



# 表参道 吉田病院

Yoshida hospital  
NEWS

## 教えて、ドクター!

vol.51

表参道吉田病院 副院長  
**田中不二穂**



### 略歴

昭和53年 熊本大学医学部卒業  
熊本大学医学部附属病院、熊本中央病院、宮崎県立延岡病院等にて勤務。その後、米国ジョンスホプキンス大学に2年間留学。帰国後に水俣市立病院、熊本大学医学部附属病院、熊本市民病院(呼吸器科部長、内科部長を歴任)の勤務を経て、平成16年10月から表参道吉田病院に勤務。現在に至る。

# 睡眠時無呼吸症候群について

運転中に信号待ちでウトウト。会議中にコックリ。朝起きて頭がスッキリしない。イビキがひどい、夜中にトイレに数回起きる。なんて事はありませんか? 当てはまる人は睡眠時無呼吸症候群かも知れません。

さて、睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に断続的に10秒以上の無呼吸や低呼吸を繰り返すことにより、夜間の不眠や昼間の眠気をきたし、放置すると高血圧、脳卒中、心筋梗塞などの合併症をもたらす病気です。わが国では男性100人に約3~7人、女性100人に2~5人で、約200万人いるという報告があります。男性では40~50才代が半数を占め、女性では閉経後に急増するようです。また、この病気の約70%に肥満がみられます。

## 原因

無呼吸は脳の病気などによりおこる中枢型のものもありますが、通常は鼻からのどにかけての気道の閉塞でおこる閉塞型が9割以上を占めます。睡眠時に舌の重みで気道が閉塞する舌根沈下、肥満による首周りの脂肪沈着、扁桃肥大、アデノイド、鼻中隔

彎曲症、あるいは巨舌症、小顎症などによる気道狭窄が原因です。

## 症状

いびきや睡眠時の呼吸停止を家族より指摘されて、この病気を疑う場合が多いのですが、昼間の仕事での眠気や居眠り、疲労感、記憶力・集中力の低下、運転中の眠気、起床時の頭痛、頭重感や爽快感の欠如、夜間頻尿、睡眠途中に息苦しくて目が覚めたり、寝返りが多く、寝汗をかく、性欲低下、インポテンツなどの症状、さらに抑うつ症状のため心療内科を受診する場合もあります。

## 検査及び診断方法

上記症状で病院を受診すると、診断のための終夜睡眠ポリグラフィという検査を行います。これは睡眠時に数個のセンサーを貼りつけ、無呼吸の回数や長さ、睡眠時の血液中酸素の濃度を測定します。簡易型の検査は自宅で行うスクリーニング検査で、精密型は治療の要否を決めるた

めの入院検査で、脳波による睡眠の深さなどを記録し、1時間あたりの無呼吸・低呼吸の回数(無呼吸低呼吸指数)が5回以上の場合はこの病気と診断され、15回までは軽症、15~30回は中等症、30回以上は重症となります。1時間に20回以上の無呼吸に加え、睡眠中の酸素低下や昼間の眠気などの症状が強い場合は治療の適応となります。

## 治療

治療には三つの方法があります。標準的で確実な治療法は鼻マスク式持続陽圧呼吸療法(nCPAP)、ネーザルシーパップです。これは器械から鼻マスクを通して、閉塞している気道に空気をかけて気道を広げ、睡眠中の無呼吸を解消するという装置です。中等症以上の病気に適応となります。二番目は手術療法ですが、効果が不完全な場合や再発も起こることから口蓋扁桃や咽頭扁桃の肥大が原因の場合や、比較的軽症、肥満がない、全身状態良好の人などに限定した適応となります。三番目は口腔内装置(スリープス

プリント、通称マウスピース)です。これも効果は完全とはいえず、軽症で体重減量や側臥位睡眠が困難な人、重症でもCPAP療法の継続が困難な人や拒否する人などに限られます。スリープスプリントはいびきの治療に広く用いられています。

## 生活改善

肥満の人はやせるだけで病気が軽くなる人もいます。側臥位での睡眠は気道閉塞を多少回避できて無呼吸が減少しますので、軽症~中等症の人には有効な方法です。アルコールや睡眠薬は上気道の筋肉群を弱めて無呼吸を助長するので好ましくありません。鼻炎、鼻中隔彎曲などの鼻の病気があればその治療が必要です。

## 合併症

この病気は睡眠時の低酸素が動脈硬化を引き起こします。高血圧がこの病気の半数以上に見られ、狭心症、心筋梗塞、心不全や、脳血管障害、更に不整脈や糖尿病などの合併が増えます。また、交通事故の頻度も正常者に比べ7倍多いという報告や、重症の人ではこの病気を放置すると9年間で4割近くの人で合併症で亡くなるという報告もあります。現在、当院には約250人のCPAP治療患者さんが通院されています。合併症の予防には病気を早期に見出し、CPAP治療を根気よく続けることが重要です。



## 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	●				●	
吉田元	午前				●		
	午後						●
小島	午前			●			
	午後				●		
吉田俊	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

# Q&A 外来アンケート Q&A

## ★駐車場



- Q 近くのパーキングを利用出来ると良い。
- A 現在、健診センター利用の方には(外来患者が特に多い火・土曜日)、丁子屋パーキングを利用いただいています。今後、来院者が多く駐車場が満車の際は、丁子屋パーキングを利用が可能になったので、歩くのに支障が無い方にご協力をお願いしていきます。

## ★待ち時間



- Q 熊本地震で半壊以上の社会保険では医療費の援助があるらしい。そういった情報は教えてくれたら助かる。受付は勉強不足です。震災について患者より早く情報を知るべきだと思います。
- A 今後、診療報酬の改定等や患者さんへの有意義な情報があるときは、早めにお知らせします。震災の対応については、行政や各種保険からの通達が遅かったり、統一されていないなどで患者様への情報提供が確実に出来ず、申し訳ありませんでした。

## ★待合室・トイレ等



- Q 待合室の照明が暗くて本が読めない。
- A 天井に向かって灯してあるライトをLEDの明るいタイプに変更手続きをしています。
- Q 日経新聞や雑誌の種類を増やして欲しい。
- A 新聞は、3紙(日経、熊日、朝日)あります。雑誌・週刊誌(女性自身、SPA、サンデー毎日、ポスト)、婦人画報、じゃらん、オレンジページ、サンキュー、和楽となっています。スポーツに関する雑誌等の追加変更をしようと検討中です。
- Q 手洗いのペーパーが以前より気になっています。1階の婦人トイレ引き出しにくい。
- A 施設課長を通じて、掃除担当者へのペーパーの入れる量を加減するよう指示をしています。今後は、受付も注意しておきますので、容器を変えるなどの対応をしたいと思います。
- Q トイレセンサーを長くして欲しい。
- A 約4分へ変更します。



- Q トイレ便器除菌を再度設置して欲しい。
- A 設置してあります。受付でも、残量のチェックと同時に、容器の傾きなどを確認するよう徹底します。
- Q 軽食をとれる食堂がほしいです。
- A 11:30までは8Fの食堂、それ以降は2Fの健診センターが利用できます。ご利用希望の際に1階受付にお声掛けをお願いします。
- Q 保険証は受付確認後にすみやかに返却してほしい。
- A 医事課での確認が必要な為、会計時に返却しております。
- Q 事務的な言葉が速めで耳の悪いものには聞き取りにくい。
- A 伝わりやすいよう、ゆっくりと会話するよう心がけていきます。
- Q 車券の使用方法を間違えて受付係の女性に実によくない思いをさせられた。受付で待たされている時に患者に対応していない受付がなにもせずに、ずっと待っていた。
- A 申し訳ありませんでした。患者様の気持ちに添えるようにしたいと思います。

## ★外来看護師の対応



- Q 最近あまり看護師と接しない。もう少し笑顔が欲しい。表情が硬かった。
- A 多忙な時に、表情が硬くなっていたのかもしれませんが、また、採血や検査案内時に、患者様とお話をするなどコミュニケーションの時間を大切にしたいと思います。
- Q 素人にはあまり早口である。
- A ゆっくりと聞き取りやすい声で説明するよう気をつけます。
- Q 待ち時間の短縮を望みます。採血等、患者が多い時は、その状況に応じて対応ほしい。
- A 第2・4土曜日は代謝内科の患者様が多いため、就業時間前(8:40頃)から、採血を開始しています。平日も、早めの開始を心掛けていきます。
- Q 待ち時間が長くなったときの説明があれば良いのではないかと。
- A 受付との連携を密にして、待合室にも目を配るように心がけます。



- Q 内視鏡検査の際、異常に長く待たされたことがあった。
- A 内視鏡検査の進行状況によりですが、検査がスムーズに流れ、終わるよう早めに来院して頂き、準備や服薬を行っています。予定時間の1時間前の来院をお願いしています。
- Q インフルエンザ時期には、待合室を別にしてほしい、別にしている医療機関もあり出口も違ってました。
- A 部屋は別にしております。案内の仕方を検討します。
- Q 待合室で病気のことを説明したり、大きな声で名前を呼ぶのは配慮をお願いします。
- A 配慮不足だと反省しています。空席のない場合や高齢者など、別室を使用する等プライバシーの配慮を検討していきたいと思います。
- Q 血管に針を刺す技能をもう少しアップしていただきたい。私の血管がとりにくいかもしれませんが、出来れば一回で採ってほしいです。
- A 採血が困難な方は早めに処置室に誘導し、蒸しタオルで温めるなど、努力をしております。



毎年、アンケートにご協力ありがとうございます。患者様方から貴重なご意見を頂き改善策を考え検討・実施しております。紙面の都合上全てのご意見を掲載することは出来ませんでした。院内に掲示しておりますので来院の際にご覧下さい。今後もお気づきの点がありましたら、ご遠慮なくお申し出下さい。



アンケートへのご協力ありがとうございました!

(外来師長 荒木 美保里)

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41回 健康講演会レポート

### 『認知症との方との上手な付き合い方』

講師:オレンジナース 藤本真智子



平成二十八年度認知症シリーズ第四回  
表参道吉田病院主催 第四十一回健康講演会  
5年を取るのも持たない！  
頭と体で認知症対策を！  
「認知症の方との上手な付き合い方」  
講師 当院オレンジナース  
藤本 真智子



## 認知症高齢者にやさしい地域作り



3月4日(土)14:00～第41回健康講演会が行われました。発表者はオレンジナースの藤本一般病棟棟長です。

認知症高齢者にやさしい地域作りを推進するオレンジプランという計画があり、熊本では認知症対応力向上研修を受けたオレンジナースが活動しています。熊本には認知症認定患者が926人いらっしゃいますが、その数は年々右肩上がりで増えているそうです。

認知症には様々な種類がありますが、代表的なものをご紹介します。アルツハイマー型認知症は物忘れから始まり、欠陥性認知症は脳梗塞、脳出血より発症しますが、治療すればある程度予防できます。レビー小体型認知症はパーキンソン病に似た症状が現れます。前頭側頭型認知症は本能が制御できなくなるタイプの認知症です。物忘れや人格障害が起こります。

認知症には加齢や物忘れに伴うもの等がありますが、認知症の方を様々な側面から理解してあげることが重要です(全人的理解と言います)。尊厳を守り、

自己決定を尊重し、社会復帰を視野に入れたケアが必要となります。

援助者のイライラした気持ちは認知症の人のイライラに繋がります。日常生活の変化に気付いてあげる事も大切です。家族と同居していれば良いのですが、そうでない方については地域の方と接することで変化に気付いてもらえます。

場面毎の対策についても紹介されました。食べた事を忘れた時は、叱るのではなく興味の対象を他に移してあげると良いそうです。また、家に帰ると訴え外出してしまう時は、気分転換の言葉をかけて下さい。トイレに行けず漏らしてしまう場合は、「事前にトイレに行っておきますか？」等、さり気ない声掛けが重要です。「財布を盗まれた」と怒り出す方に対しては、「私は盗んでいません」と答えるのではなく、「一緒に探しましょうか？」とお声掛けしましょう。

ご紹介しました通り、認知症には様々な症状があります。オレンジ色の輪っかを身に付けたオレンジナースが対応しますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

最後に恒例のコグニサイズも行われました。頭の体操、体を動かす体操、嚙下体操の3部構成で、これまで実施してきたコグニサイズの集大成となる内容でした。その場限りではなく、継続して行う事が認知症の予防に繋がりが大切だと思います。ご参加頂いた皆様ありがとうございました。

(病院・増永)

2017年10月導入予定

## 電子カルテ導入のお知らせ

### ○ 電子カルテ導入について

2017年10月、表参道吉田病院に電子カルテ導入を予定しております。これまで運用していた紙カルテが電子化される事により、カルテの持ち運びや確認の時間が短くなり、患者様の待ち時間短縮に繋がります。また、カルテの情報を病院の各部署で共有できるため、診療の質向上も期待できます。患者様の目に触れる部分は少ないかもしれませんが、変化を感じて頂ければと思います。

電子カルテ稼働日までに職員も操作の訓練を行い万全の態勢で臨む決意ですが、実業務で慣れるまでの間、患者様にお待たせをしてしまう事も予想されます。ご迷惑お掛け致しますが、温かい目で見守って頂ければと思います。電子カルテの詳細については稼働後、改めてなでしこ新聞でご紹介致します。

### 電子カルテ導入で期待できるメリット



カルテの持ち運びや確認の時間が短くなります



診療の質向上も期待できます



患者様の待ち時間短縮に繋がります



カルテの情報を病院の各部署で共有できます

# 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

古川 春香



今回は、介護保険サービスの「特定福祉用具販売」についてご説明致します。

### 「特定福祉用具販売」

#### ■「特定福祉用具購入」とは

ご自宅での介護負担を軽減する為に必要な福祉用具の購入費を年間10万円まで支給してくれるサービスです。福祉用具のうち、衛生面や心理面で再利用が難しい物(直接身体を密着させる物)が、「特定福祉用具購入」として定められており、その様な用具については購入に対して保険給付を行う事となっております。

- ※特定福祉用具に定められている福祉用具の購入のみ
- ※購入費用の1割(一定以上所得者は2割)を対象者が負担する必要があります。また、10万円を超える場合は全額自己負担となります。
- ※都道府県から「特定福祉用具販売」の指定を受けた事業所から購入する必要があります。

「特定福祉用具購入」のサービスを上手に活用しましょう!



興味があれば、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

#### ■具体的な種類

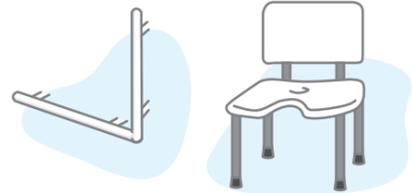
##### 1 腰掛け便座

- ◎和式便座の上に置いて腰掛け式に変換するもの
- ◎洋式便座の上に置いて高さを補うもの
- ◎電動式、スプリング式で便座から立ち上がる際に補助出来る機能があるもの
- ◎便座、パケツ等からなり、移動可能である便座(居室で使えるものに限る)



##### 2 入浴補助用具

- ◎入浴用いす
- ◎浴室内すのこ
- ◎浴槽用手すり
- ◎浴槽内すのこ
- ◎浴槽内いす
- ◎入浴用介助ベルト
- ◎入浴台



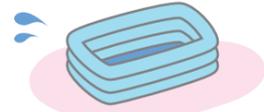
##### 3 自動排泄処理装置の交換可能部分

※自動排泄処理装置本体は福祉用具貸与となります



##### 4 簡易浴槽

空気式または折りたたみ式などで、移動できるもので、取水または排水の為に工事を伴わないもの



##### 5 移動用リフトのつり具

移動用リフトに連結可能なもので身体にあったもの



vol.5

## 部署紹介

### 今回ご紹介する部署は 検査科

今回は「検査科」をご紹介します! 検査科では、「正確な結果を迅速に報告する」を目標に検査の処理をしています。

検査室は外来3番診察室横に位置し、検査科スタッフは国家資格を有した女性臨床検査技師5名の構成です。昨年4月には20数年ぶりに新卒技師を迎えぐつと若返っておりますが、お気付き頂けていますでしょうか?

さて検査科では、病棟・外来・健康管理部・老健なでしこから依頼される検査を処理しています。臨床検査は医師が患者さまの体が今どのような状態にあるのかを判断する重要な情報であるため、当たり前ですが「正確な結果を迅速に報告する」が当科の目標になります。

臨床検査は検体検査と生理検査に分かれ(表1参照)、検体とは患者さまから採取された血液・尿・便・喀痰などを指します。院内で検査された際にはA4版の「検体検査結果報告書」を発行しています。そして、検査科トピックスは、昨年10月から検査機器を1台増やし腫瘍マーカー、甲状腺マーカー、肝炎ウイルスなど13項(表2参照)の院内検査と、今年2月下旬からは、胃炎・胃がんの原因とされるピロリ菌の

表1 臨床検査

検体検査	生理検査
生化学検査: TP・AST・血糖・HbA1c・腫瘍マーカー・ 内分泌ホルモン濃度など	心電図 24時間心電図
血液検査: 血球数・色素・白血球分類など	負荷心電図
尿検査: 尿PH・尿蛋白・尿糖など	超音波
便検査: 便中ヘモグロビンなど	呼吸機能
免疫検査: CRP・血液型・ウイルス抗体価・輸血前交差試験など	睡眠ポリグラフ: 精密型・簡易型
微生物検査: 痰・尿等で起炎菌を検査	血圧脈波
病理検査: 細胞・組織の癌の診断	24時間血圧

表2 新機器で検査できる項目

	AFP	CEA	CA19-9	高感度PSA
腫瘍マーカー				
肝炎ウイルス	HBs抗原	HBs抗体	HCV抗体	
甲状腺マーカー	TSH	FT3	FT4	
その他	フェリチン	M2PBGi		

検査である尿素呼吸試験開始の2点です。尿素呼吸試験は種々あるピロリ菌の検査の中で最も感度が良いとされています。詳しくは主治医にお尋ねください。

私たちが日々肝に銘じている事は検体をお預かりして検査を行うだけでなく、その向こうにおられる患者さまを感じ取れる技師でなければならないということです。

睡眠時無呼吸症候群の検査である睡眠ポリグラフ検査において治療が必要とされた患者さまには持続陽圧治療呼吸療法器導入の説明と管理を行っており、その管理数は約250件になっています。超音波検査については、なでしこ新聞50号にて説明させていただきました通り、腹部・心臓・乳腺・甲状腺・頸部血管のエコー検査を行っています。現在は限られた技師がその術者として対応していますが本年度は、その術者を増やして予定です。

そして毎日の検査業務だけでなく、チーム医療の一員として他部署のスタッフと共に院内感染防止対策チーム、栄養サポートチーム、介護病棟担当者会議、その他種々の委員会に参加し活動しております。

堅苦しく綴りましたが、オレンジのシャツに長白衣が検査科の仕事着スタイルです。宜しくお見知りおきください。

(検査科・平田 智子)

# 介護の知恵袋



介護老人保健施設  
なでしこ

NADESHIKO  
NEWS

## 腰痛予防

腰痛の種類と要因を知って  
正しい対策をしよう!



一言で腰痛と言っても起こる要因はさまざま、それによって対策も変わってきます。ここではその部分について解説していきたいと思います。

### 1 腰痛の種類

腰痛は原因によって大きく2種類に分けられます。

#### ① 特異的腰痛

腰痛の原因が特定できるものをいいます。主な原因疾患が、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症など

#### ② 非特異的腰痛

一方、明確に原因が特定できないものを『非特異的腰痛』といいます。腰痛患者の約85%はこれにあたります。ざっくり腰は『非特異的腰痛』であることが多いです。原因を特定できないというのは「原因がない」のではなく、腰を構成する組織のどこかに痛みがあることはわかっていても、その場所を厳密に特定することができないという意味です。このような腰痛は病院では「腰痛症」「変形性腰椎症」という名で診断されることが多いです。『非特異的腰痛』は体格や姿勢、生活習慣などが原因になる場合が多く、一度発症すると再発したり、慢性化することが多いとされます。腰痛持ちの85%が『非特異的腰痛』と診断されることを見ても、腰痛を引き起こす要因の多くは生活の中にあると考えられます。

### 2 腰痛が起こる主な要因

#### ① 動作要因

重い物を持ちたり、体を曲げたり、ひねったりする動作が多いと、腰痛を起こしやすくなります。デスクワークや工場作業、立ちっぱなしの作業など、長時間同じ姿勢を続ける仕事も腰に負担をかけます。

#### ② 環境要因

クーラーのあたりすぎなどによる冷え、滑りやすい床や段差による転倒、長時間の車の運転による振動、体に合わない寝具による影響など、周囲の環境によっても腰痛を起こす可能性があります。

#### ③ 個人的要因

加齢や肥満など太りすぎの体型、悪い姿勢、筋力の低下、骨の衰え、過度のストレスなども腰痛の大きな原因となります。

### 3 対策

ひとつの原因により起こることもありますが、ほとんどの場合はいくつか重なって起こるといわれています。

#### 1 適度な休憩とリフレッシュをしましょう!

仕事では適度に休憩を入れましょう。体を動かしてリフレッシュすると予防に効果的です。

重い物を持ち上げる際は、必ず膝を曲げて持ち上げて下さい。両膝を伸ばしたまま腰を曲げて持ち上げる動作は腰にかなりの負担をかけるので絶対に避けて下さい。

#### 2 体に合う寝具を使いましょう!

まず体に合わない寝具など腰痛の要因となるような物は使わないようにしましょう。また室内温度を適度に保つことも必要です。体を冷やさない工夫をしましょう。物を乱雑に置かない、暗い場所での作業は控えるなど転倒などを予防する配慮も必要です。

#### 3 日頃からの柔軟体操と適度な運動をしましょう!

日頃から柔軟体操をして柔らかくしたうえで適度な運動を取り入れるのが一番です。運動は肥満の予防・解消効果があるだけでなく、筋肉をつけたり、血液循環をよくしたり、骨を強くするのにも有効です。

※女性の場合は、長時間のハイヒール着用が腰痛の要因になっていることもあります。すでに腰痛がある場合は控えたほうがよいでしょう。ストレスも腰を痛める一因となるので溜め込まない工夫も必要です。

### 4 まとめ

生活習慣を見直して  
元気な体になろう!

腰痛になる原因はさまざま、それにより対策も異なります。近年では職業病と言えるくらい仕事や作業による腰痛も増えてきたと言います。

私も最近、腰痛に悩まされています。自己分析してもいろいろな原因があるように思えます。姿勢が悪かったり、生活習慣が不規則だったり挙げればきりがありません。健康な日常生活が送れるように生活習慣を見直したり、腰に負担をかけることをしない等、注意すべき点を把握し、原因を取り除いていき、元気な体に戻れたらと思います。これを読まれた皆さんや腰痛に悩んでいる方は是非チャレンジしてもらいたいです。

#### 一言メモ

### スマートフォンを使用される皆様へ



最近、長時間のスマートフォンやパソコン作業によりストレートネックになる人が増えています。ストレートネックとは、慢性的なうつむき姿勢を取ることで、首がまっすぐに歪んだ状態のことをいいます。ストレートネックのなにかいけなかつたかといいますが、◎頭痛がする ◎肩が凝る ◎首が痛い ◎上向きににくい ◎めまい、ふらつき感がある ◎手のしびれがある ◎寝違いを繰り返す、枕が合わない ◎頸椎症、椎間板症 ◎逆流性食道炎、胸焼け、

吐き気がする ◎自律神経失調症、うつ などの症状が出てきます。ですが必ずしも症状が出るわけではありません。ストレートネックの対策ですが、症状が軽い場合は、首局部のマッサージやストレッチなどで症状が改善する場合もあります。ですが、ストレートネックは首だけの問題ではないので、それだけでは解決してくれないことが多くあります。より根本的な解決を図るためには体全体の骨格から改善することが必要となります。

#### ストレートネックの症状例

- ◎頭痛がする
- ◎肩が凝る
- ◎首が痛い
- ◎上向きににくい
- ◎めまい、ふらつき感がある
- ◎手のしびれがある
- ◎寝違いを繰り返す、枕が合わない
- ◎頸椎症、椎間板症
- ◎逆流性食道炎、胸焼け、吐き気がする
- ◎自律神経失調症、うつ

(なでしこ・上田)

### 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。

# デイケアトピックス

# ★お花見★



**3**月27日～4月2日の7日間で、毎年恒例のお花見を実施し、田原坂へ行きました。

しかしながら、今年はまさかの雨だらけ・・・桜もほぼ咲いておらず・・・悪天候の日は残念ながらドライブとなってしまいましたが、車内でのお話が大変盛り上がりました!

後半ではやっとお天気も良くなり、満開に近い桜も見ることができました。お弁当も外で食べるととても美味しく、皆さんの笑顔も満開なお花見となりました☆

満開の桜の下で、笑顔も満開!!

とっても盛り上がりました!



(なでしこ・北里)

# こ・こ(Co・Co)トピックス

# 手作り初詣

**現**在グループホームには、18名の方が入居されており、平均年齢88歳、平均要介護度4.0です。冬場、感染防止対策や外出が困難な入居者が増えてきている為、室内で全員参加出来るレクリエーションを考えました。(感染期…インフルエンザ・ノロウイルス防止の為)

昨年より「手作り初詣」を行っています。鳥居は牛乳パックで作った賽銭箱にお金を入れて頂き、ここ神主の前で二例二拍手一礼をし、おみくじを引かれ、大吉や小吉をみて一喜一憂の楽しい時間を過ごされ、最後にここ神主にふんした職員より一年の健康を祈願し、祝詞をうたってもらいと自然に手を合わせる入居者様がいらっしゃいました。

これからも皆さん、一人一人の素敵な笑顔が見られますように、努力していきたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願い致します。



これからも、皆さんの笑顔が見られますように!

おみくじ

なんと鳥居も手作り!



(こ・こ・宮崎)

# なでしこガーデン上熊本

# 外出行事 ～花見～

**当**住宅では外出行事として、3月29日に菊陽町の三里木まで花見に外出しました! 行き帰りとも、雨でしたが、桜を見る時だけ、雨が止んだ為、車から降りて、ゆっくり桜並木を眺める事ができました。桜が約80本もあった事や、ちょうど桜の花びらがふっくら見えるくらい満開であった為、見応えがありました! 参加者全員から、『今回、満開の桜を見て、良かったあ〜』と、感想を聞く事ができました!

満開の桜を見て、良かった〜!

満開の桜がとってもきれい!!



(なでしこガーデン上熊本・高村)

なでしこ  
その56 調査隊  
ちょうさいたい

「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！  
今回は藤崎八幡宮参道沿いにあるカフェ「不言亭」さんをご紹介します。



不言亭



ガトーショコラ



ほうじ茶の  
パンナコッタ



ホットサンドセット  
(チョコバナナ)



サラダフレンチ  
トースト

熊本産の紅茶



素敵なアートや雑貨がたくさん！



◎住所／熊本市中央区南千反畑町 12-19  
◎営業時間／11:00～18:00  
◎TEL／096-352-3532 ◎定休日／火曜日

今回は藤崎八幡宮参道沿いのギャラリーカフェ不言亭のご紹介です。上野さんがご家族で一年前にオープンされたカフェと併設のギャラリーです。ご家族は皆さん日本画油絵やハンドメイドの雑貨、アクセサリーなども作られるアート一家であり、ご家族の高祖父(祖父の祖父)は百年以上前に書画に秀でた教育者、芸術家で茶人でもいらしたそうです。その雅号を店名とされています。

最初は雑貨屋のおつもりでしたが次第にお客様に作品の余韻に浸りながら、美味しいコーヒー、ハーブティー、ホットサンドを楽しんでいただけたらとの思いがつのり、結局カフェ&ギャラリーの形となりました。ご一家の夢のたくさん詰まった扉の向こうには、二人の娘さんと奥さんが作られた素敵なアートとカラフルな雑貨など女子のココロをくすぐるアイテムがズラリ!素敵な空間が広がります。

おすすめメニューのサラダフレンチトースト、ホットサンド、パンナコッタ、本日のデザート(出来立てのガトーショコラ)を試食。サラダフレンチトーストは鮮やかな野菜の中にパンが入ってちょっと不思議、食べると野菜と自家製ドレッシングが相性抜群でパンのフワフワ食感に口に運ぶ手が止まりませんでした。

ホットサンドは種類がたくさんあり、私はたまごサンド、チョコバナナサンドをいただきました。店内で焼き立てのホットサンドは中身フワフワ、外サクサク。たまごサンドは野菜やチーズ、ハムもはいて、ボリューム満点!チョコバナナサンドは

アツアツのパンの中にバナナとチョコレートがとろける新感覚のデザートでした。残ったホットサンドの耳につけるための手作りジャムもまた違う味が楽しめます。サラダフレンチトースト、ホットサンドどちらにも温かくて美味しいスープが付き、ランチに最適です。

パンナコッタにはほうじ茶を使いトロトロ食感と香りで心も満たされます。出来立てのガトーショコラは甘さ控えめのやさしいお味でした。デザートに合う熊本産の紅茶と、わざわざ娘さんが職人に習われたコーヒーは美味しい一杯で香りや味わいを楽しめます。

ご家族でコツコツ集められた素敵なデザインのお皿やカップで目の前に運ばれてくるので女子がときめくのも納得です。お皿だけではなく床のタイルにも手書きのかわいいアートのごこだわり。お茶と食事だけでなく、ギャラリースペース、カフェスペースを貸していただけて個展やワークショップも行うことができるそうです。ご家族が望まれたとおり、作品を作る人には情報の発信地として、いつまでも新鮮な空間になること間違いのないでしょう。ここでしか出会えない味と時間を楽しみながら、店名の由来を聞いてみてはいかがでしょうか。ちなみに当院にもお祖父様の素晴らしい絵が飾られています。今年一周年でイベントをされるので皆さん是非、不言亭へ足を運んで下さい。(病院・野嶋)

調査隊  
ちょうさいたい  
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??



カルチャー・ボランティア紹介!!

今回のカルチャーボランティア!  
山内 育子様



編集後記  
☆ありがとうございました☆  
(なでしこ・北里)

- Q なぜ紙芝居をしてみようと思われたのですか?  
A 市立図書館で紙芝居の講座が行われることを新聞で知って、受けてみようと思いました。自分も楽しいし、そして人にも楽しんでもらえたらなと感じたからです。
- Q 毎回どのようにお話を選んでおられるのですか?  
A 昔話が多いです。これなら高齢者の方々にも楽しんでいただけるかなと。市立図書館にたくさん揃えてあるので、そこから選んでいます。
- Q 紙芝居を演じるうえで、気を付けておられること等はありますか?  
A 自分ばかり楽しむのではなく、皆さん全員で楽しめるように、語り掛けるような話し方を心掛けています。全員参加型の紙芝居をできたらと思います。
- Q 最後に一言、何かありましたらお願いします!  
A なでしこデイケアの皆さんは、本当に生き生きしておられますね! 職員さんの接し方が丁寧で、その状態がとても良いと思います。演じていて、笑ったり受け答えの反応があると嬉しいです。やりがいを感じています!



紙芝居を演じる山内様!

編集室から

次号(58号)の発行は2017年8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。