

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News



津田 富康

最近の健診の役割

1. 健診業務の近年の変化と課題

私が吉田病院に就職して早11年を過ぎてしまいました。この間に順調に健診センターに受診される健診者が増加してきたことを心よりお礼申し上げますとともに、今後も当院の健診センターをご利用頂くことを心よりお願いいたします。

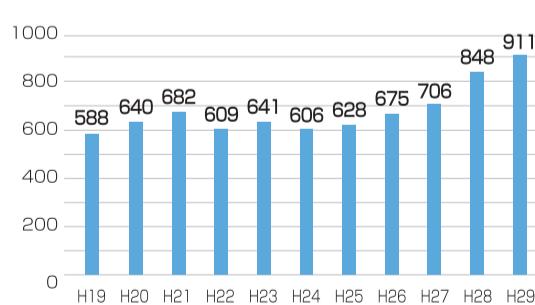
2. 吉田病院の健康管理センター（通称）の現状

健診業務は時代の変化と共にその業務内容の変化が起り、最近まで一次予防（病気の早期発見）が主な内容であったものが、最近では一次予防（病気の発生を予防）が主な目的に変わってきたことは健診者の皆様が肌で感じておられるものと想像しております。その理由は我が国の平均寿命は20～6年の統計では、女性が世界第一位（87・34歳）で男性が2位（80・98歳）は図1に示しますように順調に受診

されています。すなわち自らの日常生活の誤りが原因で生じてくる疾患をなくすことが最も重要な保健業務になつたのです。

新しい健康管理センターのユースとして本年より心血管ドックを新設いたしましたが、これは近年の生活習慣病の増加（高血圧、糖尿病、慢性腎臓病）がもたらす心血管リスクをいち早くチェックし脳梗塞や心筋梗塞のリスクを減らすことを目的としております。皆様のご利用をこころからお待ちいたしております、よろしくお願いいたします。

図2.吉田病院の健康管理センターの人間ドック受診者数の年次推移



はじめに

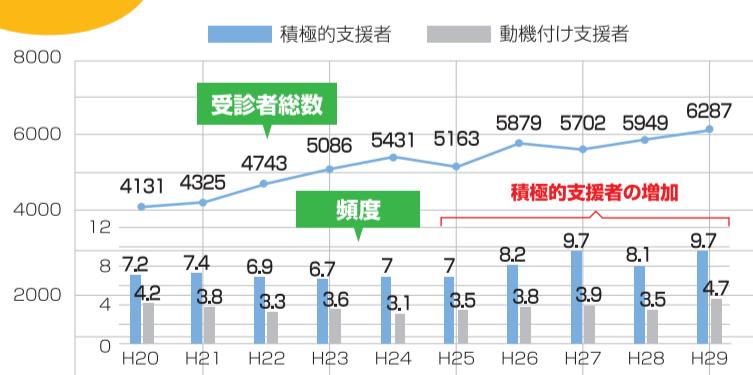
私が吉田病院に就職して早11年を過ぎてしまいました。この間に順調に健診センターに受診される健診者が増加してきたことを心よりお礼申し上げますとともに、今後も当院の健診センターをご利用頂くことを心よりお願いいたします。

3. 吉田病院の健康管理センターの新しいニュース

近年の国家的緊急課題となつていることがあります。すなわち自らの日常生活の誤りが原因で生じてくる疾患をなくすことが最も重要な保健業務になつたのです。

者の増加を示しております。このことは皆さまのおかげと感謝しておりますが、一方では、同図で示しますように年を追つて肥満者の増加傾向が続いていることも事実です。また、人間ドック受診者数は図2に示すように増加し平成19年588人であったものが、平成29年には911人の受診者を示すようになりました。当院の目玉検査であります上部消化管内視鏡検査は平成21年では1176名でありましたが、平成29年には1884名と倍増し、胃透視件数も平成21年は2559名でしたが、平成29年には6003名と急増しております。今後もますますの当院の健康管理センターのご利用をこのよりお願いいたします。

図1.年度別保健指導区分と頻度



早めの受診で
リスクを
減らしましょう!

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 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.56

吉田 俊彰



表参道吉田病院 副院長

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
- 平成30年 表参道吉田病院 副院長

Aー時代の医療とは

2020年代は、Aー(Artificial Intelligence:人工知能)の時代と言われています。Aーは記憶だけでなく、記憶に基づくデータの解析と分析、判断と意思決定まで行います。つまり、人間の大半を代替できる可能性を持つています。

医療の世界にも、Aーが導入されるのは間違いないでしょ。「医師の経験や知識が、そう簡単に超えられるはずはない。」という医師もいるかもしれません。が、2045年には、Aーが人間の思考力を超えると言われています。おそらく将棋や囲碁の世界で起きたように、Aーによる診断・治療方針決定が医師より圧倒的に優れないと証明されています。

さりには、将棋の棋士が将棋ソフトをを使って打ち筋を研究するように、医師もいつも時間的にも短くなり、記憶が曖昧でもすぐに補完できるようになります。遭遇することが少ない疾患については、診断や治療のガイドラインについて、細かい部分まで暗記していくなくても検索のフックだけ覚えておけば、いつでもアクセスできるようになります。本から得た情報でも、全てを暗記する必要はない、スマートフォンにメモするか、ページを丸ごと写真に撮ればいつでも呼び出すことが可能です。研修医の頃は、白衣のポケットにいろんなメモや、マニコアル本をギュウギュウに詰めて働いていましたが、今の時代はそんな研修医はいません。

この様に、脳の機能の一部、特に記憶のためのクリティカルパスが整備され、Aーが得意とするところとなるでしょう。皮肉なことに、医師のために作られたガイドラインとクリティカルパスによって、医師が不要になります。

もしれません。

おわりに

テクノロジーの進歩は、医療の世界にも大きな変化をもたらします。変化を拒絶するのではなく、テクノロジーを利用しても、仕事を効率化してより良い医療が提供できるように考えるべきでしょ。私も今のうちから傾聴し、共感する力を養うべく、患者さんとの会話の内容(会話の端々に考え方があるべきでしょ。)を沢山、電子カルテに素早く入力する訓練をしています。ですから待ち時間が長い場合も寛大な心でお待ちいただければ…。

特に、診断のためのガイドライン、治療のためのクリティカルパスが整備されている疾患ほど、Aーが得意とするところとなるでしょう。皮肉なことに、医師のために作られたガイドラインとクリティカルパスによって、医師が不要になります。

Aーの言うとおりにしたら病気が良くなっていく、「など」と「」とも起きるかもしれません。

さりには、将棋の棋士が将棋ソフトをを使って打ち筋を研究するように、医師もいつも時間的にも短くなり、記憶が曖昧でもすぐに補完できるようになります。遭遇することが少ない疾患については、診断や治療のガイドラインについて、細かい部分まで暗記していくなくても検索のフックだけ覚えておけば、いつでもアクセスできるようになります。本から得た情報でも、全てを暗記する必要はない、スマートフォンにメモするか、ページを丸ごと写真に撮ればいつでも呼び出すことが可能です。研修医の頃は、白衣のポケットにいろんなメモや、マニコアル本をギュウギュウに詰めて働いていましたが、今の時代はそんな研修医はいません。

この様に、脳の機能の一部、特に記憶のためのクリティカルパスが整備され、Aーが得意とするところとなるでしょう。皮肉なことに、医師のために作られたガイドラインとクリティカルパスによって、医師が不要になります。

もしれません。

Aー時代の医師の仕事

さりには、将棋の棋士が将棋ソフトをを使って打ち筋を研究するように、医師もいつも時間的にも短くなり、記憶が曖昧でもすぐに補完できるようになります。遭遇することが少ない疾患については、診断や治療のガイドラインについて、細かい部分まで暗記していくなくても検索のフックだけ覚えておけば、いつでもアクセスできるようになります。本から得た情報でも、全てを暗記する必要はない、スマートフォンにメモするか、ページを丸ごと写真に撮ればいつでも呼び出すことが可能です。研修医の頃は、白衣のポケットにいろんなメモや、マニコアル本をギュウギュウに詰めて働いていましたが、今の時代はそんな研修医はいません。

この様に、脳の機能の一部、特に記憶のためのクリティカルパスが整備され、Aーが得意とするところとなるでしょう。皮肉なことに、医師のために作られたガイドラインとクリティカルパスによって、医師が不要になります。

もしれません。

脳の一部を外付けにする

わけで、これまた電子カルテに操られている感じがする、と。ぐるつと一周考えて、テンプレートは医師の意見から作られたものだし、と納得して、最近はテンプレートをもとにした、適切な質問をするように心がけていました。

電子カルテには対応心を持たず、仲良くするのが良いようです。

電子カルテには入力を補助するためには、発熱なし、咳なし、痰が出るなどの痛みありなどとチェックを入れていくと、カルテの記入が済んでしまう機能です。これは便利と思いまして、患者さんがポチポチとチェックを入れても同じ文章が出来上がりります。

それではと思い、あえてテンプレートにない質問をしてみます。ご主人(奥さんは元気ですか?とか旅行はどこに行かれたんですか?などなど。しかし、また気づきます。あえてテンプレートにない質問をしているといふことは、テンプレートを念頭に置いて話をしている

話は変わりますが、私の娘は、私の携帯番号を知りません。彼女曰く、覚える必要がないそうです。電話番号は全てスマートフォンに登録されていますし、そもそも「電話は番号をブツシューして掛けれる」という概念が薄いようです。

その言われてみれば、私も自信を持つて覚えている番号は数件しかありません。昔は家族や友人、職場、良く行くお店など、10件や20件ぐらいは暗記していましたと思います。(若かりし頃、女性の電話番号を必死に記憶したことあります。)

もう一つは、Aーにできない部分を人間が行う(Aーと分業する)という事です。人それぞれの生死観、家庭の事情、経済的理由などで標準治療を受けられない受けたくない方々にとって、Aーの出す治療法は最適解ではありません。Aーは合理的な思考は得意ですが、逆に人間の感情や心情という必ずしも合理的でないものにはなかなか理解を示してくれないのでしょう。その方々の事情を傾聴し、共感し、最適な治療法を探すということは、いかにAーが発達しても、人間に優ることとはできないと思います。

Aーが発達すると人間の仕事が奪われると言われています。そうではなく、Aーを使いこなして、人手や時間という有限なリソースを人間しかできない部分に割り当てることが重要です。これは医療だけではなく、全ての仕事に当てはまることがあります。

もう一つは、Aーにできない部分を人間が行う(Aーと分業する)という事です。人それぞれの生死観、家庭の事情、経済的理由などで標準治療を受けられない受けたくない方々にとって、Aーの出す治療法は最適解ではありません。Aーは合理的な思考は得意ですが、逆に人間の感情や心情という必ずしも合理的でないものにはなかなか理解を示してくれないのでしょう。その方々の事情を傾聴し、共感し、最適な治療法を探すということは、いかにAーが発達しても、人間に優ることはできません。

第24回 糖尿病教室

第24回健康教室 糖尿病教室が
9月29日(土)に開催されました。



「脂質異常症を
学ぼう」

『脂質異常症』について

9月29日(土)当院にて健康教室が開催されました。今回のテーマは『脂質異常症』について。

まず、吉田仁爾総院長からは、脂質の中でも特に中性脂肪について詳しく話がありました。中性脂肪が高くなると、動脈硬化のリスクも高くなります。中性脂肪が高くなる原因には過度な飲酒、運動不足、メタボリックシンドローム、糖尿病の合併、薬の副作用などいくつかありますが、まずは自分がなぜ中性脂肪が高いのかを見つけることが大切です。原因がわかったら、改善を心がけ動脈硬化の予防に繋げましょう。

次に看護師からは、『治療とセルフケア』についての話がありました。脂質異常症改善のポイントとして①肥満解消②適切な食生活③禁煙④適度な運動の4つが挙げられます。この中でも特に肥満解消については参加者の方に標準体重が書かれた紙が配られ、参加者の方からは様々な声が聞かれました。自分の標準体重は、『身長(m)×身長(m)×22』で知ることができますので、ぜひ計

算されてみてください。

さらに、検査技師からは、『脂質異常症の検査』について話をさせていただきました。今回は検査の中でも血液検査についてです。まだあまり聞きなれないnon-HDLコレステロールについてお話ししましたが、従来の悪玉・善玉コレステロールに加えて動脈硬化に関する新しい項目として注目されています。当院の検査データにも載っていますのでぜひご覧になられてください。脂質異常症の早期発見のためにも定期的な検査をおすすめします。

最後に栄養士からは『脂質異常症と言われたら～食事編～』というテーマでお話がありました。脂質の中でもどの数値が高いかによってどんな食事を摂ったらいいか「タイプ別食事療法」について具体的な話がありました。中性脂肪が高い人は炭水化物、単糖類、アルコールの制限を心がけましょう。LDLコレステロールが高い人は油を多く含む食品の摂りすぎに注意し、体にいい油を摂ること、そしてコレステロールを上げる食品と下げる食品を意識した食事を心がけましょう。参加者の方からは自分はどの脂質が高いのか今度検査データを見てみるといった声が聞かれました。

そして、最後は試食会です。今回は『糸こんにゃくのチャプチエ』と『きのこのマリネサラダ』が配されました。どちらもヘルシーでおいしくぜひ真似したくなる二品でした。

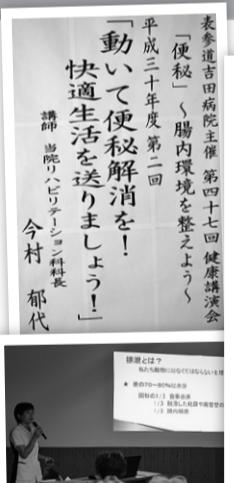


(病院・中野)

第47回 健康講演会レポート

「便秘」～腸内環境を整えよう～

講師:リハビリテーション科 科長 今村郁代



動いて便秘解消を! 快適生活を送りましょう!

平成30年8月25日(土)に当院主催の第47回健康講演会を開催致しました。今年度は「便秘」～腸内環境を整えよう～をテーマに講演を行っておりまます。今回は「動いて便秘解消を!快適生活を送りましょう」と題しまして、当院リハビリテーション科今村科長にお話頂きました。

まず、排泄や便秘についてお話がありました。便秘とは、本来体外に排出すべき便を十分かつ適正に排出できない状態の事を言います。本来は体外に排出すべき便ですが、その成分って何かご存知ですか?便の成分の70~80%

は水分で、固形の1/3は食事由來の物、1/3は脱落した粘膜や腸管壁の代謝物、1/3は腸内細菌だそうです。便秘を自覚している人は、1000人当たり【男性】24.5人、【女性】45.7人だそうで、80歳以上では100人以上の方が自覚しているそうです。便秘をそのままにしていると、痔や大腸の潰瘍、肌荒れ、自律神経の乱れ等が起こってくる可能性があります。便秘が体に与える影響は大きいですね。そんな便秘を解消するためのひとつの手段としてあげられるのが、今回のテーマである「運動」です。運動することで得られる効果として、①腸だけでなく全身の血行を改善、②腸の蠕動運動の促進、③便を押し出す筋力の増強、④適度な運動をすることで、ストレスを解消する事を上げられました。効果的な運動の方法として、有酸素運動や腹筋運動、腹式呼吸、ストレッチ、マッサージが効果的とのことです。

次に、動いてみましょうと、来られた皆さんと一緒に実際に運動を行いました。運動と聞くと「出来るかなー…」と思われる方もおられるかと思いますので、その中で紹介されたマッサージを紹介したいと思います。それは、「の」の字マッサージです。手の平もしくは指4本で【おへその下→右下腹部→おへその上→左下腹部】と腸の流れにあわせて行います。私は今まで、なぜ、「の」なのだろう?と思っていましたが、腸の動きに合わせたマッサージなんですね。他の4つの運動も1つ1つ動きを確認してもらしながら、ご自身のペースで行われていました。会場で職員も一緒に運動を行ったのですが、運動の後はお腹だけでなく、体もぽかぽかしていました。

次回は11月24日(土)栄養についての講演を予定しております。便秘と栄養の関係、気になる方も多いのではないか?次回もみなさまのご参加をお待ちしております。

(病院・清水)

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」の様々な情報を届けします。

第16回 「なでしこ夏祭り」

今年も多くの方に足を運んで頂き、とっても楽しいお祭りになりました!

年代を超えたコラボ!

模擬店で楽しく遊びました!

ラムネの早飲み!

ちよんかけごまの体験も!

平成30年8月25日(土曜日) なでしこ夏祭りを開催致しました。震災後去年まではなでしこ秋祭りとして開催していましたが、今年は、恒例の夏祭りとして開催できました。地域の皆様のお支えで今年で16回目を迎えられました。台風の影響等も心配していましたが、祭り当日は天候にも恵まれ無事終えることが出来ました。

余興では、ハーモニカ演奏、地域の方も参加出来るラムネ早飲み、ちよんかけごま、バンド演奏を行なって頂きました。ハーモニカ演奏では、昔懐かしい曲もあり、その音色に口ずさまれる方もいらっしゃいました。ラムネ早飲みでは、親子で参加され、一緒に楽しめている方も。子供から大人まで幅広くご参加頂きました。ちよんかけごまでは、素晴らしい芸に魅了され、また、会場の皆様も一緒に参加、体験もできたので写真を撮ったりして、良い記念になったご様子でした。バンド演奏では、歌や音に合わせて手拍子や振付、年代を超えた幅広い演奏があり、会場からは大きな拍手が送られていました。

屋台では、焼きそば、からあげ、フランクフルト、カレー、ビール、枝豆、ぎょうざ、ソフトドリンク、かき氷があり、美味しかったとのお客様のお言葉に頑張った甲斐があったと思いました。模擬店では、輪投げ、ヨーヨー、くじ、バットゴルフ、今年からスーパーボールすくいが新たに加わり楽しかったと大変人気があったようでした。

豪華賞品が当たる抽選会では、抽選番号発表にドキドキしている姿、喜ばれている姿が見られ、大変な盛り上がりでした。

最後になりましたが、今回の夏祭り開催にあたりまして、ご協力頂きました地域の皆様、ボランティアの皆様、業者の皆様、余興に御出演頂きました皆様、ご来場して頂いた方々のご支援に心から感謝申し上げます。今年も誠にありがとうございました。

おめでとうございます★

抽選会当選者さま

夏祭りのくじ引きの結果もお伝えします。

1等 井坂様

2等 3等 金井様

(夏祭り実行委員長・宮本)

ウインターコンサート2018のお知らせ

本年もウインターコンサートを下記の日程で開催いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

日 時 平成30年12月15日(土曜日) 開演 14:45~ (開場: 14:30)

場 所 病院1階待合ロビー

お問い合わせ先 096-343-6161 イベント委員会

出 演 者 ルーテル学院高校ハンドベル部
碩台コーラス部

一緒に楽しみましょう!

介護保険で何が利用できるの?

[居宅療養管理指導について]

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「居宅療養管理指導」についてご説明致します。

居宅療養管理指導

■ 「居宅療養管理指導」とは?

居宅療養管理指導とは、要支援や要介護と認定された方に対して、通院が困難な場合、自宅に医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士等が訪問し、療養上の指導や健康管理、アドバイス等を行い、自宅でも安心して過ごして行ける様にするサービスです。
サービス対象者は要介護1以上の高齢者で、40~64歳の方は特定疾患により要介護1以上の認定を受けた方が対象となります。
要支援1・2の方は「介護予防居宅療養管理指導」というほぼ同様のサービスを受ける事が出来ます。
※医師や歯科医師の指示が無いと利用出来ません。

■ 居宅療養管理指導の一例

- 物忘れが進んできて、お薬がきちんと飲めなくなっているが、1人暮らしで確認が出来ない。
- 歯や入れ歯の調子が悪いけど、身体の調子が悪くなかなか歯医者へ行けない。
- 食欲が無くなってきて痩せてきたので栄養管理指導をお願いしたい。
- ほぼ寝たきりでお薬を貰う為の受診が難しくなった。



■ 自己負担の目安

医師又は歯科医師が行う場合 月2回まで…(1回につき) 503円	医療機関の薬剤師が行う場合 月2回まで…(1回につき) 553円
歯科衛生士等が行う場合 月4回まで…(1回につき) 352円	管理栄養士が行う場合 月2回まで…(1回につき) 533円
薬局の薬剤師が行う場合 月4回まで…(1回につき) 503円 ※看護師が行う場合もあります。	



あなたの生活をサポートします!

※1)居宅療養管理指導の費用は、介護保険対応ですが、介護保険の支給限度額の対象にはなりません。他のサービスで介護保険の支給限度額を満額利用していても、訪問限度回数を超えない場合は1割~3割の負担で利用する事が出来ます。

※2)利用料金以外の費用として、診察や検査、投薬等は別途医療費がかかります。

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、お問い合わせください。

tel 096-343-7458

vol.10

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!

なでしこ入所

なでしこ入所では、勝屋施設長、吉田部長を始め、看護スタッフ7名、介護スタッフ18名、歯科衛生士1名、介護アシスタント2名で行っております。4階では60人集まる大ホールがあり、3階では3つのホールに分かれて全てが個室となっています。
自宅で療養生活を送るには不安を伴う高齢者や認知症の高齢者に対してリハビリテーションや看護・医療ケアとともに、日常生活ケアを提供し住み慣れた家で御家族と共により良い日々を過ごして頂けるよう支援を行なっております。ボランティアの方をお呼びし楽しんで頂いたり、レクリエーションでは季節を感じていただける行事を企画しております。
私達と一緒に楽しい時間を過ごしませんか?いつでも見学お待ち致しております。



今回は「なでしこ入所」をご紹介いたします!



(なでしこ入所・長山)

介護の知恵袋

つらい肩こりの解消法

肩こりの典型的な原因

普段は意識していないかもしれません、頭の重さは5~6kgもあります。そんな重い頭を支えているのが、首と肩です。日本人は欧米の人と比べると頭が大きい割に首から肩の骨格や筋肉が華奢にできているため、肩こりを起こしやすいと言われます。肩こりは日本人の宿命とも言える症状ですが、特に中年以降は骨や筋肉が弱くなるので注意が必要です。

「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」が肩こりの4大原因とされています。最近は肩こりと血圧との関連も注目されています。このように肩こりと言っても原因は様々で予防法も違ってきます。自分の肩こりの原因を知ったうえで、より効果的な対策をとりましょう。



肩こりの4大原因

同じ姿勢

眼精疲労

運動不足

ストレス



肩こりの原因を探ってみましょう!

◎パソコン作業に要注意

「同じ姿勢」と「眼精疲労」は、主としてデスクワークや読書、細かい手作業などによって起こります。特に最近は、パソコンによる肩こりが増えています。

予防策として、まず「同じ姿勢」続けないようにし、こまめに首や肩の緊張をほぐすこと。時々首をゆっくり後ろに反らせたり、首や肩を回しましょう。また、1時間に一度は立ち上がり、手を上に伸ばしてブルブルと振ったり軽い屈伸をするなどで全身の血流を改善することも予防になります。

「眼精疲労」の予防には、時々目を休ませることが大切です。目薬をさすだけではなく、1~2分間は目を閉じて、指先でこめかみ辺りを優しくマッサージするとより効果的です。また、中高年になるにつれ動体視力が低下するため、パソコンのスクロール画面は直視せずに視線を少しずらすようにしましょう。

- こまめに首や肩の緊張をほぐす
- 1時間に一度は立ち上がる
- 1~2分間は目を閉じて、指先でこめかみ辺りを優しくマッサージする 等



◎日常生活に運動を取り入れる

「運動不足」と「ストレス」は、日常の習慣が背景になっています。肩こりを起こしている時は肩や首の血流が滞り、新鮮な酸素や栄養分が伝わりにくく疲れやすい状態になっています。それを改善するのが適度な運動です。運動を続けることで全身の血流を改善し、日頃から肩こりを起こしにくい身体をつくることが大切です。筋肉に強い負荷をかけるよりも筋肉を動かすことに意味があります。例えば、散歩やウォーキング、室内での浅い屈伸運動でも全身の血流がよくなるので定期的に行うようにしましょう。

「ストレス」にも運動は効果的です。身体を動かすと血流が良くなるだけでなく、気分転換にもなり、運動を始めるとやり方を覚えたり、グッズを選んだり、目標をもつといった楽しみが増え、それもストレス解消につながります。

- 適度な運動
(散歩やウォーキング、室内での浅い屈伸運動)
- 全身の血流がよくなる
- 気分転換になる
- 楽しみが増え、ストレス解消につながる



高血圧の早期発見に!?



◎肩こりと高血圧の関係

一般に低血圧の方に多くみられる症状に、手足の冷え・立ちくらみ・肩こり・疲労感などが知られています。では高血圧の場合はどうなのでしょうか。高血圧の方に多く見られる症状には、めまい・肩こり・頭痛・動悸などがあります。そこに共通しているのは、血流が良くないために起こるという点です。肩こりがあるからといって高血圧とは言えませんが、肩こりがひどくなったり、今まで経験がなかったのに肩こりが始まったというケースでは血圧測定をしてみましょう。それが高血圧の早期発見や治療による肩こりの改善につながることもあります。

(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

敬老会



おめでとう
ございます!

今 年も敬老の日がやってきました。通所リハビリでは、9月17日に敬老会を開催し、ご利用者に楽しんでいただきました。

午後からの時間を利用し、まず長寿のお祝いとして、賞状と藤崎宮のお守りをプレゼントし、記念写真を撮影しました。

そして職員の出し物では、ちょっとした劇を考えました。職員が山下清となり、マドンナと二人で、ご利用者と一緒に楽しいひと時を過ごしてもらいました。

最後は、bingoゲームを行ない、皆さんドキドキしながら自分のカードを見られていました。思うように数字が出ず、まだかまだかとやきもきされており、見事一等の商品を勝ち取られたのは佐々木様でした。

参加されたご利用者へ職員から写真立てをプレゼントし、とても喜んでいただきました。

今年の敬老会も楽しんで過ごしていただけたと思います。



(なでしこ・上田)

こ・こ(Co-Co)トピックス

～敬老会～

グ ループホーム こ・こでは9月21日(金)に2F・3F合同で少し遅めの敬老会を開催しました。

まずはスタッフ手作りの紙芝居から始まり、場が和んだ所で毎年恒例のプレゼントと手作りのメッセージカード贈呈を行いました。プレゼントは入居者様各自の趣味趣向状態に合わせてスタッフが厳選しました。気にいって頂けると嬉しいです。

これからも皆様が元気で長生きして頂き、来年も今の入居者様とお祝い出来ます様に…。



(こ・こ・薮下)

なでしこガーデン上熊本

デイサービスの利用定員枠が増えました!



気の合う仲間達と、
楽しく健康に!

デ イサービスかみくまは、西区上熊本(なでしこガーデン上熊本 1階)にある地域密着型のデイサービスで、これまで機能訓練を通して、お一人おひとりが今まで以上に地域への参加ができるようなサービスを提供してまいりました。このたび、10月から利用定員枠が18名へ増員となり、今まで以上に、地域の皆様にサービスを提供することができるようになりました。いつもデイサービスでは、まるでスポーツジムかと思わせる空間で、軽快な音楽に合わせてリズムよく体操を行ったり、筋力強化のマシーンを使って汗を流したりと、ご利用者みなさま思い思いに時間を過ごされています。また認知症予防対策としての脳トレをご用意しており、ご利用者の心身の状態に合わせたメニューをご提案しております。営業日は月～金曜日で、午前と午後の2部制となっています。見学も随時行っておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

(なでしこガーデン上熊本・津田)

なでしこ ワクワク その⑥調査隊 ちょうどみたい



養生カレー

店主
三枝 タカシさん

「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!
今回は丁字屋パーキングさんの向かいにある「養生カレー」さんをご紹介します。

◎住所 / 〒860-0842 熊本県熊本市中央区南千反畠町 11-8
◎営業時間 / 12時~15時・18時~21時 ◎営業日 / 火曜~土曜日
◎<https://twitter.com/yojocurry> ◎<https://www.instagram.com/yojocurry>
◎<https://www.facebook.com/yojocurry>

SNSは「yojocurry」で検索!



DRINK
ICE/HOT 豆乳チャイ 300
ラムチャイ 400
WILKINSON ジュース(400) 300
トマトジュース 300
長崎みかんジュース 300
ジンジャーレモン(150) 300
玉ねぎ有機紅茶(HOT) 400
マリラシンドウフルーツ(HOT) 500
ハーブティー(ホット) 500
エビス(ホット) 500



今回なでしこ調査隊がご紹介するのは、丁字屋パーキングさんの向かいにある「養生カレー」さんです。東京出身の店長さんがイベント等で移動販売をされていましたが、ゆったりとした参道の雰囲気が気に入り今年3月にカウンター7席・テーブル2つの店舗を構えられました。

養生カレーさんでは、熊本では珍しく南インドのカレーを提供しています。日本に多いインドカレー店では北インドの宮廷料理のスタイルで、生クリームやバターを使用した濃厚なものがよく提供されています。それに対し南インドのカレーは、豆や野菜を多用したあっさりしたものが多く、サラサラしていてご飯に合うため日本人にもなじみやすいと言われています。

今回頂いたのはランチプレートのベジタリアンプレートとチキンカレーブレートです。どちらも3種類ずつカレーが入っており、お米とその上に豆のせんべいが乗っていてふりかけみたいに碎いて食べます。チキンプレートカレーを選び、運ばれてきたカレーは日南どりチキンカレー・茄子のサンバル・ダル(豆)カレーの3種類。日南どりチキンカレーは1口サイズのチ

キンが入っており歯ごたえもばっちりの男性向けのカレー。茄子のサンバル・ダルカレーはあっさりスープの様なカレーですが、食べ進めて行くとスパイスの香りが口の中に広がってきて食欲が増進されていきます。ご飯はインド米と日本米が半分ずつ入っておりカレーに良く合っています。しかも、なんとご飯はお替わりが無料です。お腹いっぱい食べましたが、食べたあとも胃もたれ無くすっきりとした感じがしました。

店長の三枝さんは夢として、「お店を居心地の良い場所にして、体に優しいカレーを提供していきたい」と仰っていました。養生カレーさんでは、牛乳や卵などのアレルギーに対応したメニューを用意しており、そういった面からも真剣にカレー作りに取り組まれているのだなと感じました。

お店の雰囲気もおしゃれで、笑顔のすてきなスタッフさんが迎えてくれます。ランチプレートの他にも、単品での注文も可能なので皆様是非足を運んでみて下さい。

(病院・山本 / 小嶋)

調査隊
ちょうどみたい
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??



わが街探訪 ~800年以上の歴史を持つ史跡~

吉田司家

今回は、知る人ぞ知る由緒ある史跡「吉田司家」をご紹介します。

廠 しく暑い夏が去り、午後の日差しが柔らかく感じられる日和に吉田司家跡を訪ねてみました。吉田司家は、800年以上の歴史を持つ、由緒ある史跡で有り、表参道吉田病院の極近くにあることをご存じない方が多く、知る人ぞ知る場所となっています。

吉田病院から藤崎宮への参道を20m程行った左側のマンションの一角の壁面に「吉田司家跡」と記した記念碑が有りますが、目立たない為、参道を行く歩行者が足を止めて見る姿は、あまり見たことが有りません。記念碑には、吉田司家の始まり、吉田司家が横綱の免許状の授与式を行っていたことが記して有ります。

その歴史は古く江戸時代(寛政元年)に横綱免許状を授与したのが始まりで、授与式も行われており、以降、熊本で授与式が継続していました。昭和の時代になり、日本相撲協会との協議により横綱推挙の免許権は日本相撲協会に委譲し、授与式に吉田司家は出席して授与するだけになりました。昭和58年に第59代横綱隆の里までは司家も推挙式に出席して毎年11

月の九州場所後に司家の方屋(かたや)で、奉納土俵入りが行われましたが、日本相撲協会との関係中断によりそれ以降、司家は推挙式には出席せず、司家方屋での横綱の土俵入りも廃止となりました。

今ではマンションの一角の記念碑にその痕跡を残すのみとなり、当時を忍ばせる物は何も残っていません。

参道を散歩途中に吉田司家の誇らしき歴史に思いを馳せながら、足を止めて記念碑をご覧になられてはいかがでしょうか。



①昭和58年12月 横綱 隆の里 奉納土俵入り ②昭和45年12月 横綱 北の富士 奉納土俵入り
③当時の吉田司家

※宗教法人 吉田司家 代表役員 吉田 長孝 様より提供いただいた写真です。

(なでしこ・八郷)

編集室から

次号(64号)の発行は2019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。