童委員とはどのような活動をされるのですか?
A 敬老会、サロンの案内から実施、小中学校の入学、卒業式への出席、校区の夏祭りや運動会、かるた大会、母子の3か月訪問(第2子より)など、ほかにも沢山あります。高齢者から、赤ちゃんまで沢山の笑顔に出会える活動です。
- Q 昨年の11月末で15年と長期にわたり活躍された民生児童委員を終了されましたが、今まで、沢山の行事に参加されて、うれしかった事や大変だった事はありますか?
A 苦に思った事はありません。初めの頃は名前と顔など憶えることが大変でしたが、色々な方と顔なじみの関係になり、たくさんお話ができて、毎回楽しく参加しております。
- Q とても活動的な舞田様ですが、健康の為に気をつけていることはありますか?
A 動く事が好きなので、月に2回フラダンスを習い、時には施設にボランティアで伺います。食事で気にしていることは、塩分を控えめにすることぐらいです。後は無理をせず自分の事は自分でするよう心掛けています。
- Q 最後に碩台校区で予定されている行事があればお知らせください。
A 碩台コミュニティセンターでは、碩台校区の情報をたくさん知ることができます。地域の皆様にぜひ活用していただきたいと思います。

◎編集後記 | 15年間民生児童委員お疲れ様でした。これらもますますお元気にお過ごしください。ご多忙の中、ご協力ありがとうございました。(なでしこ・時田)

編集室から

次号(45号)の発行は2014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。