



秀仁会だより



令和6年 夏号 発行日 令和6年7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。



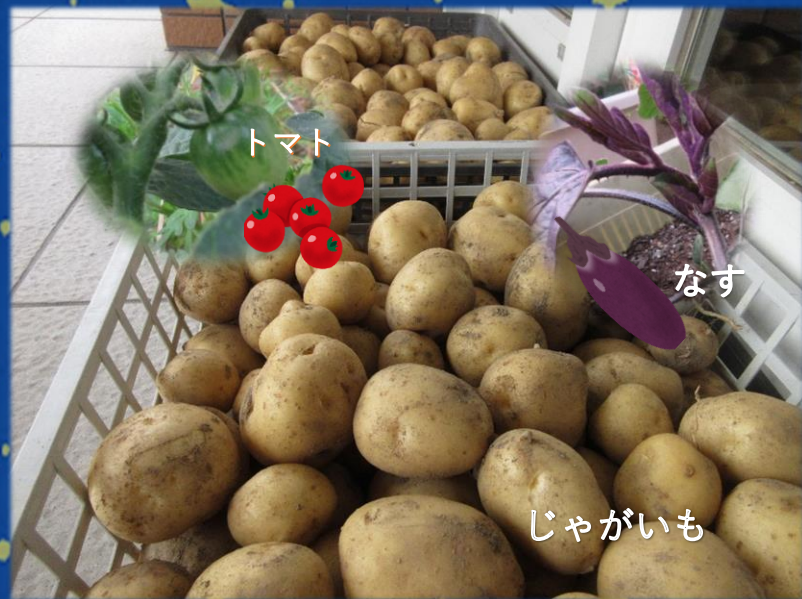
カップを使った風鈴作り。
かわいい模様のものが
たくさん出来ました！
ショートステイ菜の花畑



いきいきサロン
皆さんの作品



デイサービス
センター
菜の花皆さんの作品



トマト

なす

じゃがいも

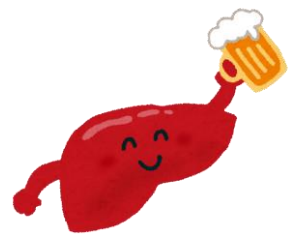


★ 菜の花では
たくさんの夏
野菜の収穫を
しています。





肝機能異常とは？



医療法人秀仁会 院長 桑原健一

検診における「肝機能異常」とは、血液検査においてAST、ALT、ALP、 γ GTPなどの数値が異常な状態を指します。何らかの原因により肝臓が障害を受けて炎症を起こし、肝細胞が壊される状態なので肝炎とも呼ばれます。肝臓は、「沈黙の臓器」と呼ばれているように、よほど悪くならないと自覚症状が出ません。肝機能異常を指摘される症状が多くの方も、自覚症状で気が付くことは少なく、健康診断などの血液検査で指摘された方がほとんどです。

ところが肝機能異常を放置すると、無症状のまま肝炎が進行し肝硬変や肝臓がんに至ることもあります。

よって検診で肝機能異常を指摘されたら、急性なのか慢性なのか、原因は何なのか、きちんと調べておくことが重要です。

肝炎の診断では、まず問診で詳細に話を伺うことが重要です。問診で得られる情報だけでも原因や現在の肝機能の状態を推測できる場合があります。そして、問診で得た情報をもとに、さらに詳しい血液検査や腹部超音波検査などの画像診断を行い、現在の肝臓の状態を詳細に把握し適切な治療へとつなげていきます。特に、急性肝炎の場合は重症化しないかどうか、慢性肝炎の場合は肝炎がどの程度進行しているのか、肝硬変に進展していないのか、さらには肝臓がんの合併はないかを見極めることが重要です。

肝炎の原因としてはアルコール性肝炎、B型肝炎、C型肝炎などがありますが、最近増加し注目されている非アルコール性脂肪性肝炎（非飲酒者の脂肪肝による肝障害）や、そのほかにも自己免疫性や薬剤性など非常に多くの疾患があります。これらの原因によって治療法が大きく異なりますし、急性肝炎（一過性の肝障害）で終わるか、慢性肝炎（持続性の肝障害）の経過をたどるかも推測できません。近年では、C型肝炎に関してはインターフェロンなどの副作用の強い治療を行わなくても、ほぼ副作用のない飲み薬で完治できるようになりました。

肝臓疾患は、診断が遅れると治療介入が遅れ、肝硬変に至れば完治させることは困難です。

自覚症状が出にくい疾患だからこそ早期の受診が重要です。肝機能障害を指摘されたらお気軽にご相談下さい。



トレーニングセンター 菜の花畑

利用者全員で体力測定を行い、日々行っているトレーニングの成果をより感じられるよう2022年から新規でトレーニングセンターを利用された方の記録をランダムで33名選択し利用開始時からの変化をまとめてみました。

Q 利用開始時と6ヵ月後の比較



この結果から新規利用者様の体力が維持・向上したことがわかりました。歩行速度は0.2秒低下していましたが、ほぼ現状維持が出来ており、全体的にトレーニングの成果が現れる結果となりました。また、利用者さんもこの記録を見て改めて運動の効果を実感したといううれしい声もいただくことが出来ました。

適宜このような体力測定を行いながら、今の状態をご利用者様と確認して日々のトレーニングに活かしていきたいと思えます。

夏を迎えて、緑のある空間を…とジャングルをイメージした壁画作りをしました。現在少しずつ緑が増えて来ています♪
葉っぱ作りではハサミを使った細かい作業でしたが、皆さんとても器用に切ってくださいました。

ショートステイ 菜の花畑



介護士
坂井由佳(さかいよし)か
4月からショートステイに異動になりました。また来たいと思ってもらえるようなサービスを心掛けます。



保育園との交流会

コロナのため中止になっていた交流会が再開しました。
皆さんとても喜ばれ笑顔いっぱい！！
楽しい時間を過ごしました。

サポートハウス 菜の花畑

園児さんから手作りのお花を頂きました(〜♪

いきいきサロンの様子

毎月素敵な季節の壁画を作成されています。
少しずつ参加者も増えて体操も頑張っておられます。
月2回のサロンですが、楽しみに待っておられます。

グループホーム 菜の花

梅雨に入り、湿度も高くなり暑さも相まって体調を崩しやすくなる時期になりましたが、皆さま変わらず過ごされておられるでしょうか？

グループホームでは毎月、料理レクで利用者さんと一緒にカレー等の料理やおやつ作りを行っています。少しでも食べる楽しみが増えればと職員一同頑張っております。

5月には高校の学生さんが介護の体験で実習に来られました。5日間を通して介護を学ぶ機会に触れて頂き、とても楽しかったと言ってくれました。このような体験を通してこれからの若者が少しでも介護に興味を持ってくれて介護の仕事に就いてくれると嬉しいなと思います。

また裏の畑では野菜を植え収穫を行っています。4月はブロッコリー、5月は苺が収穫出来ました。苺はなかなかいっぺんに皆さん分の収穫が出来ない為、利用者さんと一緒に畑の水やりに行った際にこそっと、食べてみたり(笑)。現在はナスやトマトが収穫出来ており、採れた野菜は職員が料理していつものおかずに一品加えたりしています。これからも色々な野菜を植えて利用者さんと共に育てていきたいと思っています！

小規模多機能施設 菜の花



裏の畑で育てたじゃがいもの大収穫を
皆さんと一緒に行いました。

思っていたより立派なじゃがいものに皆で喜びました。収穫当日に少しポテトチップスにして味見しました。

畑の作業で外の空気を吸い、昔やり慣れた作業を教えていただきながら野菜を育てています。他にも色々な野菜を育てています。ミックスリーフ・茎ブロッコリーなどなど、普段の食事に添えたり、手作り料理に使ったり取れたての季節の野菜を皆さんで楽しみたいと思います。

実際に一緒にやって下さる方や部屋の窓からアドバイスをくれる方、気になって様子を見てくれる方など、畑の様子が話のタネになったりしています！

おもちつき



延期になっていた餅つき大会、ご家族様の参加もあり賑やかに楽しく行う事が出来ました！



頼もしい男性陣に手慣れた手つきの女性陣！ ついたお餅は、「きなこ餅」「ぜんざい」にして頂きました。

餅つきの後は職員にステージを披露♪ 楽しんで頂けたのでは？と思います！

今後もこういった企画を行ってアットホームな雰囲気を楽しみある時間を一緒に過ごせたらと思います。



介護老人保健施設 菜の花

面会時間の変更のお知らせ

- ◆ 面会時間：月～土 13：30～17：30
- ◆ 面会回数：1週間に3回、1回15分以内
- ◆ 面会人数：3名まで
(小学生以上、ご家族・ご親戚のみ)

【面会方法】

- ① 面会の予約は不要です。
- ② 来所時、事務所受付にて面会簿の記入をお願いします。検温・マスク着用・手指アルコール消毒のご協力をお願いします。
- ③ 面会用の名札をつけ、各階に上がっていただき、居室での面会をお願いします。



老健菜の花の畑に、ひまわりの苗を植えました。その他にも、ご利用者様と一緒に、トマトやナスを植えたりなど、久しぶりに土を触って、「よく育ててたんよ。懐かしい～」など笑顔があふれていました。日に日に大きくなる様子を職員一同も楽しみがふくらみます。



脱水と水分補給

暑くなるこれからの時期、特に高齢の方は体内の水分量が減っているため、水分補給は意識しておきたいことです。脱水状態は脳梗塞や心筋梗塞の発症につながりかねません。身体から水分が失われ、不足することで血液が濃くなります。濃くなった血液が塊となって血管に詰まってしまうことがあるので、水分補給で脱水を予防することが大切です。

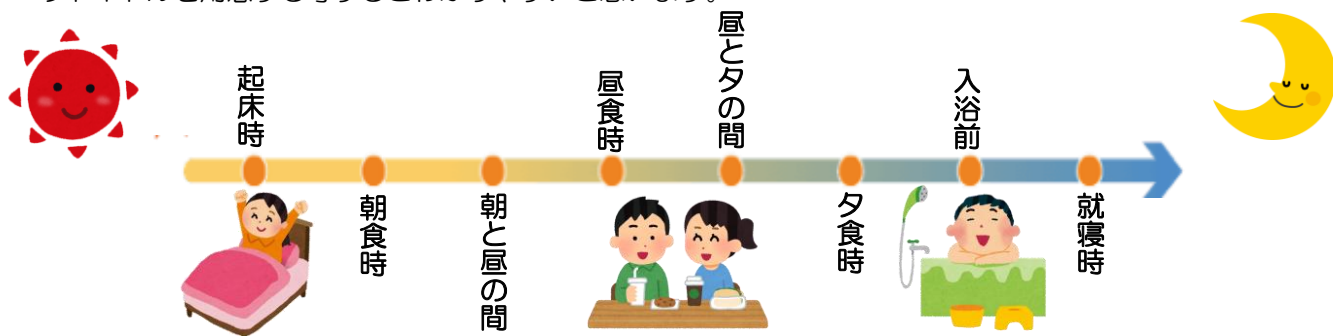
ヘルパー
ステーション



水分補給の目安

高齢になると筋肉量が減るため、体内にためておける水分の量も減ります。高齢の方で一日に1リットルから1.5リットル程度が目安です。飲む回数を増やして、1日を通じてしっかり必要量をとることが大切です。特にリハビリや入浴など、汗をかきやすい活動の前後は水分補給が必要です。

水分が不足していないかどうかを見極めるには、水分摂取量を「見える化」するのがポイントです。たとえば、いつも使っているコップや湯飲み1杯あたりの容量はどれくらいか把握したり、1日分の飲み物のペットボトルを用意する等するとわかりやすいと思います。



通所リハビリテーション 菜の花

デイケアでの マシントレーニングの紹介

背中の中の広背筋などを鍛えます。

効果：ボートを漕ぐような動きによって背中、腕、体幹を鍛えられます。姿勢を改善したい方などにもオススメです。



レッグプレス

太もも前の大腿四頭筋、お尻の大殿筋、太もも裏のハムストリングスなどを鍛えられます。

効果：歩行や立ち上がりなどの動作の安定性の向上。下半身の筋力向上などにつながる。



ローイング

活動報告

○ 絵手紙



デイサービスセンター 菜の花

○ 押し花の小物入れ



○ ちぎり絵



絵手紙は外部講師の方が来られ、第1木曜日に活動しています。ちぎり絵は4～10回程程度のご利用で完成出来る簡単な題材にしました。押し花の小物入れはみなさん家に持って帰って飴ちゃんを入れるそうですが、喉に詰まらせないように気をつけてくださいね。



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



暑さが本格化してきている今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 冷たいものが美味しい季節ですが、あまり胃腸を冷やすと体の倦怠感や、やる気の低下に繋がりが、いわゆる夏バテを引き起こします。意識して温かいものを口にしながら、時には軽く体を動かして、過酷な現代の夏を乗り切っていきましょう。そして、クーラーも適度に入れて、水分もしっかり摂り、熱中症にも注意してください。

暑い時期ですので、あまりハードな体操ではなく、夏にもできる軽い体操をご紹介しますと思います。

手足グルグル体操

30秒



やり方



- ① 椅子に座って行います。
- ② 両手を組んで、片方の足の膝を伸ばして足を上げます。
- ③ 組んだ手の手首と、上げた足の足首を30秒ほどグルグルと回します。
- ④ 足を変えて同じように30秒グルグルと回します。

手足の動きがスムーズになり、手足の血行促進により、夏バテ防止、冷え症やむくみの改善にも効果があります。

起床後と就寝前、1日2回くらいを目安にやってみてください。

冷しゃぶうどん



栄養士さんの
かんたん
クッキング♪

【1人分】
エネルギー：449kcal
たんぱく質：20g
塩分：3.9g



《材料》1人分

うどん 1玉
しゃぶしゃぶ用豚肉（ロース）
70～80g
もやし 50g
きゅうり1/3本（30g）
おろし大根 50g
大葉 2枚
ミニトマト 2個

めんつゆ（2倍濃縮）50cc
水 50cc

《作り方》

- ① 沸騰した湯でもやしをさっと茹で、網じゃくしなどですくい、冷水にさらし水気をきる。その湯でうどんを表示通りに茹でる。冷水で洗ってざるにあげ、水気を切る。
- ② 沸騰したお湯に豚肉を広げてくぐらせ、色が変わったら取り出して水気を切り、冷ましておく。
- ③ きゅうりは千切り、青じそは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④ めんつゆに水を加え、かけつゆを作る。
- ⑤ お皿に①きゅうり、豚肉、もやし、おろし大根、大葉を順にのせる。ミニトマトは横に添える
- ⑥ かけつゆをかけて完成。



《ポイント》

暑い夏がやってきました。食欲がないときにもさっぱりと食べられる「冷しゃぶうどん」です。麺類では、野菜が少なくなりがちですが、たっぷり約140gとれます。かけつゆをごまダレに変えたり、野菜もお好きなものに変えることもできます。また、ショウガなどの薬味を足すのもよし、うどんをそうめんに変えるのもよし、とアレンジも様々です。夏バテしないよう規則正しい食事、十分な休養、適度な運動を心がけ、暑い夏を乗り越えていきましょう。



こんな手口にご注意を！

悪質商法

事例集

あやしいワナは、不意にあなたのもとへ……。だからこそ、事前に手口の例を知って、いざという時に備えましょう。

参考文献：消費者庁 「鍛えよう、消費者力」

事例 - 1 家族や運気の悩みにつけ込む「靈感商法」



- 突然夫が亡くなり家族の問題で悩んでいたところ、近所の方に声をかけられた。「献金すれば運勢が上がる」と言われ合計1,000万円以上の寄付をしてしまった。
- 雑誌広告を見て開運プレスレットを購入。後日業者から「先祖の供養をしないと家族に災いが降りかかる」と言われ50万円振り込んでしまった。

アドバイス

お金を多く払うことで運が開けたりするわけではありません。不安をあおるようなことを言われても断りましょう！

事例 - 2 しつこく強引に売りつける「訪問販売」



- 「布団を見せてほしい」と訪問があり「汚れていて体に悪い」「ひと月1万円の支払いだけ」と勧められ、根負けして購入したら総額約40万円であることを知った。
- 「お宅の瓦が傷んでいる」と業者が訪問してきた。点検後「修理しないと雨漏りする」と言われ約40万円の契約をした。キャンセルを求めると怒鳴り口調で断られた。

アドバイス

訪問者や用件をよく確認し、事業者を安易に家の中に入れないことが大切。一人に対応せず、必要がなければ断りましょう！

事例 - 3 冷静さを失わせる「催眠商法」



- 近所にできた店で食品等が安く売られており、健康について講習もしてくれるので毎日のように通った。ある日、「身体に良い」「今日しか買えない」と健康食品を勧められた。その場の雰囲気にも流されて約13万円という高額で購入した。

アドバイス

安易にそのような場所に行かないこと。行ってしまっても、サクラがいる場合があるので、周囲の雰囲気にも流されないようにしましょう！

事例 - 4 もうけ話でだます「利殖商法」



- 業者から「今、100万円分の仮想通貨を買えば2~3年後には2倍になる」と言われて、その後を信じてしまい購入することにした。最近、連絡先として教えられた電話番号にかけてもつながらなくなってしまった。

アドバイス

「将来必ず値上がりする」などと説明されてもうのみにせず、実態や仕組みが十分に理解できなければ契約しないようにしましょう！

あれ？

と思ったら

POINT 01 いい話が来ても、一度立ち止まって考えて！

その場ですぐに購入・契約せず、ゆっくり考えましょう。友人や家族に相談するのもいいでしょう。家族も見守りの目を持ちましょう。

POINT 02 あやしい！と思ったら断って!!

せかされたり、しつこかったりしたときこそ注意。少しでもあやしいと思ったら、きっぱりと断りましょう。断る時は、「結構です」「大丈夫です」ではなく、しっかりと「いいません！」と伝えることが大切です。

POINT 03 悪質商法と思ったら、消費生活センターへ相談を!

契約する前に気軽に相談を。万が一、契約してしまってもクーリングオフができる可能性があります。専門的な相談員がサポートします。





冷房に頼りすぎない夏の寝室づくり



寝苦しい夏は熱中症予防のためにある程度冷房を使用することは大切ですが、あまり使いすぎても体調不良につながります。今回は、なるべく冷房に頼りすぎない夏の寝室づくりについて紹介します。

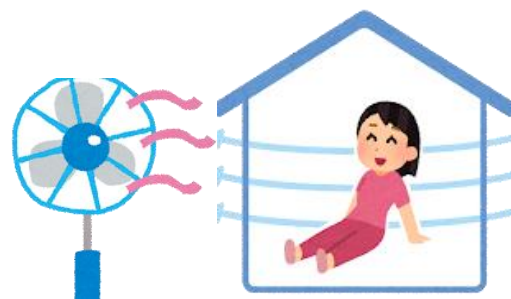
涼しい寝室作りのポイント

最も重要なのは、部屋の風通しを良くし熱をこもらせない事です。また、窓の外にすだれをかけるなど、熱を寝室に入れない工夫も大切です。温かい空気は下から上に向かうため、上階にある寝室は寝苦しくなります。夏は家で一番涼しい部屋を寝室代わりにしてみてもいいでしょうか？戸建てであれば1階、マンションであれば風通しの良いリビングを検討してみることをお勧めします。



夜の冷気をうまく取り込んで外の気温は夕方6時頃から下がっていくため、その時間帯は前もって家の中の窓を開けておきましょう。

とくに寝室はドアも開けて風通しを良くしておきましょう。さらに扇風機を回して空気の流れを作り、就寝前まで涼しい環境を作っておくことをおすすめします。これからまだまだ暑い日が続きますが、体調管理・環境を整えながら乗り越えていきましょう。



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

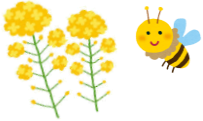
今年、新卒で入職をしました。ご利用者様に寄り添い、一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

- 好きな物：いちご
- 嫌いな物：しいたけ
- 趣味：音楽を聴くこと



やまだ
山田 あやか
彩花

介護福祉士



主な夏の行事

7月：喫茶（老健）
→ 毎月2回



編集後記

これから夏本番。我が家の子ども達は、毎日汗だくで家に帰って来ると冷たい物ばかり食べています。食事よりもアイスで夏バテまっしぐらで心配になります。

運動のことや暑い日でも食べやすい食事などここには載せきれなかった情報をたくさん知っておられる専門職が菜の花にはたくさんいますので、ぜひぜひ聞いてみて下さいね。素敵なアドバイスをくれるはずです。

厳しい暑さが続きます。健康にはくれぐれもご留意くださいませ。
北村あや

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-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