

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/

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News

特定健康診査と特定保健指導について



表参道吉田病院
健康管理部

はじめに

健康管理部では良質な予防医学を提供し、地域の健全な健康増進に寄与することを理念として掲げています。

当院では、人間ドック(1泊2日)・(日帰り)定期健診、雇入時健診、生活習慣病健診、特定健康診査(特定健診)、全国健康保険協会生活習慣病予防健診、その他代行機関経由の健診を実施しています。

特定健康診査

特定健康診査とは、左記に示してある内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健康検査を「特定健康診査」といいます。医療機関にて管理中の者、受診勧奨値を超えるものは、医療機関にて実施するため詳細健診の必要がありません。

特定健康診査(特定健診)項目			
必須項目	質問表	詳細健診 (医師が必要と認めた項目において実施)	心電図
	身体計測 (身長・体重・腹囲)		眼底検査
	血圧測定		※前年度の健診結果等で、脂質・血圧・肥満の全てにおいて基準に該当した者
	血液検査 (脂質・血糖・肝機能)		貧血(赤血球・血色素・ヘマトクリット)
	検尿		※貧血の既往、視診で貧血が疑われるもの

特定保健指導

特定保健指導は、特定健診の結果を階層化(保健指導のレベル分け)し受診者の状態に応じた保健指導が実施できます。生活習慣病のリスクが出てきた方には動機付け支援を、生活習慣病のリスクが高い方には積極的支援を提供し、生活習慣を改めていただくことで、対象者の肥満を解消するためのプログラムです。

腹囲	追加リスク	対象
●男性:85cm以上 ●女性:90cm以上	①血糖②脂質③血圧④喫煙歴	45~64歳 65~74歳
	2つ以上該当	積極的支援 動機付け支援
上記以外でBMI(肥満指数)25以上	1つ該当	あり なし
	3つ該当	積極的支援 動機付け支援
	2つ該当	あり なし
1つ該当	なし	動機付け支援

※追加リスク基準

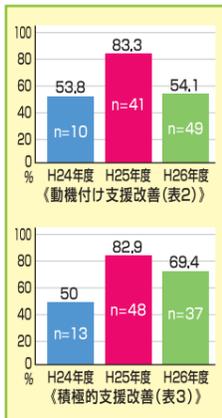
- ①血糖 空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c(NGSP値)5.6%以上
- ②脂質 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- ③血圧 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

※糖尿病 脂質異常症・高血圧症治療薬を服薬中など通院中の方は引き続き治療を行い、原則として保健指導は行いません。

当院では以下のような6ヶ月間のフォローを行っています。(表1)
当院では、毎年、年間約100名程度の保健指導「初回面談時」を実施しています。下記の表は、過去3年分の動機付け支援(表2)、積極的支援(表3)に分けた6ヶ月後の保健指導改善率です。評価基準となるものは、本人が食事や運動で生活習慣の改善に努めた場合や体重の減少を認めた場合に「改善」として見ます。約6割程度の対象者は生活習慣を見直し改善に努めていることが分かります。

特定保健指導	
面接	面接
専門職の支援のもと、対象者と共に目標と実行しやすい行動計画を立てる。	専門職の支援のもと、対象者と共に目標と実行しやすい行動計画を立てる。
評価	評価
6ヶ月後、身体状況や生活習慣の変化・改善などについての確認。	6ヶ月後、身体状況や生活習慣の変化・改善などについての確認。

(表1)



健康管理部からのお知らせ

熊本市から発行されているがん検診の無料クーポン券対象者には、平成27年6月末にクーポン券が自宅へ郵送されています。
※発行したクーポン券の有効期限は、平成27年7月1日から平成28年2月29日までとなっています。特に1・2月になりますとご予約が殺到しますので、余裕をもってお早めのご予約をお願い致します。
※期限を過ぎたクーポン券は使用できませんので、ご了承下さい。
※当院では乳がん検診は完全予約制となっております。

尚、午後からの受診案内とさせていただきます。当院は乳がん検診に必要な項目(問診・マンモグラフィ・乳視触診)が全て実施できる医療機関となっております。視触診は看護師同席の下、男性医師が実施させていただきますのでご理解下さい。

検査ご希望の方は、まず事前のご連絡をお願い致します。検査当日は検査関係書類と、住所・年齢の確認ができるもの(健康保険証・保護証明書など)を持って当院、健診センター窓口へお申し出下さい。

おわりに

健康診断を受けられる全ての受診者が健診を実施することだけで満足しないよう、受診者の健康を第一の目標として、保健指導も含んだ健診として本来の意義を発信していく必要があると考えております。健康診断の内容や結果に対して、ご不明な点がございましたらお気軽に健康管理部へお問い合わせ下さい。

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.46

診療部長
吉田俊彰



略歴

- ◎平成9年 熊本大学医学部卒業
熊本大学医学部付属病院 循環器科入局
- ◎平成10年 熊本中央病院
- ◎平成11年 宮崎県立延岡病院
- ◎平成12年 国立病院機構熊本医療センター
- ◎平成13年 熊本市民病院
- ◎平成14年 熊本大学医学部付属病院循環器内科
- ◎平成16年 熊本中央病院
- ◎平成19年 熊本地域医療センター
- ◎平成21年 表参道吉田病院

冬は血圧を上げたい血圧の話

この原稿を書いているのは10月初めです。まだ日中は上着の必要も無いくらいですが、朝夕には肌寒さを感じるようになってきました。熊本の秋は非常に短いので、この新聞が出る頃には、上着だけでなく暖房器具の準備もされているのではないのでしょうか。今回は循環器領域で冬に気を付けることについて書きます。

冬は血圧が上がる?

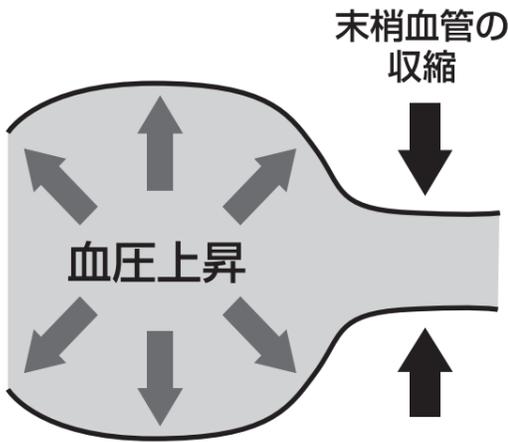
寒い日、外に出ると思わず身を縮めると思います。猫はコタツで丸くなりなます。熊やリスやネズミなども穴の中でできるだけ体を小さくして冬眠します。これは、体表面積を小さくして、体から熱を逃がさないようにする生理的な反応です。

体の中でも、同様の反応が起こります。冷たい外気に触れるなどの寒冷刺激を受けると、体から熱を逃がさないように、その部分の血管を収縮させ、血液の温度を下げないようにします。寒冷刺激を受けるのは手足や顔など体の末梢であることが多いので、主に末梢の血管が収縮することになります。この血管の収縮によって、血圧の上昇を引き起こされるのです。

道路で例えるならば、二車線の国道で、工事で二車線に減少する箇所があると、その手前の道路に渋滞が起こります。道路に車がギュウギュウ詰りになるわけです。同様に血液が血管の中にギュウギュウ詰りになりますので、血圧が上昇することになります。医学的には、末梢血管抵抗の上昇と言います。(図1)

末梢血管抵抗の上昇

図1

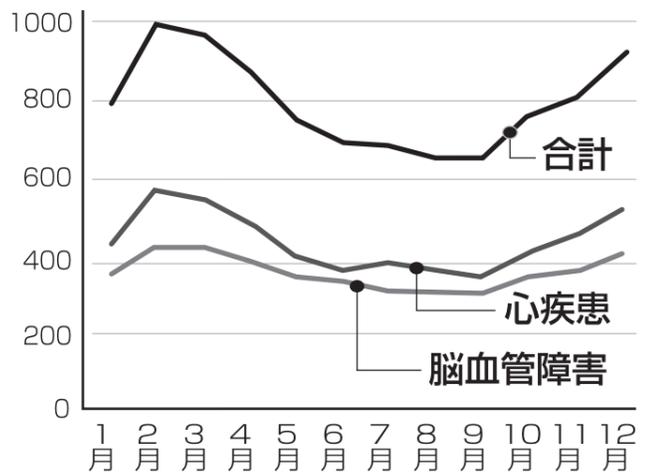


血管の収縮の他にも、血圧が上昇する要因があります。冬は運動不足になりがちで、かつ飲食の機会も増え、体重が増加しやすい季節です。(忘年会太り、新年太りなどと言いますね。)体重の増加は血圧の上昇につながりますので注意が必要です。また飲食の機会が増えると、塩分の摂取量も増加しますので、これも血圧を上昇させる要因となります。

諸説がありますが、冬は他の季節に比べて、平均で5~5mmHgほど血圧が上昇すると言われています。これは平均値ですので、寒冷刺激を受けた瞬間は、もしかすると血圧がもっと上昇しているかもしれません。これを示唆するものとして、冬は循環器疾患による死亡数が増加するという統計データがあります。(図2)

死因別に見た1日の平均死亡数

図2



高血圧はサイレントキラーと言われる、血圧が上昇していてもほとんど自覚はありません。まずは自分の血圧を知ることが重要です。できるだけ毎日血圧を測定しましょう。そして寒くても運動の習慣を続け、減塩食を心がけましょう。

ヒートショックに気をつけましょう

数年前から、ヒートショックという言葉が聞くようになりまし。ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことを言います。もともとは建設業界で使用されていた用語でしたが、最近は医学用語としても使われるようになりました。

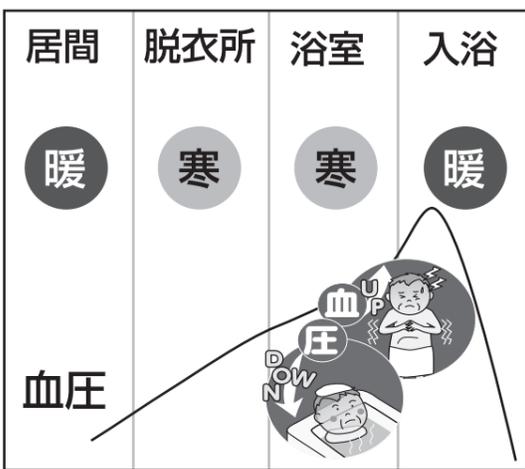
2011年、47都道府県の消防本部へのアンケートから、入浴中に心肺停止し、救急搬送された65歳以上の高齢者が年間9360人いた事が発表されました。月別では1月が1759人と最多で、続いて12月が1722人と冬に多く、8月は165人と最小で、夏と冬では10倍以上の差があるという驚くべき結果でした。この入浴中の心肺停止を引き起こす原因も血管の収縮、そして弛緩による急激な血圧の変動と考えられます。

暖房をしていない脱衣室で衣服を脱ぐと、寒冷刺激によって血圧が上昇します。さらに熱いお湯に浸かった瞬間にも血圧が上昇します。この時に血管が破れて

脳出血を起したり、動脈内のプラーク(動脈硬化)が破れて血栓ができたたりする可能性があります。その後さらに危険が待ち受けています。熱いお湯に慣れると、今度は収縮した血管が元に戻り、さらに拡張してきます。この時、一旦上昇した血圧が急激に下がりますので、もともと狭窄がある血管はへちやんになってしまう、閉塞する可能性があります。この血圧の急激な上昇、低下が、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈などを引き起こし、入浴中の心肺停止の原因となります。また単純に血圧の低下により失神し、溺れて死亡するケースもあります。(図3)

ヒートショックのメカニズム

図3



ヒートショックを予防するには

ヒートショックの予防のためには、家の中の温度差を小さくすることが大事です。まず入浴前の脱衣室の温度を測ってみましょう。普段いる部屋との温度差が10度以上あれば要注意です。脱衣室にも暖房器具を設置する必要があります。居間だけでなく家全体を暖めるよう工夫できればさらに安心です。浴室の温度を上げるには、シャワーを利用したお湯張りか効果的です。高い位置のシャワーから浴槽にお湯を張るようすれば、浴室全体を暖めることができます。またお湯の温度は低め(41度程度)にして、お湯に浸かった時の血圧上昇を予防しましょう。

以上、冬に気を付けることについて書きました。血圧の変動に十分注意して、楽しい年末年始をお過ごし下さい。

第36回 健康講演会レポート 『大腸がんでは死なせない!』 講師：吉田元樹



肺がん仅次于病気
『大腸がん』

表参道吉田病院主催
第三十六回健康講演会
『大腸がんでは死なせない!』
くそれつく、ただの便秘? ホントに痔?
講師 当院副院長 吉田元樹



治癒率で見ると大腸がんは61.2%。
比較的治りやすい病気であると考えられ、
早期発見と治療、予防が重要です。

大腸がんについてお話ししました

平成27年10月31日(土)、第36回健康講演会「大腸がんでは死なせない!」を開催致しました。講師は当院副院長の吉田元樹先生、演題名は昭和大学横浜北部病院の教授、工藤進英先生の著書名でもあります。日本の大腸内視鏡パイオニアの一人でもあり、陥凹型大腸がんを初めて提唱された先生です。

まず、がん(悪性新生物)についてですが、平成26年の主な死因割合で最も多く、3割程度の方ががんで亡くなっています。その中でも大腸がんは、昨年胃がんで亡くなられた方を上回り、肺がん仅次于病気となりました。胃がんは集団検診の普及で減少傾向にあり、早期発見と治療、予防が重要といえます。治癒率で見ると大腸がんは61.2%であり比較的治りやすい病気であると考えられます。大腸がんはポリープ(腺腫)ががん化し発生することが大半であり、良性ポリープの一部分ががん化すると言われていますが、ポリープ全体の細胞を検査しないとがんではないと言い切れません。ポリープとなる前にがん化する「デノボ発癌」は表面が平坦、陥凹しているため進行が速いと推測されています。がん化したポリープが浸潤するとリンパ節に転移し、腹腔鏡や開腹の手術が必要になります。

早期治療は治癒率も高いため、内視鏡検査を受け、早期発見、治療に繋がります。大腸がん検診や健康診断で発見されるのは20%であり、症状が出現することで見つかるケースが多いと見られています。発見時の臨床進行度はステージⅡまでが6割、Ⅲ以上が4割だそうです。研究より、過去10年間に大腸内視鏡検査を受けたグループは大腸がんリスクが77%低下したことが分かっています。

また臨床試験より、腺腫性ポリープの内視鏡切除で大腸がん死亡率は53%減少しており、大腸がんによる死亡が予防できることも分かっています。

内視鏡的ポリープ切除の長所としては、通院で可能であること、術後の制限や合併症の危険性が少ないこと、お腹に傷ができないことが挙げられます。一方、切除する部位や大きさが制限されるという短所もあります。

正常粘膜から腺腫となりがん化することで大腸がんは発生しますが、深く浸潤することで、肝臓や肺に転移を起こします。大腸がんはがん化する前に比較的長期間腺腫で留まるため、がん化する前、または直後であれば内視鏡治療により再発しないことが分かっています。便の中に発癌性物質があると大腸がんのリスクが大きくなりますので、便秘には注意しましょう。大腸がんは数年かけて大きく成長するため、10年以内に内視鏡検査を受けることでがんのリスクを抑制することができます。人間ドックで全大腸検査(大腸がん検査は1泊2日コース)を受けられることをお勧めします。

進行したがんへの治療は1人ではできません。医師、看護師だけでなく、患者さんとその家族の皆でチーム医療を行う必要があります。愛する人を守るためにも、是非大腸がんを予防して頂きたいと思います。

来場された皆様より多くのご質問を頂きありがとうございました。時間の関係で全ての質問にお答えすることができませんでしたが、大腸内視鏡検査について興味を持って頂き、今後のがん予防に繋げて頂ければと思います。

(病院・増永)

終活にリビングウィルを備えよう



平成27年度の日本尊厳死協会くまもと主催の市民フォーラムは交流館パレアホールにおいて開催された。

今回は第2回日本リビングウィル研究会九州地方会と合同開催になったので、テーマには「リビングウィル(事前指定書)」が取り上げられ、特別講演とパネレディスカッションが行われた。

特別講演は日本尊厳死協会理事長岩尾総一郎先生が「わが国における終末期の諸問題～現状と課題」と題して講演された。その内容は以下の通りである。

わが国は超高齢者社会を迎えており、人生の最後をどこで、どのようにして終るかが大きな関心事となっている。リビングウィルは命の遺言書ともいわれ元気なうちに自分の最後について文書化したものであるが、国民の7割はその必要性を感じているにも関わらず、文書にしている人は僅か3%に過ぎない。欧米では尊厳死は法定化され本人の意思が尊重されているが、法定化されていないわが国



『自分の最後は自分で決めておく』 リビングウィルの普及の重要性

では家族の意見が強く反映され、本人の希望が叶えられないことがある。終末期医療に関しては多くのガイドラインが策定されているが、そのことを知らない医師が多く、リビングウィルの啓蒙活動ならびに法定化の必要である。

第2部のパネレディスカッション「あなたが決める医療とケア～事前指定書はどう生かされるか～」は、当院院長吉田仁爾先生の司会のもと、5人のパネリスト(尊厳死協会会員、がん患者、医師、看護師、弁護士)がそれぞれの立場から意見を述べられた。当日参加者に行われたアンケート調査結果を総括して言えることは、自分自身の場合には延命措置を控えるのに、家族の場合にはどちらか決めかねて延命措置を選ぶ傾向がある。このことは、リビングウィルの作成にあたってはあらかじめ家族と十分に話し合って自分の意思を明確に伝えておかないと、家族任せでは自分が望む尊厳死が達成されない結果となる可能性を示唆している。「自分の最後は自分で決めておく」リビングウィルの普及が大切であろう。

最後に、日本尊厳死協会くまもとの提言として「終活にリビングウィルを備えよう」が採択された。

(病院・藤本)

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。

部署別対抗 **ボーリング大会**

平成27年10月24日(土)に、第1回院長杯 部署別対抗ボーリング大会が開催されました。



初代王者は
どのチームの手に...!?

ストライク!?

やったね!
ハイタッチ!



優勝
なでしこ事務部・相談部・ばぶー・デイケア・
なでしこリハビリ・なでしこ栄養科



2位
居宅介護支援・ささえりあ白川・
ヘルパーステーション



3位
医事課・総務課・施設管理課・経理課・
免疫医学研究室・医療連携室

起生会33部署、総勢249名が24団体に分かれ行う団体戦で、1団体4名分のスコアの合計で競うルールです。

事前に練習や予選会を行うチームもあり、当日も各部署応援に力が入る、白熱した戦いとなりました。

激戦の中優勝したのは「なでしこ事務部・相談部・ばぶー・デイケア・なでしこリハビリ・なでしこ栄養科」チームで、2位に50点以上差をつけた圧勝でした。みなさん上手でしたねー!

2位は「居宅介護支援・ヘルパーステーション・ささえりあ白川」チーム、3位は「医事課・総務課・経理課・施設管理課・免疫医学研究室・医療連携室」チームで、2チームの得点差が1.8点と緊迫した大接戦でした。盛り上がりましたねー!

今大会は、昨年度のバレーボール大会に引き続き、福利厚生と職員間交流を目的とし開催しました。無事に怪我も無く終わり、職員の健康増進及び部署の垣根を超えた交流を持つことができ、次の企画の楽しみになる有意義な大会になりました。次回も皆様の参加を心よりお待ちしております。

(病院:坂本)

第3回熊本リレーマラソン大会

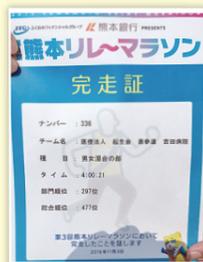


吉田病院チーム



なでしこチーム

無事に完走!



みなさん
お疲れさまでした!

第3回熊本リレーマラソンに吉田病院から16名、 なでしこから14名の職員が参加しました!

秋の気配も深まる11月3日文化の日に、恒例の熊本主催「第3回熊本リレーマラソン大会」に参加してきました。この大会は毎年500団体に及び参加者があり、今回は吉田病院から16名、なでしこから14名の職員で、2グループに分かれて参加しました。会場の「うまかなよかなスタジアム」の1周2kmのジョギングコースは、平坦路ばかりでなく、上り坂や下りもあり、42.195kmをたすきで繋ぐリレー方式で行われました。2kmの人もいれば4km、6kmと自分の

走りに合わせて走りました。

職員ひとりひとりが笑顔でスポーツの秋を楽しむはずだったのですが、いざ走りだすと欲が出て、前の走者に追いつけ追い越せと、頑張ってしまう、みんなでたくさん汗をかきました。たくさんの職員が応援に来てくれました。スタジアムに走者が現れるたびに大きな声援と拍手です。走者にも俄然力がよみがえり、手を振ってアピールする人、ガッツポーズをする人と思いに声援に応えて走りぬきました。最後は全員でゴール。完走の喜びと達成感を味わえ、充実した一日となりました。

出場して下さった職員の皆様はもちろん、応援の皆様も大変お疲れ様でした。また来年も沢山の職員の参加をお待ちしています。

(なでしこ:大松)

介護保険で何が利用できるの？

【通所介護(デイサービス)について】

居宅支援事業所
なでしこ
渡邊 恭子



みなさま、こんにちは。居宅介護支援事業所の渡邊です。
今回は介護保険サービスの「通所介護(デイサービス)」についてご説明致します。

● 通所介護(デイサービス)とは？

通所介護は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることが出来るように、自宅にこもりきりの利用者の孤立感の解消や心身機能の維持、家族の介護の負担軽減などを図ろうとするサービスです。

通所介護の施設(デイサービスセンターなど)に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰り提供します。生活機能向上グループ活動などの高齢者同士の交流もあり、また自宅から施設までの送迎もあります。



サービスの費用	共通のサービス (送迎、入浴を含む)	選択的サービス
介護予防通所介護 <small>※介護予防通所介護では、生活機能を向上させるための「共通のサービス」に加え、「選択的サービス」を受けることが出来ます。</small>	自己負担額(1ヶ月につき)	
	◎要支援1…1,647円 ◎要支援2…3,377円	◎運動器機能向上…225円 ◎栄養改善…150円 ◎口腔機能向上…150円 ◎生活機能向上…100円 ◎グループ活動
通所介護(デイサービス) <small>(通常規模事業所で)7時間以上~9時間未満の場合</small> <small>※通常規模とは、1ヶ月の平均利用延べ人数301人以上750人以内を指します。</small>	自己負担額(1回につき)※送迎を含む	
	◎要介護1…656円 ◎要介護2…775円 ◎要介護3…898円 ◎要介護4…1,021円 ◎要介護5…1,144円 <small>※食費については、別途に自己負担があります。</small>	

興味があればたり、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

ビルクリーニング技能競技全国大会優勝!!

全国ビルメンテナンス協会が主催している清掃技術を競う大会で、当院の清掃担当をされている伊藤允二主任が、九州大会で優勝し、九州地区代表として9月16日に北海道で開かれた「第14回全国ビルクリーニング技能競技大会」に挑まれ、見事全国優勝されました!この大会は床のワックスかけの行程で、スピードと仕上がりの良さ、作業の安全性を審査されます。

伊藤主任のコメント

今回の技能競技大会での全国優勝を生かし、院内感染予防策を主とした環境整備はもちろんの事、病院・施設を利用されている全ての方へ、快適な空間をご提供出来る様、精進して参りますので、よろしくお願い致します。



九州総合サービス(株)
伊藤允二さん

ウインターコンサート2015のお知らせ

本年もウインターコンサートを次の日程で開催いたします。
皆様のご来場をお待ちしています!

日にち 平成27年12月19日(土曜日)

時間 14:45開演 ● 場所 病院1F待ち合いロビー

お問い合わせ先 TEL:096-343-6161(イベント委員会)



去年も
盛り上がりました!

介護の知恵袋

介護老人保健施設
なでしこ

NADESHIKO
NEWS

快適に眠るためのポイント

安眠は健康の源です



その1 夜眠れずに昼間よく眠るのは要注意

夜よく眠ることは精神状態の安定と健康のために欠かせません。高齢者が眠れない原因には、加齢による生理的な不眠、ストレスなどの心理的要因、認知症、夜間せん妄、頻尿、痛みなど様々です。それらの原因を見分けるには、高齢者の昼間の状態を観察することが大切です。夜眠れないために昼間、眠気や居眠り、意欲低下、だるいなどの症状やイライラする、怒りっぽいなどが目立つようなら医師による診断・治療が必要です。

高齢者の睡眠の特徴

- ① 寝つきが悪く途中で何回も目覚める
- ② 深い眠りが減り、浅い眠りが多くなる
- ③ 睡眠時間が短くなり、睡眠をとる時間帯が早めにずれる



その2 せん妄にご用心

せん妄とは軽い意識障害で、目は開いているのに意識水準が下がっている状態です。せん妄があると昼間はぼんやりして反応が鈍いのに、夕方から夜になると急に元気づいて一晩中寝ないで騒いでいることがあります。脱水症、低血糖、発熱、薬剤の影響などによって起こるので医師の受診が必要です。



その3 生活のリズムを作りましょう

高齢者は夜、十分に眠れず昼寝をして「昼夜逆転」となることがあります。夜眠れなかったからといって、朝寝をしたり長い昼寝をするのは厳禁です。まず、規則正しい生活のリズムを作ることが大切です。

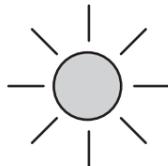
朝の起床時間、食事の時間、就寝時間をきめる



昼間は長くても1時間以上寝ない



なるべく午前中に外出するようにする



日中は出来るだけ人と会って話しをする



その日にすることの計画を立てておく



その4 夜眠れるための食事の工夫

身体が温まるメニューにする

寝る前に温かい牛乳か白湯を一杯飲むのも効果的です。



夕食の時間を決める

空腹でも満腹でも眠れなくなるので決まった時間に夕食をとりましょう。

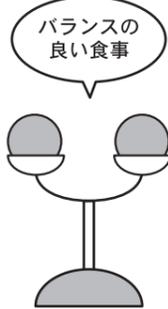


塩分・糖分は控えめに

摂り過ぎると身体の中の環境を一定に保とうとする機能がうまく働かなくなり、眠れなくなることがあります。



栄養のバランスを考える



満足感の得られる献立が大切

何が食べたいか話しを聞き、献立に取り入れて満足してもらえる食事にしましょう。眠れるためには精神の安定がとても大切です。



昼間寝ないような雰囲気作りが大切

昼間に心が弾むように、お弁当を持って散歩に出かけたり会食したりして、日中起きていられるような工夫をしましょう。



(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。

デイケアトピックス せうめん流し

今年もやりました、そうめん流し!
今年は竹の節を取る作業も利用者様と行い、「きちんと流れるのか?」「匂いもよかねー」など楽しんで作業をして頂きました。作業を一緒にすることでワクワクした気持ちで当日を迎えることができました。

今年は、人気のあった天ぷらといなり寿司を追加し、盛り沢山のそうめん流しとなりました。利用者様の協力と笑顔で、今年も大成功に終わりました。

★
竹の節ば取るとも
楽しかたよ~!

★
そうめんのお味は
いかがでしょう?(^^)



そうめん流しの
大事な前準備☆

(なでしこ・柁原)



そうめん流し
スタート!



おっとっ!



こ・こ(Co・Co)トピックス

スポーツの秋!! 「第2回グループホームこ・こ大運動会」



満面の笑みで
ゴールです♪



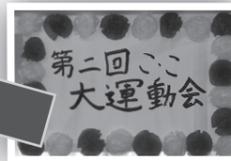
大事な選手宣誓!



とっても
もりあがっています!

10月17日入居者様18名(平均年齢87.1歳)スタッフ9名(平均年齢45.7歳)参加しての運動会を開催しました。2・3階入居者様による選手宣誓から始まり、ラジオ体操・玉入れ競争・パン(ミニドーナツ)食い競争、そして時にはクイズと、身体と頭の体操を盛り込んだ、バラエティー豊かな大会となりました。90歳前後のお年寄りの方々が笑顔一杯で、両手に何個も持って玉入れ、1人で沢山のドーナツを持ち帰ろうとされる方、満面の笑みでゴールテープを切られる方、色々な表情を見せて下さいました。幾つになっても運動会は楽しいイベントです!!

これからも季節感を大事にし、入居者様と一緒に楽しむことを模索しながらやっていきたいと思ひます。



素敵なメダル☆

(グループホームこ・こ・清田)

サービス付き高齢者向け住宅 なでしこガーデン上熊本

当住宅(なでしこガーデン上熊本)は、今年の5月にオープンしたばかりです。上熊本駅近くで、県立総合体育館の目の前にございます。ご入居要件は、60歳以上の方ですので、要介護認定を受けていない方もご入居できます。現在、ご入居者様同士の交流と活動を目的に、毎月『料理教室』をクッキングスタジオで開催しております。職員が料理レシピを考え、ご入居者様が主体となり、取り組まさせていただきます。ご入居者様や職員の笑い声の絶えない行事となっております!

5月にオープンしたばかりの
「なでしこガーデン上熊本」
今日は料理教室の様子を
のぞいてみましょう♪



オシャレな
クッキングスタジオ♪



皆さん手慣れておられます!
さすがですね!(^o^)



(なでしこガーデン上熊本・高村)

なでしこ

その50 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!
今回は子飼商店街にある「リビングタカミツ」さんをご紹介します。



お客様との会話を大切にしています

店主の 高光 守康さん



店内には幅広い商品の数々!

売れ筋の商品はコチラ!



なんと合鍵の取り扱いも!



リビングタカミツ

◎住所/熊本市中央区東子飼町7-8
◎営業時間/9:00~18:30 ◎TEL/096-343-7982

今回、なでしこ調査隊がご紹介するのは、当病院から子飼商店街を行くと、右側にある金物店リビングタカミツさんです。店内に飾られているポスターの「探している物がきっと見つかる」に違わずとも幅広い品揃えを誇ります。開店当初は職人さん御用達の刃物・専門工具類がほとんどだったそうですが、時代の流れもあり、二代目頃からご家庭向けの調理器具・日用雑貨が大半を占めるようになってきたそうです。

現在、三代目店主の高光 守康さん(68歳)が、今年の三月まで子飼繁栄商店街振興組理事長を十年間も務められ、情熱をもって、子飼商店街の「子飼・下町・情の町」のコンセプトを基盤に、「お客様との会話を大切に」をモットーに掲げ、商店街全体の発展に力を注いでいらっしゃいます。店員の皆さんは、自店の商品に対する情報が豊富なので、買い物の際は、なんでも尋ねてみて下さいね!との事でした。例えば、旬の食材の美味しい食べ方など、新しい情報が手に入るかもしれません。

最近の売り上げは高齢者の方が多く、ショッピングカーとシルバーカーが上位を占めているそうです。商品寿命は5~10年程ですが、良い品をより安く提供できるように、力を入られています。その他に合鍵の取り扱いもあり、刻み(ギザギザ)の鍵だけではなく、特殊なディンプルキーまでも作る事が可能です。また、春には初めての一人暮らし用に学生さんが親御さんと一緒に調理器具一式を揃えに来られる事もあるのだそうです。

ほんとに仲睦まじい店主の高光さんと奥様、お話が上手で記事には書き切れない程に楽しい時間を過ごす事が出来ました。これは余談ですが、お二人の馴れ初めは元クラスメートで、偶然、町で再会したのがきっかけだそうです。

「探している物がきっと見つかる」そんな子飼商店街の魅力を私たちも再発見できました。皆さんも一度、足を運べば、あなたの探している物に出会えるかも!? (病院・河島)

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??



わが街探訪 ~意外と知らない!?白川公園について~

白川公園

わが街探訪、前回の~なでしこ周辺の歴史~夏目漱石に続いて
今回は市民の憩いの場となっている白川公園についてご紹介します。

吉田病院・なでしこのある藤崎宮から草葉町、水道町にかけての一带は、戦前は熊本県関係の建物が建ち並び官庁街であり、白川公園の敷地には以前熊本県庁が建てられていたことをご存知だったでしょうか。残念ながら戦災で県庁舎が焼失したため当時の写真は見つかりませんが、戦災がきっかけとなり、再開発が行われ公園として整備されました。現在も周辺には公的施設が建ち並び戦前の名残を残しています。

写真①は1964年(昭和39年)の造成中の白川公園です。右上には熊本北署、県農協会館があり、公園中央の建物は各種催しが行われた社会文化会館で下の白川沿いは以前は県知事公舎だったそうです。



造成中の白川公園!

今は緑地公園になっていますが、かつては野外音楽堂やナイター設備を有するグラウンドを持ち、熊本市民早起き野球大会などが開催されていたそうです。また、1965年(昭和40年)から1975年(昭和50年)までは植木市も開かれ

ていました。その後、1998年(平成10年10月)に「緑の保全」、「コミュニティ形成の拠点」、「バリアフリー化」、「防災機能の強化」をテーマに再整備されています。芝生の公園と災害時に備えて耐震性貯水槽、防災倉庫を設置しています。(写真②③)

また、茶道、華道等の伝統文化に対応できる施設として茶室「不言居」、和風会館「海月庵」、立礼席「山雲軒」があります。(写真④)

今回第2次世界大戦前までは県庁所在地であったこと、戦後はグラウンドとしての野球大会が行われていたこと、現在の姿に変えてからも公園としてはもちろんですが、災害時の備えがあること、伝統文化の茶室があることと色々調べてみると新しい発見がたくさんありました。皆さま、お近くを通った際はゆっくり散歩をされてみてはいかがでしょうか。(なでしこ・上村)



②



③



④ 様々な伝統文化に対応できる施設

編集室から

次号(52号)の発行は2016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。