

# 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  
北千反畠町2-5  
<http://www.kiseikai.or.jp/>

## Attention News

# マンモグラフィー検査を受けよう!



放射線科 科長  
**岩本 理恵**

**はじめよう!  
ピンクリボン習慣**

毎年10月はピンクリボン月間です。各地で「乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える活動」が開催され、乳がん検診の大切さを伝えています。

当院では、令和元年9月24日よりデジタルマンモグラフィー装置(Senographe Crystal Nova: GE社)に更新し、検査を行っています。新しい装置は、出来る限り快適に検査を受けられる様工夫され、少ないX線量で質の高い画像を撮影することができます。病変の抽出能力に優れています。

**デジタルマンモグラフィー装置へ更新**

**はじめに**

近年、日本でも生活習慣の欧米化により乳がんにかかる女性が増加しています。しかし乳がんは、がんの中でただ「自分で発見できるがん」でもあり、早期治療なら90%以上が完治します。ぜひ乳がん検診を受けましょう。

**乳がんにかかるリスク**

誰でも乳がんにかかるリスクはあります、特に次の項目に当てはまる方は、注意をしましょう。

- 40歳以上
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 初産が30歳以上
- 閉経後の肥満
- 出産経験がない
- 乳腺疾患(乳腺症など)がある
- 家族(祖母・母・姉妹)に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- 乳がんになつたことがある

近年、日本でも生活習慣の欧米化により乳がんにかかる女性が増加しています。しかし乳がんは、がんの中でただ「自分で発見できるがん」でもあり、早期治療なら90%以上が完治します。ぜひ乳がん検診を受けましょう。

**20代から月に一度のセルフチェックを心掛けましょう!!**

自分の胸の状態を見て触って知つておくことで、些細な変化に気付くことができるようになります。肉親に乳がんや卵巣がんにかかった方がいる場合は、医療機関と相談の上、乳腺超音波検査やマンモグラフィー検査などを受けうるては如何でしょうか?

**40歳を迎えたら、2年に一度、乳がん検診を受けましょう!!**

40歳を迎えたら、2年に一度乳がん検査を受けることが、国の指針で勧められています。月に一度のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に一度、マンモグラフィー検査を受けてください。また日本人に多いと言われているデンスブレスト(乳腺濃度が高い)の方は、マンモグラフィーでは乳がんを発見しにくい場合もあるため、乳腺超音波検査も受けられては如何でしょうか?



▲新しく更新した  
デジタルマンモグラフィー装置

## Senographe Crystal Nova の特長

- ①質の高い画質で、小病変の抽出に威力を發揮します。
- ②スピーディな画像表示により、短時間で検査が終わります。
- ③患者様の不安や負担を和らげる、やわらかなデザイン。

乳がんは、「早めに受診・検査して良かった!」と言えるがんなのです。自己検診を心がける習慣も大切ですが、自己検診で発見できないほど小さな早期のがんをマンモグラフィー検査で見つける事が治癒につながります。マンモグラフィー検査について不明な点や不安な事がありましたら、お気軽に当院医師または放射線技師にお尋ねください。

また、しごりなど自覚症状がある場合は、速やかに乳腺外科など医療機関で診察を受けましょう!

早期発見で  
リスクを減らしましょう!



**最後に**



新しい装置の画像!

## 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。

23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスN.P.)と13価肺炎球菌ワクチン(フレベナー13)があります。ニューモバックスとフレベナーは対象

## 肺炎球菌ワクチンには 2種類あります

厚生労働省の肺炎球菌ワクチンの定期接種のパンフレットをみると、「肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。肺炎は我が国の死亡原因の第5位となっています。また、日常的に生じる成人の肺炎のうち1/4~1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。」と記されています。肺炎球菌は健康な人の鼻やのどなどに常に存在するものの、ふだんは病原性を發揮せず、インフルエンザなどの感染症が原因でのど粘膜が損傷を受けると肺炎球菌の発育・増殖が促進され、気管支炎や肺炎をひき起こすのです。その予防に肺炎球菌ワクチンは有用なわけです。

ワクチン接種に際して、問診票の記入が必要です。ワクチンの接種歴は重要です。体质や過去から現在までにかかった病気によっては、ワクチン接種を控えた方がよい場合があります。風邪などで37.5度以上の発熱がある場合、急性疾患にかかっている場合、アレルギー体质の方(要相談)、免疫抑制剤等の治療中の方などです。注射後には、注射部位のかゆみや疼痛のほか、発赤、はれ、軽い発熱、関節痛、筋肉痛などインフルエンザ予防接種と同じくらいの副反応はみられますが、その多くは1~3日で消失します。重篤な副反応は極めて少ないものの、①アナフィラキシー様反応②血小板減少③知覚異常、ギランバレー症候群などの急性神経根障害などの副反応が認められることもあります。

熊本市では成人用肺炎球菌予防接種は、平成26年10月1日から予防接種法に基づく定期接種となりました。2019年4月1日から2020年3月31日までは下記の①、もしくは②、③の方が定期接種の対象です。ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、今回の制度の対象外となります。

## 最後に

肺炎球菌ワクチンがすべての肺炎を予防できるわけではありません。あくまで肺炎球菌からなる肺炎を予防だからといって全く安心できるものではありません。日頃から手洗いやうがいを励行し、規則正しい生活で体調を整えることが大切でしょう。

## 肺炎と肺炎球菌

# 肺炎球菌ワクチンについて

## 注意が必要

年齢や助成(公費)の対象になるかが異なっています。ニューモバックスの対象年齢は2歳以上であり、65歳から5歳まで助成の対象となります。

一方フレベナーの対象年齢は2ヶ月以上6歳未満の小児及び65歳以上の高齢者であり、助成の対象となるのは、小児のみです。

## 肺炎球菌ワクチンの効果

ますので、接種にあたってはかかりつけ医によく相談してください。

## 対象者②

接種日現在で60歳以上65歳未満の方であつて、心臓、腎臓、呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいを有する身体障害者手帳1級相当の方

2019年度に	
65歳となる方	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生
70歳となる方	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
75歳となる方	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
80歳となる方	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
85歳となる方	昭和09年4月2日生～昭和10年4月1日生
90歳となる方	昭和04年4月2日生～昭和05年4月1日生
95歳となる方	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
100歳となる方	大正08年4月2日生～大正09年4月1日生

## 対象者①(生年月日)

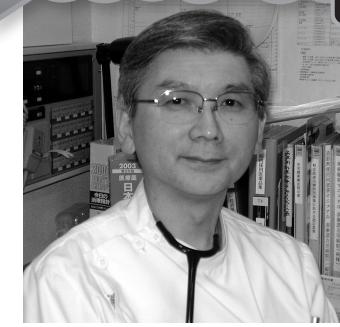
# 表参道吉田病院

Yoshida hospital  
NEWS

## 教えて、ドクター!

vol.60

表参道吉田病院  
田中不一穂 副院長



## 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、米国ジョンズホプキンス大学に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。

## 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)  
休診日／日曜・祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来／田中・安藤・吉田仁

## 外来診察について

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  
診察について

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。

お問い合わせ先：TEL.096-343-6161

	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		坂上 (第1・3週)	田中
	午後	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)
	午後						
消化器内科	午前	渡邊			吉田元 渡邊		
	午後						
循環器内科	午前		吉田俊		吉田俊	吉田俊	
	午後						
内科	午前			小島	小島		
	午後						

●2019年5月1日より

# 第25回 健康教室

第25回健康教室が  
11月2日(土)に開催されました。



## 生活習慣病について

11月2日(土)当院で第25回健康教室「生活習慣病について」が開催され12名の方が参加されました。

医師より「動脈硬化～人間は血管と共に老いる～」について話がありました。動脈硬化とは血管内の内側にコレステロールがたまり、血管内が狭くなってしまうことです。高血圧、糖尿病、脂質異常症により動脈硬化症が進行していき、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。自分の血管がどの程度年老いているか?を調べる血管年齢の検査も当院で受けることができますので一度調べてみることをお勧めします。

次に、理学療法士より「運動の効果と継続の重要性」について話がありました。運動の方法についてウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動が効果的で1日30分以上(10分を3セット、5分を6セットでも良い)、少し息が上がる程度の運動を継続して行う事が大切です。効果が出るには3～6ヶ月ほど時間がかかる為、まずは1週間と習慣づけることがとても大切です。最後に、椅子に座ったまま気軽にできるストレッチも行いました。

そして看護師より「脂質異常症のセルフケア～生活改善のポイント～」について話がありました。脂質異常症とは血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が一定の基準よりも多い状態のことをいいます。しかし、症状が出ないため自覚しにくく健診や定期検査で初めて気づくことが多いのも事実

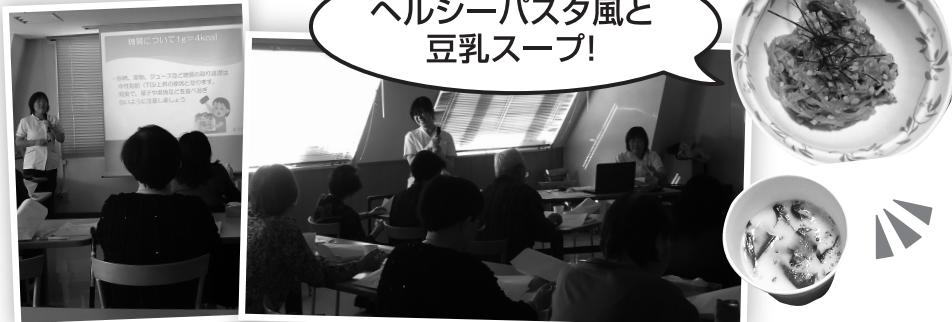
です。もし指摘されたら禁煙、運動、食事など生活習慣の見直しをしてみましょう。また、肥満を解消することで改善することができます。今回は身長・体重を用いて標準体重や体格指数(BMI)、1日の摂取カロリーを参加者の方々に個別に提示し、ご自身について振り返って頂ける機会になったようです。

最後に管理栄養士より「コレステロールについて～食生活編～」について話がありました。血液中のコレステロールは①肝臓で作られるもの②小腸で食事から吸収されるもので70%は食事が関与していると言われています。コレステロールの原料は糖質、脂質、たんぱく質で過剰摂取になるとエネルギーが余りコレステロールの合成が盛んになります。コレステロール値を下げる食事のポイントとして、大豆、大豆製品を1日1回以上食べる、魚を中心とする食事を1日1回と、調理油は良質な物を選ぶなどがあげられます。食事は1日3食、毎日の事ですので楽しみながら行う事が大切で、あまり頑張りすぎないようにすることも続けていくコツです。

試食していただいた1品目はヘルシーパスタ風です。パスタを糸こんにゃくで代用し、オクラ、納豆、山芋などを混ぜて頂きます。2品目は豆乳スープです。豆乳にインスタントわかめスープの素を入れて電子レンジで温めるだけのとても簡単で美味しいレシピです。

次回は3月に減塩教室の開催を予定しています。たくさんのご参加をお待ちしております。

ヘルシーパスタ風と  
豆乳スープ!



(病院・宮崎)

## 第51回 健康講演会レポート

### 「介護保険と季節に起こりやすい病気の対策」

講師:特定施設入居者介護なでしこガーデン上熊本 高村淳司社会福祉士  
介護老人保健施設なでしこ 内田裕子相談員  
グループホームこ・こ(Co・Co) 早高静江管理者



## 「介護保険で使える施設について」

令和元年8月24日(土)に当院主催の第51回健康講演会を開催いたしました。今年度のテーマは「介護保険と季節に起こりやすい病気の対策」です。今回は前回に引き続き介護保険についての講演で「介護保険で使える施設について」と題して当法人の系列である3つの施設から特定施設入居者介護なでしこガーデン上熊本の高村淳司社会福祉士、介護老人保健施設なでしこの内田裕子相談員、グループホームこ・こ(Co・Co)の早高静江管理者に各施設についてお話しいただきました。

1つ目に「特定施設入居者生活介護なでしこガーデン上熊本」です。「特定施設入居者生活介護」とは、都道府県から指定を受け、介護等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設となります。介護が必要となっても施設が提供する特定施設入居者生活介護を利用しながら施設の居室で生活を継続することが可能となります。対象者は要支援1～要介護5の認定を受けている方です。なでしこガーデン上熊本では演奏会等の行事やカルチャー活動、体操や歌、有料のトレー

ニングルームやカラオケルーム、麻雀ルームなど娯楽も充実しております。

2つ目に「介護老人保健施設なでしこ」です。なでしこは当院と併設しております。「介護老人保健施設は老健とも呼ばれ、在宅支援・在宅復帰のための地域拠点となる施設でリハビリテーションを提供し機能維持・回復の役割と担う施設となります。なでしこには通所リハビリテーション(デイケア)、介護老人保健施設入所(一般入所)、短期入所療養介護(ショートステイ)があり自分にあった方法を選択することが出来ます。対象者は一般入所が要介護1以上、他は要支援1以上の方となります。入所ではリハビリはもちろんレクリエーションなどもあります。

3つ目に「グループホームこ・こ(Co・Co)」です。「グループホーム」とは認知症対応型共同生活介護事業所ともいい認知症高齢者が少规模な生活の場に居住し、食事の支度、掃除、洗濯等を職員と共同で行い、家庭的で落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることを目的とする施設です。こ・こ(Co・Co)の入居用件は①熊本市内にお住まいの方②要支援2以上の方③医師より認知症と診断された方④共同生活ができる方となっております。施設内では昔ながらの梅干しや干し柿作りなどそれぞれの得意なことを行なったり、行事食や時にはお取り寄せもされているそうです。四季折々お花見・ドライブ・コスモス見学・ショッピングなど楽しい行事がたくさんあるようです。

各施設それぞれ特徴がございます。気になる施設がある場合はご相談や見学などお気軽に各施設へお問い合わせください。

ご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。次回は11月30日(土)でインフルエンザとノロウイルスについて当院副院長の田中不二穂先生にお話していただきます。是非ご参加ください。

(病院・堀畠)

## 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。



令和元年8月24日(土)に、第17回なでしこ夏まつりが開催されました。当日は、雨が続いている開催そのものが心配されましたが、開始時間直前に雨が止み、始まってからも雨は降らず、滞りなく開催する事が出来ました。今年のステージ会場は、雨天の影響で1階ロビーに変更となり、空調が効きにくくて皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、多くの方々にご参加いただけたことに、とても感謝しております。

ステージイベントではまず、菊池のマスコットキャラクターさきもりこうくんが登場し、会場を盛り上げてくれました。こう君は、ステージ出演後も老人保健施設なでしこに入所されている方々への慰問をされており、入居者がとても喜んでいました。田上様ご夫妻によるハーモニカ演奏では、懐かしい曲が随所に流れ、感動されて涙を流される方もいらっしゃいました。ラムネ早飲みでは必死になって飲んでいる参加者を応援し、カラオケ大会は、参加者が思い思いに披露される姿に、手拍子を合せて盛り上げて、会場全体に一体感が生まれました。ヨーヨーや輪投げなどの模擬店にも、子供たちがたくさん集まり、勝ち取った成果をみんなで

見せ合って楽しんでいましたよ。

今年は、初の試みとして吉田元樹院長の特製カレーも限定30食で販売され、ピリ辛で後を引くおいしさでした(院長、来年も楽しみにしてますよ!)。その他にも餃子の紅丸から一口餃子や、から王のから揚げを販売し、さすが人気店のおいしさだと感じました。またスタッフ手作りのカレーや焼きそばなども販売し、ボリューム満点でとてもおいしく、それ好評をいただきました。かき氷はフルーツやアイスがトッピングしてあり贅沢感満載でしたよ、私も食べたかった‥‥。

抽選会では、番号が呼ばれると、歓喜と悲しみの声が会場中に広がって、会場のボルテージも一気に上がり、夏祭り一番の盛り上がりとなりました。当選された方々、本当におめでとうございました。

最後になりましたが、今年の夏祭りの開催にあたり、ご協力頂きました地域やボランティアの皆様、関係業者の皆様や、イベントに参加していただいた皆様、ご来場いただいた皆様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**



1等 安武様

当たらないと思って、あきらめていたところでした。  
ありがとうございました。



2等 堤悠様

うれしいです。



3等 杉本様

ありがとうございます。

(夏祭り実行委員長・津田 拓郎)

## ウインターコンサート2019のお知らせ

今年も下記の日程でウインターコンサート2019を行う事となりました。  
多くの方のご来場をお待ちしています!

日 時 令和元年12月21日(土曜日)

開 演 午後2時45分 開演(開場:午後2時30分)

場 所 表参道吉田病院1階待合ロビー

みんなで  
楽しみましょう!



# 介護保険で何が利用できるの?

## 【福祉用具貸与について】

居宅介護支援事業所 なでしこ  
森塚 弥生

今回は介護保険サービスの福祉用具貸与(レンタル)についてご説明をさせていただきたいと思います。

### 福祉用具貸与(レンタル)

皆様は「介護用品レンタル」や「福祉用具レンタル」という呼び方を耳にされたことはありませんか?これらが介護保険で正式に言うところの「福祉用具貸与(ふくしょうぐたいよ)」なのです。

#### 福祉用具貸与対象の13種目

- ①② 特殊寝台及び付属品
- ③ 床ずれ防止用具
- ④ 体位変換器

- ⑤ 手すり
- ⑥ スロープ
- ⑦⑧ 車椅子及び付属品
- ⑨ 歩行器

- ⑩ 歩行補助杖
- ⑪ 移動用リフト
- ⑫ 徒歩感知機器
- ⑬ 自動排泄処理装置



#### ● サービスの目的

これらのサービスは、要支援・要介護の状態になった時にも、できる限り自宅でその能力に応じて、自立した日常生活を営めるように、利用される方の希望・状況・環境を踏まえて適切な福祉用具の選定の援助・取りつけ・調整等を行う事を言います。サービスを利用する事でご利用の方々が日常生活上、便利がよくなったり、機能訓練の助けとなったり、また、ご利用者を介護する方の負担の軽減を図るものでなければなりません。介護を必要とする方にとって、自由に外出することができない方、住環境を整えることは非常に重要であり、これらの貸与事業はその重要な役割を果たす事業と言えます。

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、ご連絡ください。

#### ● 福祉用具貸与の対象

介護用品は考え方として「貸与」が基本です。対象となる福祉用具貸与の種目は13種目です。

原則要介護1および要支援1・2の方については車いす・特殊寝台(附属品含む)、床ずれ防止用具など対象外となります(例外あり)。レンタル料金は原則として月額設定となっており1~3割(所得に応じて変動)の自己負担で借りる事ができます。

詳細や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。

お気軽にご相談ください!

tel 096-343-7458

vol.14

## 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!

### デイサービスこ・こ

私たちは中央区坪井に位置する一日定員18名の地域密着型デイサービスです。サービスの提供時間は9:00~16:00となっており、日曜日と年末年始を除いて営業しております。

一日の流れは午前中に入浴、12:00から昼食を取り14:00から全体での活動、その後、15:00におやつ、15:45頃からご自宅まで送迎を行っております。

午前中は入浴と平行して学習プリントを提供しており、脳の活性化を図ります。難読漢字や昭和のクイズなど内容は様々です。毎回同じ内容にならない様に職員それぞれで工夫して問題を準備します。食後は余暇活動となりテレビ視聴やお昼寝、手作業に取り組まれております。レクリエーションに使う道具を職員と一緒に作る作業や季節の貼り絵、折り紙など作業内容を職員が考え、できる範囲でお手伝いをしていただきます。

特徴の一つにシナプソロジーがございます。これは脳を混乱させ活性化させるプログラムで、毎日20分程度行います。こちらも学習プリント同様ルールが難しすぎると皆様の動きが止まってしまうので、その日のご利用者様によってその内容を決定します。また終了後には他職員に意見を聞き何度も修正し難しすぎる部分はより簡単にするなどの工夫も行います。

今回は「デイサービスこ・こ」をご紹介いたします!

デイサービスこ・こは皆様の笑顔が一つでも多く出るように日々業務に励んでおります。

その他伝えきれないものも沢山ございますので、ぜひ一度ご見学にいらしてみて下さい。

お待ちしております!



(デイサービスこ・こ 石田 隼人)

# 介護の知恵袋



## 高齢者のめまいの原因と予防策

### 加齢によるめまいの原因って?

高齢者にめまいが多発するのは、加齢などによって身体に様々な変調をきたしているからだと考えられます。めまいの原因は、次のようなものがあります。

- ① 平衡感覚をつかさどる内耳・前庭神経・大脳皮質などの神経が衰え、情報伝達が円滑に行われず、平衡感覚が悪くなる。
- ② 高血圧で降圧剤を服用していると副作用で急激に血圧が下がり、脳血流が悪くなり、脳に栄養や酸素がいきわたらず、めまいをおこす。
- ③ 糖尿病・動脈硬化症・高血圧症などは脳や内耳への血流を悪化させるため、めまいの原因になる。
- ④ 心身の不調、身近な人の離別や死別、生活環境の変化に対応できないなどのストレスは、心因性のめまいの引き金になる。

### めまいが起きた時の対処法は?

#### ● 安静にする

まずはその場で出来る限り安静にする。立っている時は座る、運転している時は車を路肩に停めて休むなど、しばらく休む。無理に動くと怪我をしたり、事故につながりかねない。

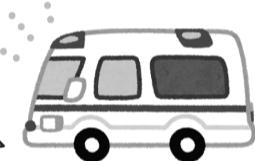
#### ● 刺激をなくす

明るいようであれば暗くする、音楽を聴いているのであれば音楽を切るなど、目や耳から入ってくる刺激をシャットダウンする。

#### ● めまいが続く(頻繁に起こる)ようであれば病院に行く

顔や手足がしびれる、舌がもつれる、ものが二重に見えるなどの症状がある時は、脳に異常がある可能性があるので、すぐに救急車を呼んで病院へ行く。

頻繁にめまいが起こる場合は、すぐに病院へ!



### ～めまい予防法～

#### 普段の生活でできる予防法

##### ● ストレスをため過ぎない

疲れを感じた時には早めに休む、気分転換を図るなど、心身ともにストレスをためないようにする。

##### ● 生活のリズムを整える

食事はなるべく決まった時間に摂り、早寝早起きをするなど、規則正しい生活を送るようにする。

##### ● 適度な運動を取り入れる

自分のペースで出来る運動(ストレッチやウォーキングなど)を日常生活にとり入れる。



生活習慣を見直してみましょう!

#### 高齢者のめまい予防食とは



##### ① 血流を促進する食事

いわゆる「血液サラサラにする」食品、青魚・玉葱・納豆・雑穀などを食べる。又、こまめな水分補給にも気を付ける。

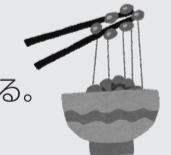
##### ② 代謝を促し、疲労回復・老化予防に効果的な食事

新陳代謝を促すビタミンB12を多く含む食品、魚卵・貝類・レバーなどを食べる。

疲労解消にはビタミンB1を含む豚肉・うなぎなどがお勧め。

老化を防ぐビタミンB2は納豆・うずら卵・レバーに多く含まれる。

B1  
B2



##### ③ リラックス効果がある食事

脳をリラックスさせるGABAと不安感を和らげるトリプトファンを摂る。GABAは納豆やキムチなどの発酵食品、トリプトファンはかつお・まぐろ・赤身の肉に多く含まれる。



##### ④ 腹八分目

食べ過ぎず腹八分目を心掛けると、食後のめまいを防止できる。

(栄養科・高橋 久美子)

## 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。

## 八所トピックス

## 『スポーツの秋!!なでしこ運動会!』

**今** 年もやって参りました!10月16日なでしこ3・4階利用者様による大運動会が行われました。

まず選手宣誓を利用者様にして頂きラジオ体操をしたら競技スタート!!玉入れでは赤組、白組接戦のうち赤組が勝利し、次のお玉リレーでは白組が一步リードするも赤組が後半追い上げ逆転勝利しました。パン食い競争には職員と勝屋先生、利用者様のご家族も参加され大いに盛り上りました。

今回は赤組の優勝となりましたが来年はどちらが優勝するか楽しみですね。



選手宣誓!



パン食い競争で  
大盛り上がり!!



(なでしこ・長山)

## こ・こ(Co-Co)トピックス

## 夏祭りレクリエーション!



- ボーリング
- 輪投げ
- 射的



よくねらって…!

**今**までは、季節を感じて頂く為、夏に盆踊りをしていましたが、年々入居者様で盆踊りを踊れる方が少なくなってきたので、今回グループホームの夏祭りと題してレクリエーションを行いました。

内容は、ボーリング・輪投げ・射的です。ボーリングのピンをめがけて力いっぱいに投げたり、輪投げや射的は、車椅子から身を乗り出し、的を狙っている方もいたりと普段の表情とは違い、イキイキとしていて、皆さん終始笑顔でレクリエーションを楽しんでいました。

入居者様に話を伺うとても楽しかったと喜ばれていました。

今後も皆様が楽しめるレクリエーションを考えていきたいと思います。

皆さんイキイキした笑顔で  
楽しんでいました!



(こ・こ・宮下)

## なでしこガーデン上熊本

## 『楽しい料理教室!』

**今** 回は、当住宅のクッキングスタジオで毎月1回、開催している料理教室をご紹介します!

食材を包丁で切ったり、調理の味付けを行ったり、最近は全く包丁を使用されない方も昔取った杵柄でテキパキと食材を切られたりと上手に調理に参加いただきました。料理内容は、その季節ごとに合わせた料理を作っています。職員が季節にあったメニューを考えて、参加されたご入居者様と一緒に取り組み、調理しております。調理の時間も考えながら、職員自身はテキパキと行いながらもご利用者様のペースに合わせてゆったりとした雰囲気で開催しております。今回は、カボチャとリンゴのアップルパイを作りました!

クッキングスタジオのオープンからパンの芳ばしい香りもあり、デイサービスのご利用者様も足を止めて見学に来られていました!今回も美味しくできましたよ!

カボチャとリンゴの  
アップルパイ♪



美味しい  
いただきました!



(なでしこガーデン上熊本・高村)

# なでしこ ワクワク その⑥<sup>66</sup> 調査隊 ちょうさたい



## 焼酎居酒屋 力ミナリ酒場

今回、なでしこ調査隊は並木坂の入口付近の小路に店を構える、居酒屋「力ミナリ酒場」さんにお邪魔しました。中に入ると所狭しとお酒の瓶が並んでいます。熊本ではあまり馴染みがありませんが、焼酎を水で割り数日間寝かせる事で柔らかくなり飲みやすくなる「前割り焼酎」も出されていて、専用の瓶も用意していました。店主の矢部さんは鹿児島の酒造で約20年勤務され、2年前に地元熊本に戻り、健軍や水前寺で検討された後、この地でお店を開かれました。お酒の種類はとても多いのですが、酒造の9割は面識があるとの事。調理師のご経験もあるそうです。

焼酎は鹿児島の芋焼酎「佐藤」、喜界島の黒糖焼酎「たかたろう」、一品料理は「もつ煮込み」、「月見つくね」、「豚バラ串」を頂きました。もつ煮込みは柔らかく、月見つくねは黄身を絡める事でマイルドな味わい、豚バラ串はお酒に合う様に塩味が効いていて美味しく頂きました。焼酎はとても飲み

「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!  
今回は並木坂の入口付近の小路に店を構える「力ミナリ酒場」さんをご紹介します。



◎住所 / 熊本市中央区南坪井町 6-10  
◎営業時間 / 18時~23時 (L.O: 22:30)  
◎電話&FAX / 096-245-6270 ◎定休日 / 日・祝



やすく、取材で無ければ飲み過ぎてしまいそうでした。一品料理との相性もばっちりです。

普段はテレビを置いていないそうですが、ラグビーワールドカップの開催に備え、期間限定でテレビを設置していました(9月20日当時)。観戦しながらゆっくりとお酒を飲んで欲しいそうです。

飲み物、お通し、串焼2本で1000円(税別)のお得なセットメニューもありますので、気軽に立ち寄られてみては如何でしょうか。お一人でも気軽に立ち寄れる雰囲気で、お酒に関する知識が豊富な店主さんの気さくなお人柄で虜になる事間違いなしです。店内にはお酒に関する書籍も並んでおり、何度も通えば人一倍のお酒ツウになれそうでした。次はプライベートでじっくり楽しみたいと思います。

(病院・増永 / 小嶋)



調査隊  
ちょうさたい  
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 ~加藤清正の見守る散歩コース~

本妙寺

今回は、加藤清正ゆかりの史跡「本妙寺」をご紹介します。

**本** 妙寺といえば、肥後熊本藩の初代藩主・加藤清正を祀る淨池廟と清正の銅像があることはよく知られていますが、花園地域に住む多くの方が、一度は本妙寺に散歩や運動をされる、とても良い散歩コースであることも知られています。そこで今回は、本妙寺の散歩コースについて紹介いたします。

市電の本妙寺前電停を降りて商店街から仁王門まで徒歩5分。門は3年前の熊本地震の影響でくぐることが出来ませんが、迂回して石畳に向かうことが出来ます。石畠には沢山のお寺があり、石畠の先には石灯籠が並ぶ300段の階段も続いています。取材した日は、楽しそうに話をしながら石段を登られる年配の方がいらっしゃり、挨拶を交わしながら石段を登ることができたので、とても爽やかな気分になりました。



石段を登った先には、淨池廟と加藤清正公の像があります。淨池は、廟全体が加藤清正のお墓になっており、手前に拝殿、奥に本殿があります。雄渾華麗な社殿で且つ大変厳かな雰囲気でした。加藤清正公の像は、甲冑をよろい、長烏帽子をかぶって、槍を立てた姿はまさに質実剛健です。またここからは、熊本市内を一望する事が出来、加藤清正もここから熊本の復興を見守っているのではないかという気がします。

道中は、3年前の熊本地震による爪痕が残っており、まだまだ復興途中ではありますが、一度、運動がてらに遊びにいらしてください。

熊本市内を  
一望できる!



(なでしこガーデン上熊本・津田)

次号(68号)の発行は2020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。