



秀仁会だより

令和6年 春号 発行日 令和6年4月15日

可部 菜の花



<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。

可部線復活7周年！！ 仮装パレード



JR可部線の可部～あき亀山間の沿線などを歩く仮装パレードが3月3日（日）、8年ぶりに開催されました。菜の花では、ジブリをテーマに、となりのトトロの猫バスや、千と千尋の神隠しのカオナシや湯婆婆など色々な仮装をして参加しました。多くのご近所のみなさんが盛り上がり、町全体がさらに明るく元気になった1日でした。これからも地域と密着した関わりで、可部の町に貢献できたらと思います。



胆石ってどんな病気？

医療法人秀仁会 院長 桑原 健一

食べ過ぎたり脂っこい食事をしたあと、右のみぞおちあたりにキリキリと差し込むような痛みを感じたことはありませんか？ もしかしたら胆石が原因かもしれません。痛みも数十分から数時間程度で治まるためそのままにしている方も多いのですが、忘れた頃にまた痛みが出現することも少なくありません。

今回は、胆石（特に胆のう結石）についてお話します。

胆石とは、主に胆のうなどに結石ができた状態です。成人の10%にみられると言われており、近年の食事の欧米化、高齢化に伴い増加傾向にあります。無症状の割合が50-80%と言われるため胆石を持っていても自覚していないことが多く、特に女性は男性の2倍の発生率です。日本人の胆石の70%はコレステロール結石で、血中コレステロールが高値の方にはコレステロール結石が多い傾向にあります。

症状としては上腹部（みぞおち）や右わき腹の痛みが典型的で胆石疝痛といいます。右肩や右背部に痛みが放散することがあるため心臓の病気や胃の病気に間違われることがあります。吐き気を伴うこともしばしばあります。痛みが長引く場合、胆のう内に炎症をきたし急性胆のう炎を発症していることもあります。

この場合は発熱も伴い、さらに重症となると黄疸（白目が黄色くなり、尿が濃い色になる）をきたすこともあります。

胆石の9割以上は腹部超音波検査で診断可能です。定期健診などで超音波検査を受ける機会があれば、偶然見つかることも少なくありません。

胆石が見つかった場合、無症状であればそのまま様子を見るのがほとんどです。ただし、胆石疝痛を繰り返したり胆のう炎をきたしている場合は外科手術を行います。現在は「腹腔鏡下胆のう摘出術」が標準的な術式で、傷口が小さく、術後の痛みが少ないなどメリットがあります。なお、薬を使った治療として胆石溶解療法がありますが、治療期間が長いわりに完全溶解率は低く、内服中止により60%以上で再発するため確実な治療とは言えません。

上記のような症状が気になったり、これまでに胆石と診断された方、胆石があるか気になる方は気軽にご相談ください。



トレーニングセンター 菜の花畑

2チームに分かれ紙コップの積み上げ大会を開催しました。最後は同点の中、スタッフが一人ずつ入り勝敗を決めようと勝負しましたが、スタッフも積み上げた数が同数となり引き分けとなりました。



チーム
対抗戦

応援にも力が入り、コップが崩れても笑顔が生まれ、終始良い緊張感をもってレクリエーションを行うことができました。トレーニングセンターでは運動機能・認知機能向上効果の期待できるレクリエーションを随時行っています。

少しずつ暖かい日も増えて、春らしくなって来ましたね。菜の花畑のショートステイでも、菜の花や桜など春の花を壁や天井に散りばめました。利用者さんもたくさん作業に参加してくださっています。

ショートステイ 菜の花畑

職員紹介

やまもと くみこ
山本 久美子



令和5年11月11日よりショートステイ相談員に配属となりました。安心して過ごしていただけるような対応を心掛けてます。気軽に声をかけてください！

サポートハウス 菜の花畑

栄養教室・おやつ教室

広島文教大学の栄養士実習生主催にて、勉強会の後、イチゴの桜餅を作って食べました。美味しいよ！とニッコリ(●'◡'●)



こ
さ
ろ
ん



参加される方も増えてきて楽しく体操、ゲーム、作業、おやつ作りと色々とされています。



グループホーム 菜の花

3月はひな祭りということで一人一人お雛様の顔を書いてもらいそれぞれのお雛様が完成しました。またグループホームでは2月より週2回、職員によるリハビリを取り組み始めました。少しでも体を動かせる機会になればと思っております。入居者の方に喜んでもらえるよう、色々な取り組みをしていきたいと思っております。



少しずつ春の陽気が感じられるようになってきたこの頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか？ グループホームでは1月にボランティアの方に来ていただき、ネイルサロンを開いてもらいました。1人ずつ思い思いの色を指定され、丁寧にマニキュアを塗っていただきました。女性の入居者の方はとても喜んでもらえてました！



あったか うどんの会

介護老人保健施設 菜の花



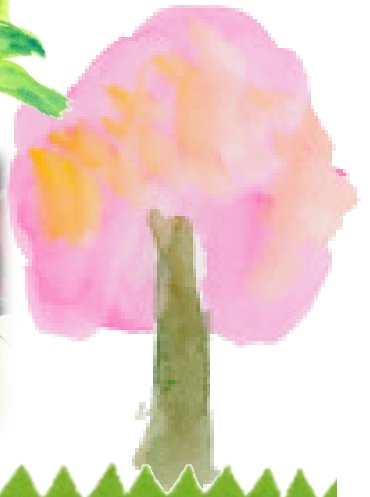
3月に「うどんの会」を行いました。その場で、麺を茹でて、熱々の肉うどんを食べていただきました。ふうふうしながら、「おいしい」と食べられている姿や、OKサインと共に素敵な笑顔を見るととても嬉しく思いました。これからも、ご利用者の方が喜んでいただける行事を考えていきたいと思っております。

小規模多機能施設 菜の花

地域の方より八朔を沢山いただきました。おやつに八朔ゼリーを作りました。



皆さんの大好きな桜餅作りを行いました。あんこを丸める工程などをご利用者様に手伝っていただき、美味しい桜餅の完成。ところで桜餅の葉っぱは食べるかどうかの話になりましたが、皆さんは桜餅の葉っぱは食べる派ですか？
外す派ですか？



訪問介護とは？

ご利用者様が在宅のまま自立した日常生活ができるよう、訪問介護員（ホームヘルパー）などが利用者宅を訪問して、介護面における「身体介護」や家事面における「生活介護」を行うサービスのことです。

ヘルパー
ステーション



訪問介護で受けられるサービス

身体介護サービス



- 食事介助
- 排泄介助
- 体位交換
- 清拭
- 入浴介助
- 歩行介助
- 移乗介助
- 更衣介助

生活援助サービス



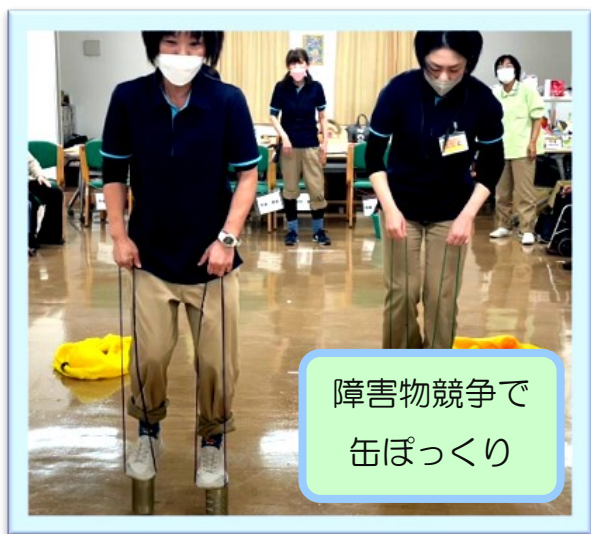
- 掃除
- 洗濯
- 食事準備
- 移動介助
- その他、医療行為でないもの

デイサービスセンター 菜の花

デイサービスセンター 菜の花

ミニミニ運動会をしました！！

2月にミニミニ運動会を開催しました。利用者の方には、玉入れ、おたまりレー、風船割りなどをしていただきました。職員は、本気で障害物競争、椅子取りゲーム、二人羽織などをして利用者の方に笑っていただきました。二人羽織の2人はよく似ていますが、血の繋がりはありません。



障害物競争で
缶ぽっくり



二人羽織で
シュークリーム



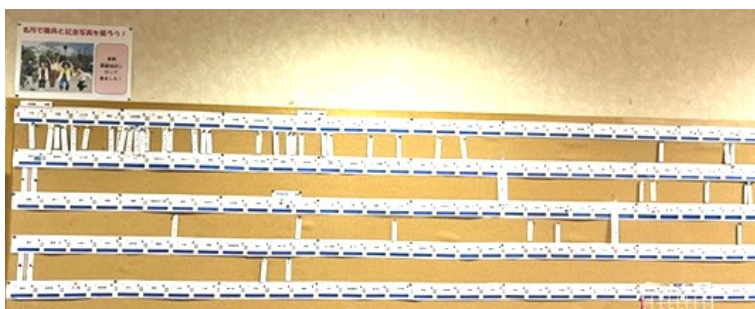
デイケア菜の花では、室内歩行訓練をしています。
1周48mで体調に合わせて各自のペースで歩かれています。
(介助や見守りがいる方は、スタッフが一緒に)

通所リハビリテーション 菜の花



ウォーキング効果

血圧や血糖値の改善。心肺機能の向上や骨粗鬆症の予防など。



各駅10周で可部駅～浜松まで実施しています。岡山駅、鳥取駅、神戸駅、大阪駅に到着したら、ご当地の写真と利用者さんを合成させた写真を希望者にプレゼントしています。





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



春らしく穏やかな気候に心和む季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
今回は、長時間スマートフォンやパソコン操作で、手や腕に思いのほか疲れが溜まっているので、ストレッチを紹介したいと思います。



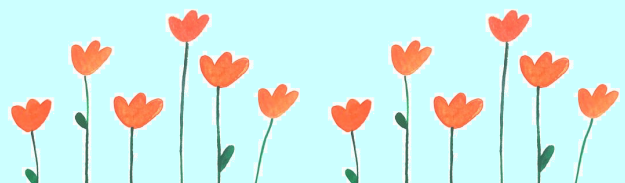
手や腕が突っ張る感じや重だるく感じる際には、こまめにほぐすようにしましょう。
指先を自分の方に向けて、手の平を台の上にぴったり付けます。中指が垂直になるようにして、肘を伸ばして腕の裏側がじんわりと伸びるのを感じて30秒保持してください。



指先が台から出ると、あまり伸びません。

指先が外を向くと、あまり伸びません。

4月から新学期を迎える様々な方々と一緒に、私達も何か少し運動を始めて、元気に笑いながら楽しい生活を送りましょう♪



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。



一部の福祉用具に係る貸与と 販売の選択制の導入

R6年4月より、介護保険での福祉用具レンタル品の一部の福祉用具がレンタルまたは購入のいずれかをご本人が選択できるようになりました。

①

固定用スロープ

室内敷居の小さい段差解消のために
常時置いて使用するスロープ



②

歩行器（歩行車を除く）

脚部の4脚すべてがゴム先の歩行器で
車輪・キャスターがついていない物



③

単点杖（松葉杖を除く）

肘支持型の歩行補助杖



④

多点杖

接地面が分岐している歩行補助杖



介護支援専門員として身体状態を踏まえ、上記福祉用具の利用が必要な時は、医師やリハビリ等、医療職を含めた多職種の見解を確認し、メリット及びデメリットを含め必要な情報を提供させていただきます。また、福祉用具の購入には限度枠があります。担当の介護支援専門員に相談してください。





栄養士さんの
かんたん
クッキング♪

春キャベツ
しゅうまい



エネルギー：343kcal、たんぱく質：20g、塩分：2.3g

【材料】2人分（6～8ヶ分）

- ◇ 春キャベツ・・・300g
- ◇ 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- ◇ 片栗粉・・・・・・・・大さじ1

- ◇ 豚ひき肉・・・・200g
- ◇ 玉ねぎ・・・・1/2個(100g)
- A { ◇ 酒・・・・・・・・大さじ1
- ◇ ごま油・・・・・・・・大さじ1
- ◇ オイスターソース・・小さじ2
- ◇ ポン酢・からし・・・・適量



【作り方】

- ① キャベツは千切りにし、ボールに入れて塩を加え混ぜる。5分程置いてから水気を絞り、片栗粉を振って混ぜ合わせる。
- ② ボールに豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、Aの調味料を加えて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ひと口大（8個程度）に丸め、①のキャベツを押し付けるようにしてつける。
- ④ フライパンにクッキングシートを広げ、③を並べる。
- ⑤ クッキングシートの下に水（100cc）を入れて中火で加熱する。沸騰したら蓋をして8～10分程、肉に火が通るまで蒸す。
- ⑥ お皿に盛り付け、お好みでポン酢とからしを添える。

少しずつ暖かくなり、春の季節を感じるようになりました。今回は旬の春キャベツを使った「花シューマイ」を紹介します。春キャベツは、水分が多いので葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴です。シャキシャキとした食感で、食べ応えのある1品です。中の具は玉ねぎだけでなく、たけのこや椎茸など色々な野菜に変えても違った味わいや食感が楽しめます。フライパンで蒸しましたが、600Wの電子レンジで5分程度（様子を見ながら）簡単に調理ができますので、ぜひお試しください。



花粉症と口腔内アレルギー

花粉症とは・・・

花粉症は、体内に入った花粉によって引き起こされる免疫反応です。免疫反応というと、一般的には体にとっては良い反応ですが、それが過剰になることで体にとってマイナスに働いてしまう反応をアレルギーといいます。



症状（3大主徴）・・・

① 水のようなサラサラな鼻水



② 繰り返すくしゃみ








③ 鼻づまり



その他、目のかゆみ、異物感などがあり、これらの症状は花粉の飛散量に比例し悪化する傾向があります。

花粉症の人の中には果物や生野菜を食べた後、数分内に唇、舌、口腔内やのどに、かゆみやしびれ、むくみなどがあらわれることがあります。これは、口腔内アレルギー症候群とよばれ、花粉にあるアレルギーの原因物質（アレルゲン）と果物や野菜にふくまれるアレルゲンが似ているために起こります。下記はその一例です。

花粉	野菜・果物
ヒノキ科 スギ	トマト 
カバノキ科（シラカンバ・ハンノキなど）	リンゴ・洋梨・サクランボ・桃・人参・ジャガイモ・大豆・ピーナッツ・マンゴー・キウイフルーツなど 
イネ科	メロン・スイカ・トマト・ジャガイモ・キウイフルーツ・オレンジ・ピーナッツなど 
キク科 ヨモギ	セロリ・人参・マンゴーなど 
キク科 ブタクサ	メロン・スイカ・きゅうり・バナナなど 

花粉症で口の中に症状がある場合は医療機関で検査を行いアレルギーの原因となる食べ物を確認し避けるのが基本です。また、口腔内アレルギー症候群は、果物や野菜をよく加熱すれば症状がおこりにくいといわれていますが、それでも症状がある場合は食べないようにしましょう。

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。

自己PR

3月にグループホームより異動してまいりました。訪問介護は初めての部署になります。皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

- 趣味：山歩き、猫を見ること
- 好きな食べ物：グリーンピース以外
- 嫌いな食べ物：グリーンピース



訪問介護

たにもと あつこ
谷本 温子

介護福祉士



主な春の行事

4月：喫茶（老健）
料理教室（グループホーム）

5月：喫茶（老健）

6月：家族会（グループホーム）

編集後記

春の日差しが心地よく、桜の花があちらこちらで満開を迎えていますね。さて、コロナウイルス感染症も位置づけが「感染症5類」となり、4月より通常の医療体制と公費負担は終了となります。老健 菜の花でも4月より居室での面会が再開となりました。長い間面会制限を設けており、ご利用者・ご家族様には大変ご迷惑をおかけしました。ご家族様との面会はやはりみなさま表情が良く、「嬉しい」と喜ばれる方が多くおられます。少しでも笑顔が増えますよう、職員一同より関わっていきたくと思います。よろしくお祈りします。

森本 宜子

ないとう内科

〒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4-19-3
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（サポートハウス）
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）

グループホーム 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部8丁目14-21
電話：082-562-2877 FAX：082-562-8778
Mail：gh@nanohana-kabe.com