



秀仁会だより



令和8年 夏号 発行日 令和8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。



身近になるAI（人工知能）と、これからの医療



最近、テレビや新聞で「生成AI」という言葉を耳にする機会が増えました。私自身も実際にAIに触れてみて、その便利さや進歩の速さに驚かされることが少なくありません。こちらの質問に、まるで人間のように自然な言葉で答えてくれる様子を見ると、「ずいぶん時代が変わったものだ」と実感します。そのため、「AIがあれば、将来は医師がいなくても病気の診断ができるのでは？」と思われる方もいるかもしれません。

しかし、現時点ではAIだけで正確な診断を行うのは難しいのが実情です。AIは一般的な病気の説明や情報整理は得意ですが、ときにもっともらしい誤った情報を含んでしまうこともあるからです。

一方で、AIは医療現場において、優秀な秘書や助手のような存在になりつつあります。医師が必要とする情報を素早く集め、整理し、診療を支えてくれます。たとえば、世界中の最新の医学論文や治療情報を短時間で調べることができ、より新しく適切な医療につながる可能性が広がっています。

ただ、医療で最も大切なのは、患者さん一人ひとりの個別性に目を向けることです。医師や看護師は症状だけでなく、表情や話し方、日頃の様子、生活背景、持病なども含めて総合的に判断しています。また、その方にとって負担の少ない検査や治療を選ぶことも重要な役割です。こうした細やかな判断はまだAIには難しい部分です。

AIという便利な道具が身近になっても、診察室の主役はこれからも患者さんと医療スタッフとの対話です。最新の技術を安全に取り入れながら、患者さんの声にしっかり耳を傾ける温かい医療を、これからも大切にしていきたいと思えます。

気になる症状や不安なことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

ないとう内科 院長 桑原 健一

暑くなってきましたね！家の中でも熱中症に気をつけましょう

暑い日は、家の中でも知らないうちに体温が上がり、熱中症になることがあります。特に高齢の方は、**のどの渇きを感じにくい・暑さを感じにくい**ため注意が必要です。

気をつけてほしいポイント

- ・ こまめに水分をとる（のどが渇いていなくても）
- ・ エアコンを上手に使う（室温27℃以下が望ましい）
- ・ カーテンやすだれで直射日光を防ぐ
- ・ 扇風機や換気で空気を動かす
- ・ 室温・湿度をときどき確認する

こんな症状があれば要注意

- ・ めまい・ふらつき
- ・ だるさ・食欲がない
- ・ 顔が赤い、体が熱い
- ・ ぼーっとする、返事が遅い

家の中だから大丈夫！！
と安心せず、快適な室温を心がけて体調管理をしていきましょう。



ヘルパー
ステーション

少しでもおかしいと感じたら、**涼しい場所**で休み、**水分**を摂りましょう。

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



人生を自分らしく過ごすために、「もしもの時」
に備えておきたいと考える方が増えています。
そこで今回は、広島市が発行している
「いきいき人生ノート」をご紹介します。



このノートは、ご自身のこれまでの歩みや大切にしている価値観
今後の希望などを書き留めておくことができるものです。

例えば、「どのような医療や介護を望むか」「最期はどこで過ごしたいか」と
いった内容を、元気なうちから整理しておくことができます。
あらかじめ気持ちを言葉にしておくことで、いざという時にご本人の意思が
尊重されやすくなり、ご家族の負担軽減にもつながります。
また、難しく考える必要はありません。書けるところから少しずつ始め、途中
で見直すこともできます。ご家族と一緒に話しながら記入することで、お互
いの考えを知るきっかけにもなります。



「いきいき人生ノート」は、広島市の各区役所（高齢福祉課）や地域包括支援センターで受け
取ることができます。また、広島市のホームページからダウンロードすることも可能です。
これからの生活を安心して過ごすために「いきいき人生ノート」を活用してみたいか
でしょうか。

地域の方からいただいた、甘夏で
マーマレードジャム作り。



小規模
多機能施設
菜の花



畑で採れた玉ねぎ
ピーマンを使って手作り
カレーが昼食に♪



貼り絵や習字、レクリエーション
ゲーム等の他にも、色々な活動
を利用者様と行っています。



菜園の活動 収穫した
梅・玉ねぎを野菜市に
出す準備。





トレーニングセンター葉の花畑

トレーニングセンター葉の花畑の壁紙はいつも利用者さんの折り紙で華やかになっています。色紙や厚紙に器用に折った折り紙を飾り付け、四季に合った様々な装飾をして飾ってくださっています。

利用される方や見学などで施設を訪れる方にも喜ばれており職員も四季のうつろいを作品からも感じる事が出来ています。



水分補給を欠かさず、この夏も元気に乗り越えていきましょう！



いきいきサロンに参加して身体を動かして素敵な作品も作られています。毎月2回の集まりを皆さんとても楽しみにしてくださっています！！



サポートハウス葉の花畑



ショートステイ葉の花畑



～季節の作品～
今回は、紫陽花やおたまじゃくし♪
折り紙の壁飾りで廊下が華やかです☆



職員紹介



京谷 美保(きょうや みほ)

5月からショートステイに入職しました。皆様に安心して過ごしていただけるよう頑張ります！よろしくお願いします。



トイレットペーパーの芯で作った竹林で、涼しい気分を味わってもらえたら…♪七夕飾り、願い事もどんどん増えていきます☆



【1人分】
エネルギー 431kcal
たんぱく質 25.2g
食塩相当量 3g

※添え野菜は栄養価に含まず。



【材料/2人分】

アジ(3枚おろし).....4切れ(160g)
 ※ 魚の大きさにもよる。

塩.....少々
 大葉.....4枚
 スライスチーズ.....2枚
 A { 小麦粉...大さじ2
 水.....大さじ2
 マヨネーズ...大さじ1
 パン粉.....適量(40g)
 サラダ油.....適量



きゅうり.....1本
 B { 梅(種を除いてたたく)...2個
 ポン酢.....大さじ2
 砂糖.....大さじ1/2
 白いりごま.....大さじ1/2
 キャベツ.....60g
 トマト.....4個

アジの梅きゅうりかけ

【作り方】

- ①アジは両面に塩を振って5分おき、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ②アジの皮目を上にして、大葉と半分にしたスライスチーズをのせ半分におく。
- ③ボールにAを入れダマがなくなるまで混ぜ②をくぐらせてパン粉を全体にまぶす。
- ④フライパンに3cmほどのサラダ油を入れて熱し、③を入れて全体にきつね色になるまで揚げる。
- ⑤油をしっかりと切りお皿に盛り、干切りしたキャベツとミニトマトを添える。
- ⑥ポリ袋にきゅうりを入れて麺棒で細かく砕きBを混ぜ合わせ⑤にかける。

《ポイント》

これから暑くなりますね。今回は、旬のアジときゅうりと梅を使った1品を紹介します。アジは一般的に4月～7月が旬とされ、特に5月～7月の初夏は脂がのっていておいしい時期です。梅の酸味とポン酢でいつもと違ったアジのフライを楽しめます。魚以外にも鶏肉や豚肉に変更してもおいしいですし、梅きゅうりを豆腐にかけてもさっぱりといただけます。

まだまだこれから暑くなっていきますが、みなさん夏バテしないよう元気に過ごしていきましょう。



介護老人保健施設 菜の花

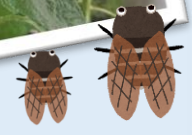
皆さんと植えた、夏の花
ヒマワリがキレイに咲きましたよ！！



一緒に育てたトマトも
真っ赤に熟れました(0)/



手作りおやつの
くい風味どら焼き



グループホーム



畑で収穫できた人参などを
使って利用者の皆さんと
焼きそばを作りました！！とても
美味しく出来上がりました！！

毎月季節にちなんだ
壁画作業を利用者の
皆さんと作っています。



デイケア菜の花

太ももの内側でボールを挟み、内転筋を鍛えることで骨盤まわりの支えが強くなり尿漏れ対策になります。沢山の人が効果を実感されているようです。



デイケアでは、季節のイベントごとにその時期に合った仮装などで、利用者さんに楽しんでいただいています。4月には新一年生になりきました！



神楽門前湯治村に行ったでがんす！

デイサービスセンター 菜の花



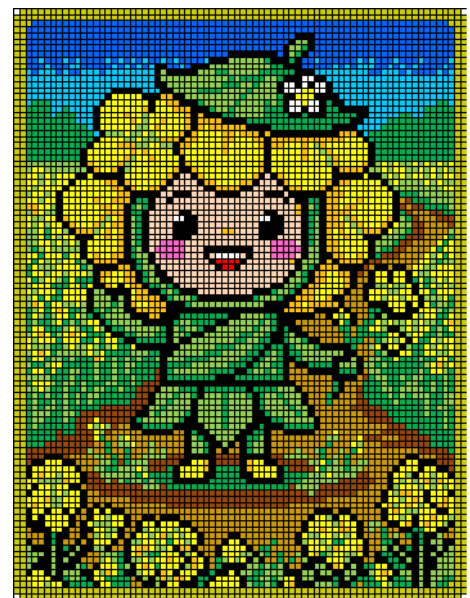
5月10日(日)
天気 晴れ
演目 伊吹山



AIで人気のポケカ(ポケモンカード)を作成しました。
キャラクターの名前は「ナノピー」です。
7月に「ナノピー」の巨大壁画をデイサービスの外に展示する予定です。
足を運んで頂き、SNS等で拡散していただければ幸いです♡

デイサービスセンター菜の花のInstagramもあるのでぜひフォローして下さい♡

巨大壁画 展示予告！！





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



初夏の風が心地よい季節となりました。

皆さまいかがお過ごしでしょうか。ここ数年の夏は、まるで「地球が本気を出してきたのでは…？」と思うほどの暑さが続いています。昔は「夏は暑いもの」と言っていましたが、最近は「暑いにも程がある」と言いたくなるほど。扇風機もエアコンもフル稼働で、まるで家電たちの運動会のようなのです。

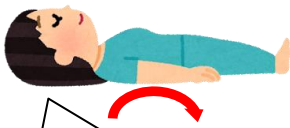
そんな中でも、私たちの身体は急には涼しくなってくれません。だからこそ、暑さに負けない体づくりがますます大切になっています。

今回は腰痛予防体操をご紹介します。腰が痛い痛みから動くのも億劫になり、特に下肢の筋力低下を招き、そこから転倒に繋がる可能性があります。いわゆるインナーマッスルを鍛える事で腹部と腰部の筋肉のバランスを整え、厄介な腰痛を予防&改善し、いつまでも若々しくエネルギーッシュに過ごせるようになります。

腰痛予防体操

①～③を
3回繰り返す

①



背中を反らせるように
少し浮かせて横になる



②

③

④



1、仰向けになり、背中を反らせて膝を立てます。

2、おへその下辺りに手を置き、へこませます。お尻を閉じるような感覚です。

3、手でおへその下辺りがへこんでいるのを感じながら、背中を地面に付けます。

4、10秒～20秒ほどしてからゆっくり元に戻して、3回ほど繰り返します。

ポイント

寝る前など、隙間時間を見つけて1日1分くらいを目安にやってみてください

- ★暑い日は無理せず涼しい時間帯に行うのがおすすめ。
- ★「毎日少しだけ」を続ける事で、身体は確実に応えてくれます。



どうぞ無理なく、楽しく取り組んでみましょう♪

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

今年度で入社して20年目になりました。
初心を忘れずに元気に頑張っ参ります！



名前

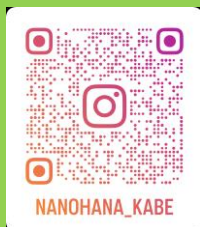
はしもと たけかず
橋本 武和

介護老人保健施設 菜の花 介護士

私の
好きな食べ物： 麺類
嫌いな食べ物： 果物



菜の花 インスタ



編集後記

今回の秀仁会だより夏号は暑い夏を乗り切るための対策や献立、室内で手軽にできる運動などを載せています。ぜひ皆さんも自宅で試してみてくださいね。さて、学生さんたちは7月後半からは「楽しい・楽しい夏休み」私にとっては「長い・長い夏休み…」になりそうです。せっかく夏なので、思い出にグランピング(→豪華・魅力的とキャンプの造語だそうです)に行ってみたいなーと計画中です。皆さん、クーラーは冷えますが、熱中症予防のためにも風の向きや温度を調整してうまく使って夏を乗り切りましょうね！！
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

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

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

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

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

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

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

〒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

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