

四季

〈広報誌〉
Shiki

ハートフルな
情報をお届け!!!

vol.04
秋号
2018.10



特集
PICK UP

健康寿命をのばそう 子ども・高齢者の体力づくり

- | | | | |
|----|------------------------|----|----------------------------|
| 01 | 理事長だより ちょうしん記 | 09 | なんくりサマーフェスタを終えて |
| 03 | 特集 生活習慣病を予防し、健康寿命をのばそう | 11 | NBCラジオ あさカラ!を始めました♪ |
| 05 | 子どもの体力づくり | 13 | Multiple レシピ/スケジュール |
| 06 | 住み慣れた地域で暮らし続けるための体作り | 14 | Gallery 読者投稿けいじ板~日々是好日~ |
| 07 | 多様化する看取り〈訪問看護編〉 | | |

晴れ渡った空に、うろこ雲が浮かび、清々しさを感ぜさせてくれます。

長より
理事
だより

ちよろしん記



2018
Heartful
Message

うっかり！仁和寺にある法師

大

阪の長女宅の視察方々、
3泊4日(5/31~6/

3)の京都旅行に出かけた。女房との2人旅である。京都の初日は梅雨入り前とは思えぬ雷雨であったが、その後は天候に恵まれた。大阪北部地震は6月18日、わずか2週間後の事、幸い娘宅は無事だった。

平成6年に世界遺産に登録されていた仁和寺を訪れたのは6月1日で、前日とは打って変わって天候に恵まれた。長崎の世界遺産が分散型で1つ1つが小粒なのに対して、仁和寺は施設だけで広大な敷地を有し、立ち並ぶ大伽藍には圧倒される。境内での移動距離が遠足並みの長さ

で、強い日差しの中での移動は大変で参拝客はまばらだった。

我々が入場したのは正門(二王門)ではなく大駐車場横の東門だったようで、それも正門と見まがうばかりの立派な裏門で、この勘違いが後々まで響く事となる。五重塔、金堂、御影堂、観音堂と、順々に居並ぶ国宝、重文を拝観し、次第に足は重く、くたびれ果てて早々に帰路についた。人々の流れに沿って、来た道とは別の方向へ戻り始め、やがてこれまでで最大の門の前へたどり着いた。我々が入場した門の三倍はあろうか、実に豪壮・雄大な門である。

ど

うやら、これが正門の二王門だったようである。

表通りから入場する団体客は、ゾロゾロと正門から入って直ぐの左方向の建物へ行列を作って入って行く。我々が戻って来た方向へは誰も進もうとしない。ここで、我々はとんだ勘違いをしていた事に気づかされる。休憩所でも有るのだろうか、とそのまま帰りかけようとした。それにしても、この人の流れは尋常ではない、何があるのだろうか。拝観料は最初に求めたチケットの中に含まれていたらしい。長い行列もアツという間に、風情を凝らした御殿と呼ばれる宮廷風の大邸宅の中に吸い込まれて行く。少し先に進むと、

そ

直ぐに見えるのは南側庭園の石庭(写真①)である。石庭は京都の寺院では珍しくはない。仁和寺の前に訪れた竜安寺の石庭が有名であるが、それよりかなり広めのスペースではあるものの、竜安寺程の哲学的完成度はない。こんなものかと思いつつ、白書院から黒書院へと人の流れに沿って押し出されて行く。黒書院の長い回廊の軒先にさしかかった時、視野一杯に広がる北側庭園(写真②)が目の中に飛び込んできた。その見事さに息を飲み、しばし呆然と立ち尽くしてしまつた。写真を撮る事も忘れ、回廊の縁側に座りこみ、言葉も無くただ見入っていた。2段に

なった縁には、多くの参観者が思
い思いに座り込み、その極楽を
模した庭園を満ち足りた静寂の
中で眺めている。外国人も多い。
縁下にも熱い日差しを避けた
人々が、日蔭に沿って、ただ黙っ
て座って見ている。大勢の参観者
がいるのに喧噪は無い。そして、
6月にしては強い日差しの空間

①仁和寺 南庭 (筆者撮影)



に、ユックリとした時間が流れて
いる。庭園は大きな池が中心に
居座り、回りは豊かな緑で包ま
れている。遠くに茶室・飛濤亭、
五重塔等の重文が何気なく配置
されている。更に、近くまで迫っ
た山々が借景として人工の庭園
と自然の背景をつないでいる。こ
れ程の贅沢があろうか!

②仁和寺 北庭 (筆者撮影)



そ

うだったのだ、仁和寺の
事をよく知る人々はこの
庭園を見に来るのだ。私は何も
知らなかった。ただ歩き疲れて、
重い足を引きずり帰途についてい
た。うっかり、この仁和寺にしか
ない至宝の庭園を見逃す所だった
のだ。行列に並ぶ事が大嫌いな
私が、何故並んでまで入ったので
あろうか……。

帰

路の足取りは軽かった。
感動に満たされた頭脳か
ら眠気は去り、新たなエネルギー
がわいて来た。時刻は午後4時
過ぎ。今からでも車を飛ばせば
門限の時刻に間に合う。2人は、
京都市街を挟んで真反対に位置
する銀閣寺へタクシーを走らせ
た。

徒然草第52段『仁和寺にある
法師』の結び、
「少しのことにも、先達はあらま
ほしきことなり 兼好法師」
意識「ちょっとした事にも、教え

てくれる先輩は必要なのですよ」

男性は一般的に人にモノをたずね
る事をいさぎよしとしない傾向が
ある。かく言う小生もその一人
だ。道に迷っても、人に聞くのは
煩わしい。長距離で知らない場
所に出かけても、ひたすら地図
と羅針盤を片手に、土地の人に
聞こうともしない。聞けば直ぐ
に済むものを、と思う事すら厭
わしい。隣にいる女房の「ちよつ
と聞けばいいのに」の独語が聞こ
える。

女房にせつつかされてカーナビ
を導入した。なーんと、これは
便利だ！ 何故、もっと早く入
れなかったのか。自分のかたくな
で、非論理的な物の考え方がう
らめしい。



医療法人 春秋会・
社会福祉法人 五蘊会
理事長 永田 剛

※仁和寺(筆者注) 真言宗御室派総本山。886年(仁和2年)創建、1467年応仁の乱にて焼失、
江戸時代寛永年間に再建。国宝金堂は旧御所紫宸殿の移築。小生が高校1年次に教わった吉田兼好
著「徒然草」には仁和寺関連の話が2話あり、いずれも印象深いお話しである。

生活習慣病を予防し、 健康寿命をのばそう

南長崎クリニック 内科医師

夫津木いづみ



生活習慣病というのは、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に關与すると考えられている疾患の総称です。具体的には糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、大腸がん、歯周病、高血圧症などです。喫煙による肺癌や肺気腫、飲酒によるアルコール性肝疾患も含まれています。

糖尿病とは

糖尿病は血中の血糖値が基準より高い状態をいいます。体を動かすときにまず使われるエネルギー源である血糖が多すぎて余っている状態です。

血糖値が高い状態が長く続くことで全身の血管が傷み、さまざまなか合併症がでてきます。ヘモグロビンA1cが高くなるほど合併症が起きやすく、高血圧症や脂質異常症がある場合、喫煙している場合には進みやすいということがわかっています。合併症には細い血管が傷ついて起こる腎障害、神経障害、眼の障害などと太い血管の障害でおこる脳卒中や心筋梗塞などがあります。

肥満とは

肥満はBMI(体重kg÷身長cm÷身長cm)が25以上の人と定義されています。

なぜ、太るのか。食事によって摂取したエネルギーが日常生活の中で使われるエネルギーを上回れば、余ったエネルギーは内臓脂肪として蓄積されます。エネルギーが余ってしまう原因は食べ過ぎや運動不足のほかに加齢や筋肉量の減少による基礎代謝量の低下があげられます。つまり基礎代謝が高かったところと同じ生活を続けていると太ってしまいます。内臓脂肪がたまると脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を起こす悪い物質が多く分泌さ

れます。そのため内臓脂肪が多い肥満の人の多くに血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなります。

脂質異常症とは

脂質異常症という言葉は聞きなれないかもしれませんが、LDLコレステロールと中性脂肪が基準値よりも上昇した高脂血症だけでなく、HDLコレステロールが低い状態の低HDLコレステロール血症も問題であるということになっていきます。年齢を重ねるにつれ、血管はだんだんしなやかさを失い、徐々に硬くなっていきます(動脈硬化)。ある程度の動脈硬化は避けることはできませんが血液中の脂質のバランスが崩れると動脈硬化が非常に早く進みます。血中のコレステロールが必要以上に多くなると余分なコレステロールが動脈の血管内部にたまって「いぼ」のようなものを作ります。

そのために血管が狭くなり血液が流れにくくなったり、「こぶ」のようなものがはがれて血管に詰まるなどして脳卒中や心筋梗塞をおこします。

高尿酸血症とは

高尿酸血症は痛風発作を起こすことが有名ですが、痛風発作以外に慢性腎臓病の発症や進行に関係したり、高血圧症の危険因子になると考えられています。

癌のなかで大腸がんが生活習慣病の中にはいつています。食事や栄養についての今までの研究の中で確実にがんになるとされている食品は少ないのですが、その中で牛、豚、羊などの赤肉や加工肉は確実に大腸がんのリスクを上げるといわれています。食物繊維を含む食品は大腸がんのリスクを下げ、中々高強度の身体活動も大腸がんのリスクを下げると考えられています。

高血圧症とは

高血圧症は生活習慣の中では塩分の取り過ぎ(表①)、野菜、果物の不足、肥満、運動不足、多量飲酒などが悪化の要因と考えられています。

減塩のポイント

- ①肉や魚などの下味や野菜・パスタ等を茹でる際、塩を使用しない。
- ②みそ汁は貝だくさんにし、麺類の汁は残す。
- ③塩分だけでなく、甘みも一緒に減らす⇒塩・しょうゆだけでなく、砂糖やみりんを減らすことで、もの足りなさが軽減する。
- ④照り焼きやあんかけで、表面だけに味付けを集中させる。
- ⑤1品は普通の味付けにして、他を薄味にする「塩分の1品豪華主義」にする⇒メリハリが利いて、食事の満足感が高まる。

改善のために

さあ、これらを改善するにはどうしたらいいでしょう。生活習慣病はほとんどの人が単独ではなく、複数の生活習慣病を合併しています。最終的には動脈硬化性疾

患を引き起こすことが多いと考えられることから動脈硬化性疾患予防のガイドライン2017年にある生活習慣改善の項目をあげておきます。

- ①禁煙し、受動喫煙を回避する。
- ②過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する。
- ③肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- ④魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす。
- ⑤糖質含有量の少ないくだものを適度に摂取する
- ⑥アルコールの過剰摂取を抑える
- ⑦中等度以上の有酸素運動を毎日合計30分以上を目標に実施する

これらの項目はおそらく、しばしば担当医からいわれて、耳にタコができていのではないかと思いますが、残念ながら特別なサプリメントや食品を摂取すれば、みるみるうちに痩せるとか病気が治

るとか夢のような方法はなく、前記の工夫を地味にこつこつと続けることが大切です。具体的な食事や高齢者にもできる運動の仕方などは、当院のかかりつけの生活習慣病の方を対象に疾患ごとの健康教室を行っています。病気の説明や食事療法のこつ、食事の試食、運動内容を保健師、栄養士、理学療法士が解説します。たくさんの方が苦手という場合は、個人を対象とした栄養指導も行っています。担当医、外来看護士におたずねください。

この文は主に厚生労働省の生活習慣病予防のページからの抜粋です。厚生労働省のホームページも一度ご覧になってください。

健康寿命をのばす「動脈硬化予防のレシピ」を13ページで紹介しています。そちらもご覧下さい



子どもの体力づくり

とまちこども園主幹保育教諭

草野真由美

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、全国的な統計として、30年前と比べ体格は向上しているが、体力・運動能力が低下し深刻な状況であることが示されています。体力低下の原因は、便利で安全な生活にもあると考えられ、「生きる力」にも悪影響を及ぼす恐れがあると危惧されます。

子どもの体力向上には「遊び」「食生活」「睡眠」の三つが大事に



文部科学省 幼児期運動指針普及用パンフレットはこちらから



なってくるのですが、なかでも特に遊びの見直しが着目され、平成24年に「幼児期運動指針パンフレット」が作られました。(インターネット参照) 幼児は様々なあそびを中心に、毎日、合計 60分以上、楽しく体を動かすことが大切！と謳われ、①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取りいれる。②楽しく体を動かす時間を確保する。③発達の特性に応じた遊びを提供する。とポイントをおき、具体的な遊び、体の動きが提示されています。

体を楽しく動かすことには「散歩」も含まれます。とまちこども園周辺には徒歩2キロ圏内(幼児の徒歩約2〜30分)にソロバンドツグをはじめ、女神大橋道路公園、小ヶ倉水園、鍋冠公園等十か所程の公園が点在していて、その季

節ごと年齢に応じ、距離をあわせ散歩を楽しんでいます。

季節折々に見る、聴く、嗅ぐ、触

れる等の五感に刺激を受けながら、小さい時から少しずつ歩数をのばしていきます。必ずしも平坦でない道を歩く中で、バランスをとりながら歩けるようになってきます。たくさん転ぶ経験ももち



ろんあり、危険回避も備わってくるでしょう。4、5歳児になると積み重ねが力となり、町の中をマラソンもできるようになってきます。たのしく、たくさん体を動かすことを日常的に行い、運動不足にならない体作りにつながっています。

後々のことになりますが、運動不足の子どもは大人になってからも運動不足になりやすくロコモに結びつきやすくなると考えられています。年齢を重ねても元気な体は幼児期からの基礎体力が必要となつてきます。

このような地域と関わる散歩をはじめ様々な活動を通じ「とまちこども園は元気ね」といっていただけるように子どもとともに、職員も体力づくりに努めています。

※ロコモとは：運動器の障害のために移動機能(立つ、歩く等)の低下をきたした状態。進行すると介護が必要になりスクが高くなる。

住み慣れた地域で暮らし続けるための体作り

南長崎クリニックリハビリテーション部 副部長

理学療法士 井上 裕貴

厚生労働省が公表した最新の平均寿命は男性81・09歳、女性は87・26歳で過去最高を更新しました。さて、最新の健康寿命は、2016年は男性72・14歳、女性74・79歳と公表されています。健康寿命とは介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間をいいます。個人の見解ではありますが、みなさま、はたして長生きは良いものでしょうか？平均寿命が長くなることは大変喜ばしいことですが病気になるったり、寝たきりで自由に動けない長生きは幸せでしょうか？やはり、私は元気に長生きすることが幸せと考えております。ということで、重要な事は、自



高齢者サロンと地域支援事業での健康教室の様子。
地域住民への運動の啓蒙啓発や集団レクリエーションなど健康への取り組みをしている。

分の力で自由に住み慣れた地域で暮らし続けることができる健康寿命を伸ばしていくことだと考えております。健康寿命延長の重

要なキーワードが2つあります。

①早期発見と②早期予防です。

病気を早く発見し重度化しないこと、転ばないように健康な体を維持すること、住み慣れた地域

で暮らし続けることは治療ではなく予防することが重要なのです。健康寿命延長の為に早期発見・

早期予防の取り組みとして、地域住民への運動の意識付けを運動教室や地域支援事業、高齢者サロンなどコミュニティへの参加・啓蒙

啓発活動を行っております。自分の地域で楽しく暮らし続けるためにコミュニティへの参加や住民同士の関わり・助け合いを持つてほしいのです。

しかし、地域で求められている健康への取り組みを行うリハビリ職や所属機関への協力体制が社会的に少ないことが現在の問題点で



デイサービスなど社会参加への取り組み

あります。速やかな体制の強化が求められています。当院では地域支援事業や健康教室への取り組みを積極的に行い、実際に利用者・参加者様からの声として「この集まりがあるから元気になる」や「リハビリの先生に教えてもらった運動を家で継続してやったら肩が挙がりました、痛みがとれました」など健康寿命延長への一助を担っていると感じております。

まず、健康寿命延長への取り組みとして様々な地域への参加をしてみませんか？皆様が生活している地域包括支援センターや長崎市高齢者すこやか支援課など活動支援施設がありますので、一歩外に出て住み慣れた地域で暮らし続けるための体作りの為にコミュニティへの参加をしてみましょう。

多様化する看取り

訪問看護ステーション太陽

主任 福田 真司



寒さも厳しい昨年の12月、本誌初号特集の出口先生の写真撮影のため、診察が終わるのを待っていました。そこへ大浦地域包括支援センターの職員が来て「ちょっと困ってて、先生に相談に来たんです」と世間話をしました。そこからこの物語が始まります。

12月22日。包括支援センターより電話がありました。「この前の

話なんですけど、お願いしたいです」と。「92歳男性で自宅で寝たきり。認知症の奥様と娘さんとの3人暮らし。かかりつけ医がいないため、出口外科医院へ依頼し受けて下さいました。先生より、訪問看護の話が出ましたのでお願いしたいです」とのこと。出口先生に連絡し、往診に訪問看護も同行することにしました。

訪問初日、ご本人はとても寒い部屋で布団に包まり、「さむい。歩くとが弱ってしもうた」と穏やかでした。その対応を見た娘さんは「外面のよかー」とびつくり。これまでの話を娘さんから伺うと、「今年になって外に出なくなったが、ごみ出しはしてた。この前は

2階で転んでた。動けないし食べれないし尿まみれだしすぐ怒る。母も看ないといけないので、もう大変!!」とご両親の介護に困り果てていました。ご本人は、全身痩せており右下肢に痛みあり。身体がとても冷たくチアノーゼも著明。

「どこも悪くなかけん、何もせんよか!」と自宅を希望。骨折はなさそうなので、先生が採血し、ご本人が食べたいもの飲みたいものを枕元に用意して帰りました。すぐに先生より、「採血は心不全が少しあるけど他は問題ない。老衰状態。ご本人の希望通り、自宅で最期まで見ていく」と連絡がありました。

翌日、娘さんは「何ともないで

ご本人の退職後の写真



す」と少し落ち着いた様子でした。私たちが来て少し安心されたかな。そう感じながらご本人の部屋へ。するととても寒かった部屋にストーブ! まあまあ寒い部屋になりました。しばらくキレイに過ごせていないので、清拭と足浴を実施。今までは、布団をめくると「さむかつ!」と怒っていた表情が、少し緩みました。ケアマネ

ジャーへ連絡し、今後はヘルパーと連携していく作戦を立て、その年は終わりました。

元日、娘さんから連絡があり緊急訪問。ご本人は「また呼んで」と訪問を嫌がる様子。正月が明けてヘルパーと共に訪問し、キレイ作戦を執行。するとご本人が「すみません。ありがとうございます」と仰ってくれたり、生姜湯を飲んでくれたりと表情が良くなりました。しかし、日に日に布団から出ることや介助で座することも難しくなり、表情も乏しくなってきました。

30日、ヘルパー訪問時に意識状態低下。訪問看護が報告を受け緊急訪問。血圧が低い状態でも、ご本人は「わざわざ来てもらって」と看護師を気遣ってくれました。看取りまで間もない兆候のため主治医へ報告し、夕方に往診がありました。

翌31日は、声掛けに反応あるも

の「もう…もう…」と言葉にならず。血圧も低く脈拍も微弱、水分も氷で口を濡らす程度。娘さんは「昨日、先生からあと4〜5日と言われた。点滴はしても痛いだけだし、延命処置もしてほしくない。と先生に伝えた」と、お父様の最後を覚悟している表情で教えて下さいました。娘さんへ、「些細なことでも気になったら、いつでもいいので必ず訪問看護に連絡して下さい」と緊急時の対応を再度確認し、出口先生へも報告しました。

2月1日7時1分娘さんより「呼吸が止まったみたいです」と連絡を受け、出口先生にも連絡しすぐに訪問。「朝早くからすみません」と娘さんから声をかけられながら部屋に入ると、予定より一日早く、昨夜から帰崎していたお孫さんもいらっしました。お孫さんはご本人をキレイに拭き終えた所で、最後のお別れをしてい

るようでした。お二人と話していると出口先生も到着。先生が最後の確認を行い、「お父さんも好きなように家で過ごして、望み通りの生き方やった。娘さんもよかったよ」と労いの言葉がありました。お孫さんは結婚の報告をした後の面会だったので、とても悲しんでおられました。そして娘さんは看取りができたことを一先ず安心し、やりきったような様子でした。

梅雨明け翌日のとても暑い日、久しぶりに訪問しました。すると門と玄関が変わってる！娘さんは「変えんちゃよか！って怒られるから、やっとできました」と最後まであった、ご本人の威厳が垣間見えしました。そして娘さんは「絶対、100歳まで生きると思っていました」と頑固さも讃えていました。ご本人の思う通りの人生を全うさせることができたので、この言葉が出たんだと思います。

ご本人とご家族の最後の意志を全うするために、訪問看護がどのタイミングで関わり、どんな支援ができるのかはその人ごとに異なり、いつも悩んでしまいます。ですが、飾られたお写真が笑顔に見えたので、少しは役に立てたかなと思いつつ門を出ました。



左下、ご本人。お孫さんのお婿さんと一緒に

祭 春秋会 なんくりフェスタ

なんくりサマー フェスタを終えて

介護事業部副部長 河野 健一

今回は、平成30年8月25日に行われた、なんくりサマーフェスタについてお話しします。

これまで春秋会では、各介護事業所でそれぞれ夏祭りを開催して参りましたが、今年度は大きく変えました！4会場をメイン会場として同日に開催し、患者様や利用者様そして地域の方々に、楽しんで頂くイベントを企画しました。通所リハビリ・大浦十三番館・デイサービス・なんくり館・二本松荘の4会場で、イベント内容は統一。午前の部はステージ出し物、午後の部はゲームや飲食など出店を行いました。会場ごとに特徴を出す為に、ステージ出し物はそれぞれ別のゲストをお招きし、参加される方が選んで来場出来るようにしました。

なんくり館の「阿池姫太鼓」では、学生さんの太鼓の迫力に皆さん圧倒されていました。大浦十三番館・デイサービスの「フラダンス」では、職員や会場の参加者も教わりながら一緒に楽しみながら踊っていました。通所リハビリでは、「よもぎ会」による民謡・演奏」を披露し、とても懐かしい曲に皆さん微笑みながら口ずさんでいました。二本松荘では「琉球のつかい」による三線が演奏されました。沖縄の民謡など歌

と踊りで会場を盛り上げ、会場も手拍子を合わせて一体となりながら楽しみました。

今回は春秋会全体での初の取り組みであり課題が多くなることも考えましたが、法人全体で職員の求心力を高めることも目的としてありました。全員参加で企画立案から当日開催まで行い、140名もの職員が運営に参加しました。クリニックの外来受付で普段勤務している事務職員が、会場内で患者様にアイスを渡している姿はとても新鮮で、患者様も感激されている様子が大変印象的でした。今回のフェスタは昨年11月に同時開催することが決定し、イベントの名称を決める所から始まりました。そして今年5月から企画立案、担当者との検討会議や地域の方々へ参加の呼びかけ、当日のボランティアの募集を行いました。おかげさまで当日のボランティアも55名の方にご参加頂きました。

当日の4会場の来場者の方々にはアンケートにご協力頂き、参加された印象などをお聞きました。今回は松が枝町・大浦町・戸町・相生町・出雲町に案内をさせて頂きました。アンケート結果でも、このエリアから来場された方がほとんどで、年齢層は10代から60代以上の方まで幅広くいらつしゃることも分かりました。結果の中で、回覧板やポスター・チラシをみて来られた方も多く、来年も参加したいとの意見が多く頂けてホッとしています。来年から



二本松の様子



なんくり館の様子



大浦十三番館デイの様子



通所リハビリの様子



二本松／琉球のつかい(三線演奏)

の参考にさせて頂きます。ご協力ありがとうございました。

南長崎クリニックとして今回のようなイベントを開催したのは初めての事でしたが、当日の会場の盛り上がりから考えると成功といえるイベントになったと思います。これも春秋会の職員を始め五蘊会・地域の方々ボランティアで参加して頂いた方々のご協力のおかげです。誠にありがとうございました。来年もイベントを開催する予定にしておりますので、皆さん楽しみにして下さい。



十三番館デイサービス/フラダンス



なんくり館/阿池姫太鼓



通所リハビリ/よもぎ会(民謡・演奏)



ボランティアの集合写真

ボランティア参加者一覧

- 長崎女子短期大学
- 長崎市医師会看護専門学校
- 縁風
- 琴の浦荘
- ゆうゆうクラブ
- 北多機関地域包括支援センター
- 琴海地域包括支援センター
- とまちこども園
- 久留米大学文学部社会福祉学科
- 長崎大学経済学部
- 長崎医療こども専門学校
- 介護労働安定センター

あさか

ASAKARA RADIO

番組に込めた思い



NBCラジオ
プロデューサー／パーソナリティー
平松 誠四郎 氏

65才で高齢者、長崎県では41万9253人 県人口の31.2%が(平成29年)高齢者です。高齢化率が高い長崎県に今必要な情報は何か? 「自分らしい生活を少しでも長く続けていけるように、介護をする側・される側、双方が気持ちを通わせて作り上げていく番組をめざしたい」そんな思いをこめて新番組(コーナー)をNBCラジオの朝ワイド「あさかラ!」で始めさせていただくことになりました。

関心はあっても現実には、介護保険者証をつかって介護サービス

をうけることぐらいは知っていても、実際には知らないことだらけというリスナーさんが多いのではないのでしょうか。

番組ではそんな方々に介護のいろはから、現場での悩み、やりがい、体験談などを織り交せてお送りしています。私も来年65才。介護保険適用の対象者となります。番組は毎週テーマを設けますが、親しみを感じていただくために冒頭はドラマ仕立てで、私が高齢者、相手の菊ちゃんこと菊野紗史が娘役を演じ楽しく始まります。

第1回の収録風景です★



第3回の収録風景です★



そして何と言っても頼りになるのが、テーマ別の専門アドバイザーをしていただく春秋会と五蘊会のスタッフの皆様のおかげです。月に一度は現場での貴重な体験もご紹介します。また介護現場で働く皆様の声を受け、「よし自分もその現場で挑戦してみよう」という若者が心動かされる内容にできるよう誠心誠意取り組みんでいく所存です。どうぞよろしくお願いいたします。



NBCラジオは
radikoでも
絶賛配信中!!

「radiko(ラジコ)」を
ダウンロードして下さい。

iPhoneの方  App Store
からダウンロード

iOS (iPhone) をご利用のお客様は「App Store」にて、「ラジコ」で検索するとダウンロードいただけます。

Androidの方  Google play
で手に入れよう

Android をご利用のお客様は「Google Play」にて、「ラジコ」で検索するとダウンロードいただけます。

NBCラジオあさから!

『我ら元気な介護世代』

毎週木曜**11時15分**より
AM放送 1233kHz(長崎)にて放送中!

介護・医療に関する
その疑問に私たちが
お答えします!



番組内容

- 介護に関する疑問
- 介護の体験談
- 介護保険について
- 現場の声 等々

春秋会・五蘊会の職員が専門アドバイザーとして
毎回皆様の疑問にお答えします!
ご質問やお便りもお待ちしております!

宛先はこちらへ.....

F A X:095-824-9999

メール:nbcrd@nbc-nagasaki.co.jp

はがき:〒850-8650 NBCラジオ あさから!

我ら元気な介護世代 係
NBCのウェブサイト・ラジオのページからも受け
付けています。

NBCラジオも
チェック!!





Heartful × Multiple

〈マルチプル〉



ちょこっと 「健康」レシピ♪

旬の食材で動脈硬化予防

鮭の焼きづけ

南長崎クリニック:管理栄養士 川村 法子



〈1人分〉

エネルギー/150kcal

蛋白質/15.7g

塩分/1.1g

材料(1人分)

| | |
|--------------|-----------|
| 生鮭(切り身) | 1切れ(80g) |
| 長ねぎ | 1/4本(15g) |
| しめじ | 15g |
| 人参 | 2cm(20g) |
| ポン酢しょうゆ(市販品) | 小さじ2 |
| 七味唐辛子 | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

作り方

- ① 長ねぎは3cm長さに切る。
- ② しめじは小房に分ける。
- ③ 人参は縦に薄切りにする。
- ④ 生鮭は2~3等分に切る。
- ⑤ ボウルに①~④を入れてごま油をまぶし、魚用グリルかフライパンに並べて、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑥ 焼き上がったら熱いうちにポン酢しょうゆをかけ、10分ほど置く。
- ⑦ ⑥を器に盛り、七味唐辛子を振りかける。

ひとくちメモ

生鮭を焼いてつけ込み、酢の風味を生かすことで減塩効果があります。また、鮭の赤色の色素はアスタキサンチンと言い、ポリフェノールと同様、強力な抗酸化作用があります。

☆抗酸化作用とは

動脈硬化を引き起こす活性酸素を抑制する働きや肌の老化防止などの美容効果があります。

イベントスケジュール

大 浦

10月 大浦くんち

11月

12月 クリスマスマサ

風 頭

10月 若宮くんち
竹ん芸

11月 五蘊会研究発表会

12月 クリスマス会

戸 町

10月 とまちこども園運動会

11月 芋ほり

12月 とまちこども園お遊戯会

琴 海

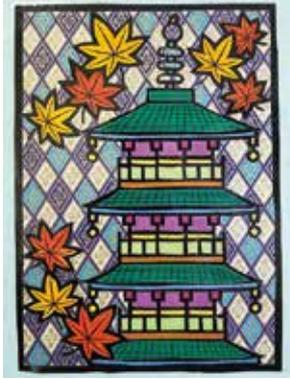
10月 琴の浦荘くんち
福祉の運動会

11月 琴海ふるさと祭り

12月 琴の浦荘クリスマス会

Heartful × Gallery

〈 読者投稿けいじ板～日々是好日～ 〉



二本松荘デイサービス



十三番館デイサービス



琴の浦荘通所介護

『かいご』
 かけがえのない人と
 何時も歩いた散歩道
 午後のひととき 夫を想う

(※かいごを頭文字に詠った句だそつです)

注連内

| | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| 障子貼り | 天高し | 朝の風 | 豊作だ |
| 風が耳吹く | 色鮮やかに | コスモス揺れて | 案山子笑みて |
| 秋の夕 | 雨上がり | 秋進む | 鎌を研ぐ |
| 淑々 | やまのふもと | 宜花 | 宜花 |

表紙のお話し

今回は、とまちこども園の子供たちが近所の街を元気に散策している様子です。地元の自然な勾配に作られた階段にも負けない力強さが感じられ、とても逞しいです!!



～編集後記～

今回号で、広報誌四季はめでたく1周期を迎えました。来年1月からの年間テーマは、「共に生きる～『地域』『医療』『介護』の連携の在り方～」です。今後も、四季折々の様々な内容をお楽しみください。

春秋会編集長 福田 真司

「創業理念」

当法人は、医療及び介護事業を主体とし、それに関連する分野において
常により人間的に、より科学的に対応することに徹し、社会に信頼され、絶えず成長し続ける
法人を目指します。その実現のために以下の理念を掲げます。

より人間的に、より科学的に

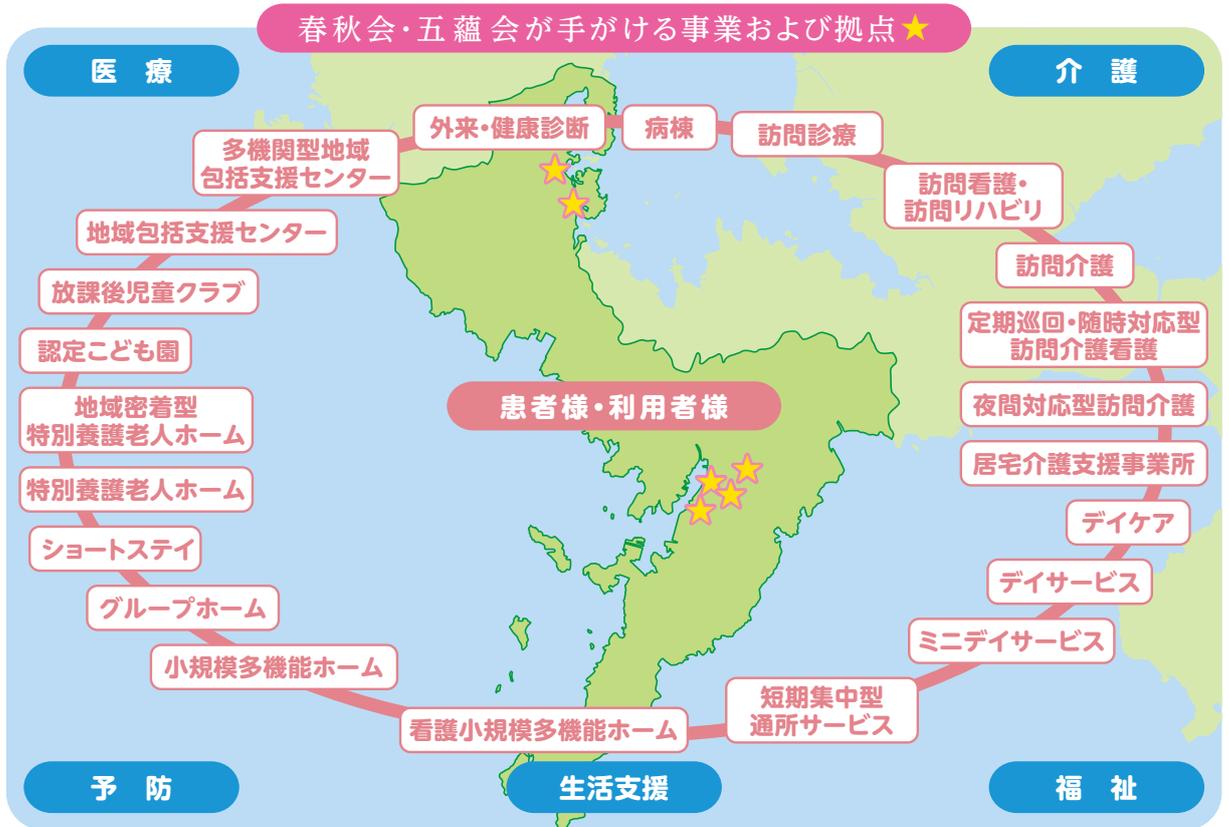
【第一条】
本物のやさしさを
全ての人の生命、人間性、自主性そして個性を尊重し、
安心しておくれる継続療養の実現を目指します。

【第二条】
仕事の質にこだわりを
他者の批判に耐えられ、客観的で妥当性のある
仕事を指し自らの職務の質的向上に努めます。

【第三条】
法律・道徳を守り、
自らが理解されるように
職務倫理(プライバシーの保護と守秘義務、
強要の禁止、その他)を遵守し、
職務内容の説明に努め、理解・同意を求めます。

【第四条】
自分の成長のため
自らの職務の社会的意義及び医療・福祉分野での
位置づけを自覚し、職務の中で自己実現を目指します。

【第五条】
本当のチームワークを
各自、我がままを捨て、仲間への思いやりを持ち、
良好な職場環境の形成に努めます。



本部：南長崎クリニック
〒850-0921 長崎市松が枝町3番20号
TEL.095-827-3606
<http://www.syunjyu-kai.or.jp/>



本部：特別養護老人ホーム 琴の浦荘
〒851-3103 長崎市琴海戸根町743番地47
TEL.095-884-3510
<http://www.gounkai.or.jp/>

