



秀仁会だより

平成30年 秋号 発行日 平成30年10月15日



<http://nanohana-kabe.com/>

菜の花通信、秀仁会だよりのバックナンバーもホームページに掲載しています。

ヘルツ

毎月、ないとう内科・循環器科
から旬の情報をお届けします。



『がん検診』受けていますか？

医療法人秀仁会 ないとう内科・循環器科

副院長 桑原 健一

日本人の死因の第一位は悪性新生物(がん)で、2人に1人ががんにかかり、3人に1人が亡くなっています。現在のがんによる死亡率第1位は肺がん、第2位は大腸がんとなっております。がん検診の目的はもちろん早期発見することです。早期発見は早期治療につながり治癒率が高まるので、結果的に医療費を抑えることにつながると考えられています。

現在のところがん検診は5種類であり、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんが対象になります。広島市では自己負担を抑えた”広島市がん検診チケット”を配布しており、希望者は区の保健センターで手続きをすれば送付されます。

具体的な内容として、肺がん検診は40歳以上に胸部レントゲン検査、大腸がん検診は40歳以上に便潜血、胃がん検診は50歳以上に胃カメラ(40歳以上はバリウム検査)、乳がん検診は40歳以上にマンモグラフィ、子宮頸がんは20歳以上に内診・細胞診となっています。検診間隔は肺がん・大腸がん検診は1年に1回、胃がん、乳がん、子宮がんは2年に1回となっております。ないとう内科では胃がん・大腸がん・肺がんの検診が可能ですので希望される方はお気軽にご相談ください。

ところでなぜがん検診が5種類なのかご存じでしょうか？

対象となるがんは、

- ① 日本人での頻度が高くそして死亡率が高いこと。
- ② 安全かつ精度の高い検査法があること。
- ③ 早期治療の効果が高いこと。

などによりがん検診の費用対効果が高いと判断し選択されているからです。がん検診で注意しなくてはいけないこともあります。精度が高い検査とは言いましたが残念ながら100%ではありません。偽陰性といって、がんが見つかりにくい場所や形をしている場合には見逃されてしまうこともあります。

このため、がん検診は1回受けたらいいのではなく、適切な検診間隔で受け続けることにより、がんを発見できる確率が高まるわけです。

もし、職場などで受診する機会がない方は、ぜひ「広島市のがん検診」を利用されてはいかがでしょうか。



サポートハウス 菜の花畑



納涼会



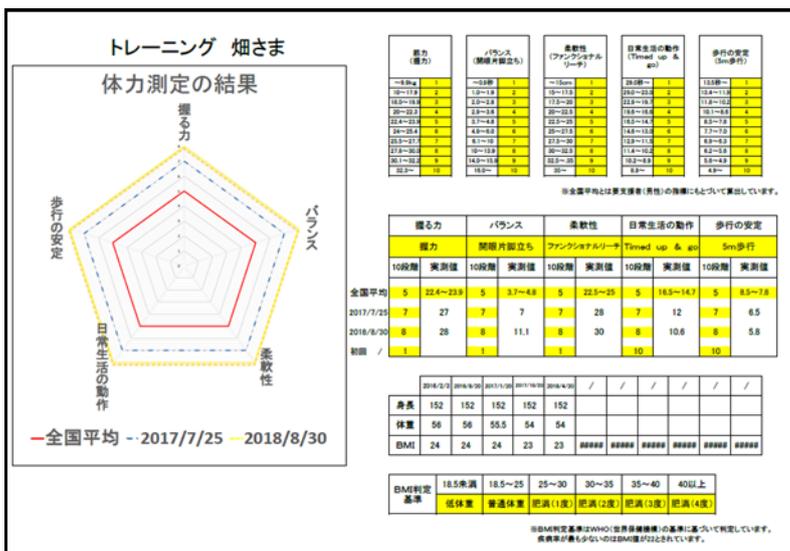
昨年に引き続き、第2回納涼会を8月17日に行いました。炭火で焼いたお肉を食べながら、冷たいビールを飲み、花火を見ながらスイカを食べる。去りゆく夏の思い出づくりになりました。準備してくれた職員、差し入れをくださったご家族様、参加してくださった入居者様、皆様ありがとうございました。お疲れ様でした。

トレーニングセンター 菜の花畑

トレーニングした成果



歩行の姿勢、速さを動画で撮影して確認します。下の写真の方は歩行がとても良くなりました。



過去の自分と現在の自分の体力がわかるデータです。このデータを利用者様、職員で見ながら、職員がアドバイスし、今後のトレーニングにつなげていきます。

富島職員減量プロジェクト

ショートステイ 菜の花畑

ショートステイ在職中の富島職員ですが、入社から3年半が経ち、本人が仕事で成長するのに比例し体重も増加していたようです。このままでは、健康に害をおよぼす恐れがあるとこの男が立ち上がりました。

トレーニングセンター菜の花畑の友成職員です。

かくして昨年の8月から富島職員減量プロジェクトが進行していきました。目標1年後にマイナス10kgを掲げ、仕事後にトレーニングセンターでマシントレーニングを中心に努力を重ねました。誘惑に負けないよう、月毎の体重の推移表を他の職員も見られる場所に掲示し皆で応援しました。

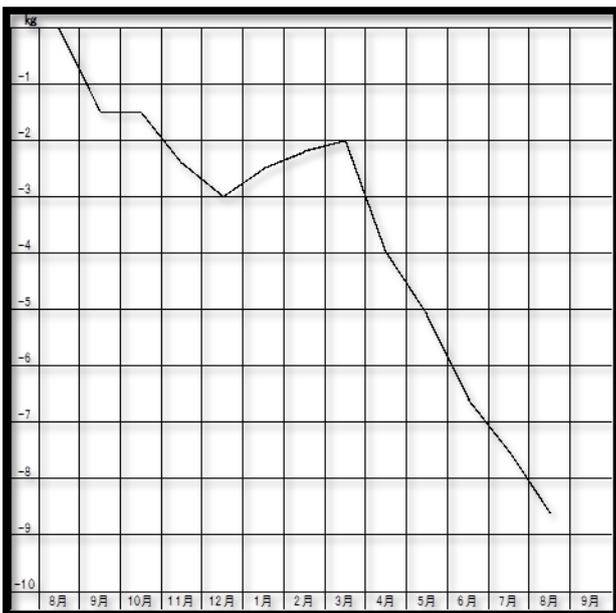


健康運動
指導士

1年後の結果は

. **体重マイナス8.6kg**

惜しくもマイナス10kgは達成できませんでした。しかし泣きの延長1ヶ月で9月13日現在残り1kgまで減量に成功しています。果たして富島職員は9月30日までにマイナス10kgを達成することができるのか!! この記事が配られる頃には答えが出ています。乞うご期待。



体重の推移



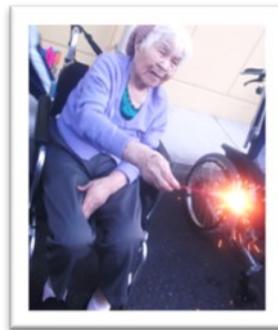
菜の花畑は頑張るあなたを応援します!

小規模多機能施設 菜の花

夏の風物詩！

そうめん流し&花火

利用者様・ご家族様と一緒に毎年恒例となっているそうめん流しを行いました。暑い日が多かったため、今年は夕方からの開催となりました。当日は風も吹き暑さも和らいで気持ちの良いそうめん流し日和となりました。皆さん楽しんでそうめんをすすられていました。今年はその後に花火を少し楽しみました。まだ明るいうちから行ないましたが、久しぶりの手持ち花火に皆さん楽しんでおられ、季節を感じる催し物はこれからも大切にしていきたいと思えます。ご家族様の参加でより一層多くの笑顔が見られたように思います。ご参加ありがとうございました。



共同作品の展示

利用者さま・ご家族様と共同で作成してきた作品をフジグラン緑井に展示させていただきました。多くの作品が集まり、見応えのある作品展示となりました。見られた方から、「とても良かったよ」など嬉しいお言葉をいただき、小規模からも日にちを決めて利用者様と見に行ってきました。自分の作品があったり、見覚えのあるものが飾られているのを見て、とても良い表情をされていました♪



管理者 横山 浩太

介護老人保健施設 菜の花



菜の花
夏祭り喫茶

8月には、菜の花 夏祭り喫茶を行いました。広島文教女子大学の皆さんと一緒に屋台やゲームなどを考え、盛大な夏祭り喫茶となりました。綿あめを口いっぱいにはおぼる方や、ノンアルコービールをコクコクとおいしそうに飲み干す姿は、良い夏の思い出になりました。

ハーモニカ演奏会

9月13日に、「ハーモニカクラブ 亀山」の皆さんが、菜の花に来てくれました。ハーモニカのやわらかい音色とともに、懐かしい曲を何曲か披露し、とても楽しい演奏会になりました。途中には、草笛を使ったイントロあてクイズを行い、「これは、あれよ!! 赤とんぼ」など、あちらこちらから答えが飛び交っていました。「ハーモニカクラブ 亀山」の皆さん、ありがとうございました。



アニマルセラピー



9月8日に、アニマルセラピーがありました。可愛らしい犬と触れ合い、利用者の皆さんから笑顔があふれていました。積極的に犬を触っておられたり、楽しく会話をされたりなど、心が和む時間となりました。膝の上で、気持ちよさそうな表情のチワワに利用者、職員ともほっこりとした気持ちになりました。



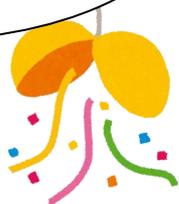
皆勤賞 経過報告



通所リハビリテーション 菜の花

みなさんが休まず
来てくれるとうれしいな♥

西岡 進吾
理学療法士



今年の1月から、1ヶ月間、休まずご利用された方に皆勤賞をお渡ししています。皆勤賞を目指して皆さん頑張られています。利用予定日に体調不良や用事で休まれる場合は、他の曜日に振り替えてご利用する事で皆勤賞の権利を得ることができます。皆勤賞をたくさんもらって、ご家族に元気に過ごしていることを伝えましょう。以下、8月末までの皆勤賞の経過を報告します。

- 皆勤賞8回(8ヶ月間休みなし)・・・16人
- 皆勤賞7回・・・12人
- 皆勤賞6回・・・11人
- 皆勤賞5回・・・8人
- 皆勤賞4回・・・13人
- 皆勤賞3回・・・4人



デイサービスセンター 菜の花

夏祭り

8月にミニ夏祭りをしました。浴衣を着て、ヨーヨー釣りや射的、盆踊りをしました。また、かき氷とスイカを食べました。小さな小さな祭りでしたが、参加者の方から楽しかったのでまたして欲しいという声がありましたので来年も企画したいと思います。 お祭大使：廣幡 明日香



カープリーグ 優勝企画

夏に、デイサービスで作ったカープ坊やの巨大張り子が中国新聞に掲載されましたが、この度は、カープのリーグ優勝連覇をテーマに作品を作りました。





冬の健康管理



今年の夏は例年以上の暑さで体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。その厳しかった夏も終わり、秋、そして間もなく本格的な冬の到来です。今回は、冬の健康管理について、お話しさせて頂こうと思います。

① 食事による免疫力を高める

野菜や果物に多く含まれるビタミンには免疫力を高める作用があります。

- ビタミンC：免疫力を保つ働き。
- ビタミンB₁：体のエネルギーを作る働き。
- ビタミンA、B₂：鼻やのどの粘膜を強化する働き。

例) 果物類、ブロッコリー、ほうれん草、さつまいも、人参、豚肉、カボチャなど



② 環境調整 (温度と湿度)

冬場は低温で乾燥しやすく、ウイルスが好む環境になりやすいです。インフルエンザウイルスは、湿度50%の環境では約10時間でほぼ全滅するといわれていますが、湿度35%以下では1日経過しても生存しているといわれています。加湿器の使用、濡れたタオル、衣類などを干すなどして、ウイルスの住みにくい環境を作りましょう。

【快適な室内温度・湿度】

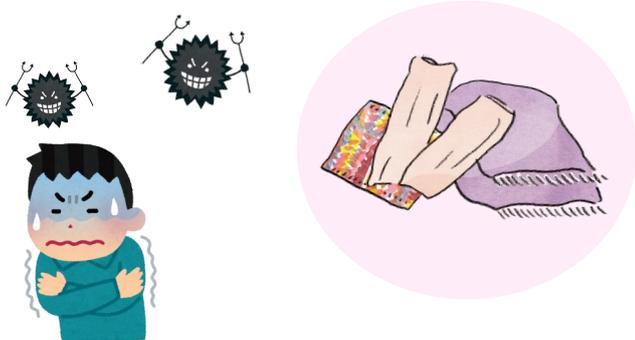
室内温度：18℃～22℃

室内湿度：45%～60%



③ 衣服

寒さを感じると、血管が収縮し血圧が上がりやすくなり、脳血管や心臓の血管などに影響をおよぼします。また、体温が1度下がると免疫力が30%低下するともいわれています。体を冷やさないように、マフラー、手袋、靴下などで保温に努めましょう。



④ 入浴

脱衣所、浴室などが寒いと、温かい部屋との気温差で血管が収縮し、狭心症、心筋梗塞などの発症が多くなります。気を付けたいポイントをいくつか挙げてみます。

● 温度変化を最小限にする

脱衣所に暖房器具を置く、浴槽のふたを開けておく、浴室の壁にお湯をかけるなど温度差を少なくする事が大切です。

● 入浴時に注意すること

お湯の温度は41度以下にして、湯船に入る前に足から掛け湯をし、じわじわ湯につかる。

冬本番を迎える前に、少しでもお役に立てれば幸いです。寒さに負けない健康管理で、この冬を快適に過ごしましょう。

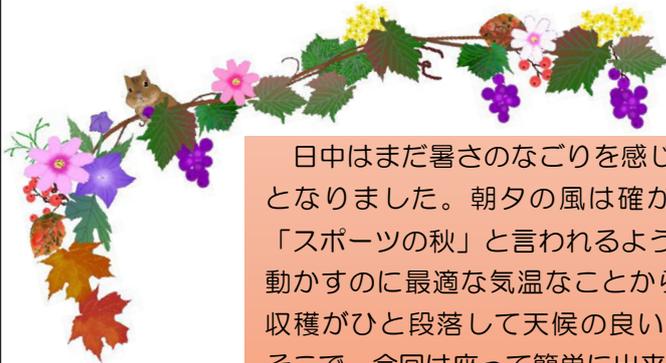
看護師 池田 智子



心もからだも健康に！

森山真由美の元気森森体操

リハビリ室 理学療法士 森山 真由美



日中はまだ暑さのなごりを感じますが、台風一過の空がことのほか青く澄んで、心地よい秋日和となりました。朝夕の風は確かに秋の気配を感じます。秋と言えば「スポーツの秋」です。「スポーツの秋」と言われるようになったのには東京オリンピックがきっかけです。秋は元々体を動かすのに最適な気温なことから、スポーツに適していると言われていました。また、農作物の収穫がひと段落して天候の良い日が続くことから、運動会も秋に行われる傾向にありました。そこで、今回は座って簡単に出来る腹筋のトレーニングをご紹介します。



ポイント



- ① 正しい姿勢で座る。
- ② 椅子に浅く腰掛け、椅子の淵をしっかりと持ちます。
- ③ 腹筋を収縮させながら、両膝をくっつけたまま胸の方に持ち上げていきます。
- ④ その後、元の状態にゆっくりと戻していきます。
- ⑤ 10回程度を目安に行ってみましょう。
(無理せず、出来る範囲で行ってみましょう。)

- ★ 背筋とバランスをとって姿勢を前後に調整します。
- ★ 背骨を安定させます。

介護教室のお知らせ

高齢化がますます進む昨今、全国各地で介護予防のための健康寿命を伸ばす取り組みが地域をあげて始まっています。そんな中、高齢者にとっては日常生活や食生活に気をつけて、少しでも元気で自立した毎日を送ることが最も大切なこととなってきています。「自分のことは自分でしたい」「これからも元気で暮らしたい」「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う中、老々介護・老後の暮らしに不安を感じている人は多いと思います。

日時：平成30年11月25日(日)
PM14:00-15:30(受付13:30)

場所：介護老人保健施設 菜の花 1階食堂

テーマ：来て見て触って便利グッズ！！



今回の介護予防教室では、

- ★実際に高齢者を体験して頂く疑似体験グッズ
- ★在宅でのトイレに問題や不安を感じている方を対象に排泄関連グッズ
- ★実際に介護用のベッドを使用していただく体験ブース
- ★食事に不安を感じている方への栄養の食サンプル

をご用意し実際に来て見て触っていただきたいと思っています。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

ケアマネ かわら版

皆様の生活に役立つ介護保険の
情報をお届けするコーナーです。



皆さんは、ご自身の人生の最終段階を、どのように過ごしたいかなどを、考えたことはあるでしょうか。更に、その思いや希望を、信頼できる身近な家族等と話したり、かかりつけ医など日頃から関わりのある医療・介護関係者と、話し合ったことはあるでしょうか。誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

人生の最終段階において、本人の意思が尊重され、本人が希望する「生を全う」できるよう、年齢を問わず健康な時から、人生の最終段階における医療・ケアについて考える機会を持ち、本人が家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合うことが重要であると考えられます。このような取組みをアドバンス・ケア・プランニング（ACP）と呼び、欧米を中心に取組みが普及してきています。

アドバンス・ケア・プランニング のすすめ方

① ステップ1 「考えてみましょう」

大切にしていることは何か、その理由は。

② ステップ2 「信頼できる人は、だれかを考えてみましょう」

あなたが信頼していて、いざという時にあなたの代わりとして受ける治療やケアについて話し合っ
て欲しい人。

③ ステップ3 「主治医に相談してみましょう」

- ① 病名や病状、予測される今後の経過。
- ② 必要な治療やケアについて。

（現在病気療養中ではない方はこの項目は省略してください）

④ ステップ4 「話し合みましょう」

『治癒が不可能な病気』になり回復が難しい状態になった時の事を考えてみましょう。

⑤ ステップ5 「伝えましょう」

話し合いの内容を医療・介護従事者に伝えておきましょう。

もしもの時に、あなたの信頼できる人にどれくらい任せるかについても考えておくと、ご自身が望んでいる治療やケアと、医療・介護従事者の考えるあなたにとって一番良いと思われる治療やケアの内容が食い違った場合の大切な判断材料となります。

『気持ちが変わる事』はよくある事なので、その都度信頼できる家族や友人、医療・介護従事者にもあなたの希望や考えを伝えておきましょう。希望を伝えた後でも、いつでも内容を訂正する事はできます。病状や症状が変化した時など定期的に考えを整理しなおし、必要に応じて主治医や家族と話しておきましょう。

※ 引用：国立大学法人神戸大学 木澤義之

『これからの治療・ケアに関する話し合い-アドバンス・ケア・プランニング-』

居宅介護支援センター菜の花 松島 沙野香

栄養教室を開催しました

8月26日(日)の栄養教室では、「なにをどれだけ食べたらいいの？」というテーマで1日に必要なエネルギー量をみなさんと一緒に求めました。計算で求めていく中で、「このぐらい食べるんだ～」と思われる方や、「私は食べすぎてかも」など、自分自身を振り返る機会にさせていただきました。また、近年自然災害が続くこともあり、ガス・水道・電気が使えない災害時に役立つ「パッククッキング」を紹介し、試食も行いました。パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。簡単にできて、「おいしい」という意見や、「自宅に帰ってすぐやってみよう!!」という声を聞き、とてもうれしく思いました。栄養教室にご参加してくださったみなさま、ありがとうございました。

今日は、その時のレシピを2つ紹介したいと思います。



パッククッキング

「パッククッキング」は、防災アドバイザー岡部 理恵子さんの調理法を参考にしています。ネットで見るともできますので、ご覧ください。



【準備】

カセットコンロ、鍋、水、陶器の皿、高密度ポリエチレン袋、さいばし、ハサミ

【手順】

- ① 鍋に2/3量程度の水を入れ、湯を沸かす。
(鍋の底にポリ袋が当たらないように、陶器の皿を鍋に入れておく。)
- ② 材料、調味料を入れたら、できるだけ空気が入らないようにポリ袋をくるくるとねじり、上の方でしっかり結ぶ。
- ③ ②の袋を鍋の中に入れ、沸騰したら弱火で20～30分茹でる。
※ ポリ袋が鍋の外に出ないように注意する。
- ④ 火が通ったら袋を出す。
※ 熱いので、やけどをしないよう注意する。

👉 メリット

◎ 節水にもなりエコ

鍋に入った水が汚れない限り何回も使えます。でき上がったらポリ袋のまま器に入れれば、洗い物も出さずゴミも少量です。

◎ ひとつの鍋で複数の料理を同時に調理できる

主食、主菜、副菜など一度に作れます。

◎ 被災時でも食べ慣れた味を

被災して不安な時、食べ慣れた味の温かい料理を食べるとホットします。

ごはん

【材料 (1人分)】

- ・米…60g (米は洗わずに使用)
- ・水…90cc (米の1.5倍)

【作り方】

- ① 米、水をポリ袋に入れ、口を閉じて30分おく。
- ② お湯の中に入れ、30分茹でる。
(水に浸けない場合は、50分茹でる。)

親子煮

【材料 (1人分)】

- ・焼き鳥缶…1缶
- ・玉ねぎ…1/2個(100g)
- ・卵…1個
- ・しょうゆ…大さじ1/2

【作り方】

- ① 材料をポリ袋に入れ、卵をほぐすように軽くもむ。
- ② 口を閉じて30分茹でる。

ヘルパーステーション

みなさんは、1日にどのくらいの水分を摂っているでしょうか？ いつも使っている湯呑やコップで計算してみましょう。(湯呑1杯 約150ml、コップ1杯 約180ml)

1200mlに満たない場合は、食事に汁物を1品追加したり、水分補給を目的にしたゼリー飲料などをとり入れてみましょう。入る水分量のバランスがくずれ、体内の水分量が不足するのが脱水状態です。不足した水分量が体重の3%以上になった状態を「脱水症」といいます。脱水症は、気温や湿度が高く汗をかきやすい夏場だけのことと思われがちですが、空気が乾燥してくる秋から冬場にも注意が必要です。

《秋～冬にかけての脱水状態を引き起こす要因》

- 水分補給量の減少
 - 暖房使用による室温上昇に伴う発汗
 - 感染症(風邪・ノロウイルス・インフルエンザなど)による発汗、発熱、おう吐、下痢
- ※ 腎臓病などで水分制限のある方は、かかりつけの医師に相談してください。



適度な水分補給と、バランスのとれた食事で、これからの気候の変化に負けない元気な体づくりをしていきましょう!!

訪問介護ステーション 菜の花 西光 由紀子

スタッフ紹介リレー



このコーナーでは、毎回、
秀仁会で働く職員を紹介します。

ひとこと

毎日を「明るく、元気に、笑顔で」を心がけて頑張っています。お話しすることが好きなので、もっとたくさんの方とお話できたらいいなと思っています。

- 趣味：音楽を聴いて歌うこと、トランペットを吹くこと、神楽を見に行くこと
- 好きな物：ミッキーマウス
- 嫌いな物：昆虫、貝類、野菜



ひとこと

人見知りなので、仲良くしてください。

- 趣味：釣り
- 好きなこと：遊ぶ、寝る、食べること
- 嫌いな物：しいたけ、トマト



せんこう あやな
川后 紋茄
介護士



もりもと なおゆき
森本 尚行
介護士



ないとう内科 インフルエンザ予防接種のお知らせ

○実施期間：10月15日（月）～12月末（ワクチンが無くなり次第終了します）

○接種回数：1回

○自己負担額：1600円

○接種費用の助成対象の方の自己負担額：1600円

- ・広島市にお住まいの65歳以上の方
- ・60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し、その障害が「身体障害者手帳1級」に相当する方

○上記以外の方の自己負担額：3200円

※ 自己負担額免除の対象の方（生活保護世帯に属する方、市民税の所得割非課税世帯に属する方）は接種前に必ず確認書類をご提示ください。

流行シーズン（12月～2月）に間に合うよう、早めの接種をお勧めいたします。

主な秋の行事

10月 カーブ喫茶・芋ほり・保育園
慰問・秋祭り（老健）、
芋ほり（菜の花畑）

11月 家族会・介護予防教室（老健）、
秋祭り（菜の花畑・小規模）

12月 クリスマス喫茶（老健）

編集後記

夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。スーパーマーケットなどでマツタケが並んでいるところを見たら「秋がきたな～」と感じる瞬間です。さて、広島東洋カーブといえば、「セ・リーグ3連覇優勝」ですね。広島中が大変盛り上がりました。デイサービスでも、カーブ坊やの巨大な張子や、様々なカーブ作品ができていましたね。今年こそ日本一を願って、引き続き応援したいと思います。菜の花グループでも秋祭りなど、さまざまな行事を準備しております。皆さま、お楽しみに。

三谷 宜子

ないとう内科・循環器科

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-24
電話:082-815-3678 FAX:082-815-7833

介護老人保健施設 菜の花

通所リハビリテーション 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-10
電話:082-814-0008 FAX:082-819-1140
Mail:info@nanohana-kabe.com

居宅介護支援センター 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-24
電話:082-814-2001 FAX:082-819-1140
Mail:kyotaku@nanohana-kabe.com

訪問看護ステーション 菜の花

訪問介護ステーション 菜の花

介護タクシー 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-3
電話:082-814-0008 FAX:082-819-1140
Mail:nanohanans@nanohana-kabe.com

デイサービスセンター 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部4丁目21-11
電話:082-815-1150 FAX:082-881-2111
Mail:ds@nanohana-kabe.com

小規模多機能施設 菜の花

〒731-0215 広島市安佐北区可部町南原340-1
電話:082-818-6006 FAX:082-562-2127
Mail:st@nanohana-kabe.com

サポートハウス 菜の花畑

ショートステイ 菜の花畑

トレーニングセンター 菜の花畑

〒731-0221 広島市安佐北区可部6丁目14-8
電話:082-516-7727 FAX:082-516-7726
Mail:hatake@nanohana-kabe.com (サポ-トハウス)
Mail:hatake-ss@nanohana-kabe.com (ショートステイ)
Mail:hatake-tc@nanohana-kabe.com (トレーニングセンター)

見学や体験利用など、随時受け付けています。
お気軽にお問い合わせ下さい。