



まごころスマイル

夏号の紙面

- 1 TOPニュース<二宮内科>
- 2 N&Cケアカレッジ・なごみの郷夏祭り
- 3 あいあいねっと
- 4 ココに注目<ケアハウス なごみの郷> <にのみやデイサービスセンター・アネックス>

- 5 ケアマネの四季便り・クロスワード
- 6 心のビタミン・ホットコーナー
- 7 ドクターQ&A<メタボリック症候群> 救急箱
- 8 ワンポイントリハビリコーナー 読者の広場・にののちゃん

星占い

夏号

2008年 7月 1日 5号

編集・発行：まごころスマイル編集部  
担当：水田 真樹

〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17

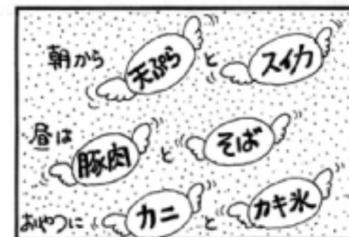
TEL.082-819-1217  
FAX.082-819-1218

Email  
ninomiyamedikaigo110@sirius.ocn.ne.jp

URL : http://www.keiseikai-nmn.net  
URL : http://www.nagominosato.jp

**読者の広場**  
ご利用者の投稿作品紹介

小島 光枝様「絵手紙」  
※皆様の投稿作品を写真で編集部までお送りください。  
〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17  
TEL082-819-1217



**水でむせやすくなくなった時の対処法** [NAMI]、[PAMI]

加齢と共に、食べ物や飲み物が「噛みにくくなる」「むせやすくなくなる」などの症状が現れることがあります。これは、手足と同様に、口やのどの動きが次第に弱まっていくことと関係しています。そんな食に関する問題の中で特に多いのが「汁物が飲みにくくなった」「お茶を飲む」とむせるので、あまり飲まないようにしている」といって、飲み込んでいるだけで、飲み込むことができていないという状態です。サラサラしているというよりも、舌で飲み込んでいくものなので、飲み込んでいくことができていない状態です。サラサラしているというよりも、舌で飲み込んでいくものなので、飲み込んでいくことができていない状態です。

そして二つめは、水分に「トロミをつける」ことです。「ポタージュスープ」や「葛湯」のように、飲み物を少し「どろろ」とさせると、飲みやすくなります。汁物や温かい飲み物であれば、片栗粉や葛粉(くず)などをいれ入れてもよいのですが、冷たい飲み物であれば、薬局等で販売されている「増粘剤」を使用するのがおススメです。ここで注意していただきたいのは、必要以上に片栗粉や増粘剤を入れないことです。風味や食感を損ねないよう、少しづつ加えていき、必要最低限の量でとめてください。入れます。ただ、固さには注意が必要です。固さには注意が必要です。固さには注意が必要です。

【編集後期ではないけども】

「まごころスマイル」も創刊から満一歳の誕生日を迎え、心新たに紙面づくりに動じむ気概は旺盛だ。さて、小生は家族で映画を見るのが大好きである。以前は映画館へ行くことも多かったが、最近はレンタルDVDの普及によって自宅でゆっくりと観ることが多くなった。劇場の迫力と臨場感には及ばないが、公開された映画が半年くらいでDVD化されるので、なかなか映画館に行く機会も減った。もちろんそのほかのDVDも安く済む。そのDVD、今は一般的になったが以前はVHSビデオが主流であった。これも時代の交差点であるが、ビデオだと外国映画の日本語吹き替え版は一部の話題性の高い映画やアニメ映画を除いて殆ど無かった。ところがDVDは便利なので、一枚のディスクで日本語や英語、字幕の有り、無しを選択して鑑賞することが可能だ。人気の高い映画だと、DVD化に際して、俳優やお笑いタレントが声優を務めるケースが多い。声

優専門の俳優にとつては面白くないだろうが、有名人が声優をやったら、その映画の話題性が高くなるからかと言っ、反対に俳優が俳優になれるかと言っ、これは難しい話。ところでDVDは、海外作品を家で観る場合、字幕版で観るか、日本語吹き替えで観るかの選択をしなければならぬ。映画館では選択の余地が無いので、字幕、テレビ放映では日本語吹き替えというのが定着している。DVDでは選択できる。小生は迷わず字幕版だ。だって外国人が流暢な日本語を喋っているなんて、しつくりと来ない。映像と音声がギャップが生じるのだ。また外国人俳優の生の声を聞きたくもあつた。

しかし、難点も多い。字幕が集中してしまつて、映像がおろそかになつてしまふのだ。かと言つて映像ばかり見ていると、ストーリーがわからなくなる。さらに「ながら見」ができない。本を読みながらとか、食事しながらとか...

**グループホーム デイサービス なごみの郷 亀山**

こころ豊かに生活できる空間作りを目指して、

TEL 082-819-3725

〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-4-12

---

**三上脳神経外科**

院長 三上 典明 (日祝日・本・主簿午後休診)

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

TEL 082-819-2282

---

**広告募集中!**

あなたのスマイル伝えませんか!

TEL 082-819-1217

**地域住民の健康を守るために。**

平成十四年四月に二宮内科副院長に就任して早六年が過ぎました。この間、患者様をはじめ皆様からの温かい励ましのお言葉や、ご支援をいただきましたこと、心よりお礼申し上げます。

さて、近年、大阪の入院費滞納患者の置き去り事件や産婦人科医不足による妊婦のたらい回し事件など、これまでは考えられなかったような事件が勃発しています。ほかに、病院経営を巡る環境の悪化による病院支援ビジネスの普及や



医療法人社団恵正会 二宮内科 副院長 土田明

ジェネリック医薬品(後発医薬品)の問題、さらには小児科医不足は言うまでもなく、外科医不足も顕在化しつつあります。「医療崩壊」...まさしく今、日本の医療制度の根幹が崩れかけようとしています。

「ご存知のとおり今年四月からは、後期高齢者(長寿)医療制度が創設されました。これは、七十五歳以上の高齢者すべてが加入する独立した医療制度で、一人ひとりが被保険者として負担する保険料が一部、現役世代からの支援を約四割、公費

**二宮内科**

生活習慣病の予防、治療とともに、がん検診も実施いたします。

TEL 082-810-0188

〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16

**使命**

にのみやグループ 理念

医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え、地域社会に安心を提供し続けます。

---

**基本方針**

私たちは、医療と介護のチームワークにより、皆様の満足を目指します。

私たちは「にのみやグループ」の一員として誇りを持ち、共に尊敬し合える組織を創ります。

私たちは、地域とのパートナーシップを大切に、その人がその人らしく生活できるように支援していきます。

私たちは、知識と技術の研鑽と豊かな人間性の向上に努めます。

**【にのみやグループ概要】**

医療	看護	介護
二宮内科 中国内科 三田クリニック	可部訪問看護ステーション なすな	デイケアセンターなごみ 医療型デイケアそよがせ にのみやデイサービスセンター デイサービスセンター・アネックス デイサービスセンター・みた にのみやヘルパーステーション にのみや居宅介護支援事業所

---

**なごみの郷**

特別養護老人ホーム・ケアハウス・ショートステイ・デイサービス・ホームヘルプサービス・居宅介護支援事業所

---

**なごみの郷 亀山**

グループホーム・デイサービス

**医療法人社団 恵正会**

正仁会 社会福祉法人

**グループホーム デイサービス なごみの郷 亀山**

こころ豊かに生活できる空間作りを目指して、

TEL 082-819-3725

〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-4-12

【「いよいよ活動がスタート」】  
助けあい・支えあいで縁結び。にのみやグループが支援する、特定非営利活動法人あいあいねっと(理事長・原田佳子/管理栄養士)が本格的に活動をスタートさせました。

去る四月二六日に開催された「新事務所披露の会」には、地域の皆様をはじめ大勢の支援者の方がお祝いに駆けつけてくれました。NPO法人認証後は、多くのマスコミに取り上げていただき、その関心の高さに少々戸惑っていますが、皆様のご期待に沿うべく活動する会員やボランティアの方々の大きなエネルギーの後押しを受け、意欲的に取り組んでいます。

【日本の食品廃棄の現状】  
平成十八年度に日本の食品メーカーや卸売業者、スーパーやコンビニエンスストアが廃棄物として捨てた食品は、年間約八三〇万トン。ちなみに、日本の米の



収穫量が約八七〇万トンです。すから、いかにたくさんが食品が捨てられているかがわかります。

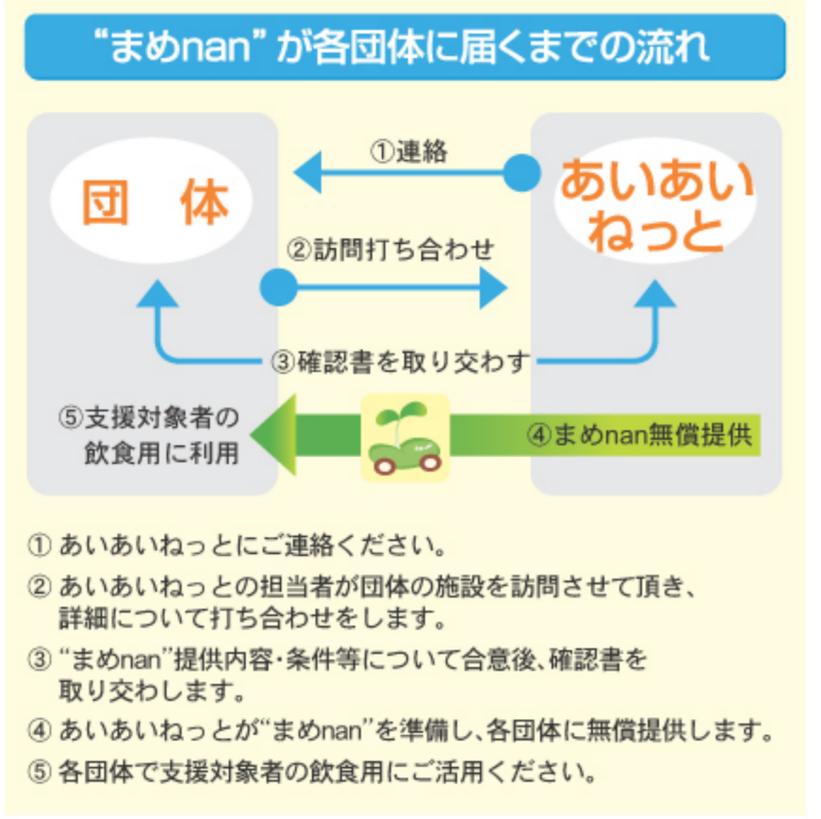
そして、捨てられている食品のうちの一割(約九〇万トン)が、販売(製品)段階で廃棄されています。その廃棄理由は、製造段階での規格外や表記の印字ミス、流通過程の包装破損や仕入れ間違えなどによる返品、売れ残りなど、その多くが「食べ物」としてはならぬ問題がない製品(食品)なのです。

# 本格始動

## 「あいあいねっと」が

### お待ちせしました。

フードバンク



「あいあいねっと」では、会員を募集しています。

◆活動会員	入会金 2,000円	年会費 3,000円
◆個人賛助会員	入会金 5,000円	年会費 5,000円(1口以上)
◆団体賛助会員	入会金 5,000円	年会費 10,000円(1口以上)

※詳しくは事務局までご連絡ください。  
「あいあいねっと」事務局  
営業日及び時間: 毎週火・金・土曜日

お問い合わせ  
TEL.082-819-3023

グループの管理栄養士が考案 シルバー世代に贈る

## 「元気で長生き かんたんレシピ」

共著 原田 佳子(二宮内科) 高本 美和子(中間内科)  
小川 明子(なごみの郷) 山本 有紀恵(なごみの郷)

高齢者はもちろん、高齢者医療・介護関係の方々にもお役に立つ一冊です。

◆お買い求めは◆  
二宮内科・中間内科・三田クリニック・特別養護老人ホームなごみの郷  
恵正会法人事務局で販売しています。※恵正会ホームページからのご注文も可能です。

### デイケアセンター なごみ

安心できる専門スタッフが  
お世話いたします。

TEL 082-819-2671  
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16

### 三田クリニック

地域の皆様の健康を常に考えています。ご相談承ります。

TEL 082-829-0013  
〒739-1521 広島市安佐北区白木町三田栗原7005-1



第24回の模様。(講師は原田栄養士)このところ会場にはほとんど空席がないほど盛況である。



幸地CWによる「ボールを使用したプログラム」は、受講生に大好評。



受講生を前に、挨拶をする松島校長。学習開始前に欠かせない、N&Cにとってなくてはならないプログラムである。

# N&Cケアカレッジへ行こう!!!

## 受講生随時募集中。

今年も暑い夏に突入しましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか?早いもので「まごころスマイル」も創刊され、早くもこれが二度目の夏号となりました。私自身もこうしてカレッジの原稿を書かせていただき、ちょうど丸一年が過ぎました。前号では受講生インタビューを中心に伝えたいと思いましたが、今回は現在のカレッジを昨年と比較し、大きな変化を遂げた点について分析してみたいと思います。

まず第一に、受講生(参加者)のリピーター率の上昇です。昨年度まで、全体の約六割に対し、今年度は約九割近くを占めています。継続して学んでいただきたという、当初の学校形式でカレッジ運営を始めたことを考えれば、このリピーター率の上昇は私たちにとても非常にうれしき限りです。それに対し、新規受講生の増加率は減少傾向にあります。登録者の参加回数が増加している傾向にあるのは昨年と比較しても大きな進歩といえます。

第二に、学習プログラムの多様化です。今年度の学習予定(前号)はこれまでの介護技術と知識の習得に加え、受講生の方々にも生活習慣を見直し、元気に過ごしていただきたいという思いから、食事や口腔ケアさらにはトレーニングプログラムクリエーションプログラム(学習ユニット)を多く採り入れていく予定です。

昨年度の学習を通して、受講生の皆様、あるいは介護者側にも、「まずは予防から!」といった意識が高まってきたこともあり、何より身体を動かすことで学習と学習の間でのフレッシュタイムとしての効果を期待したいと考えています。

第三に、運営スタッフの増員です。メンバー同士、お揃いのユニフォームを着用し、絆もより深まったことに加え、デイサービスから幸地ケアワーカー、訪問介護から安村ヘルパーが新たに加入致しました。若手二人の今後のカレッジでの活躍に注目ください。また

### 速報!!

## 第3回にのみやグループ 地域感謝祭

10/26(日) 場所: 可部中央クリニック 特設会場

一方管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士といった専門職員も年間プログラムに参画していただき、これまでになかった学習内容を実施する予定です。今後の企画にも一層熱が入っています。

こうした変化にお気づきの方もいらっしゃると思いますが、きっと今年度はこれ以上にカレッジの魅力を感じていただけると思いますよ!初めての方もお気軽にぜひ、カレッジ会場に足を運ばして下さい!

原田 雄介

### N&Cケアカレッジに関するお問合せ

N&Cケアカレッジで私たちと楽しく学習しましょう!

にのみやヘルパーステーション内 TEL.082-819-3561  
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-20-15-302

### N&Cケアカレッジ運営スタッフ

- 松島 雅也 校長
- 原田 雄介
- 水野 美華子
- 児玉 恵子
- 安村 聡美
- 高本 美和子
- 幸地 信也
- 浜田 福保美
- 阿部 真弓
- 吉岡 孝二
- 茨木 拓雄
- 田中 憲之介
- 廣木 佑介

### カレッジの今後の予定

- 認知症ケア学習 7月24日(木)
- 介護技術指導 8月28日(木)
- 普通救命講習 9月25日(木)

# 第7回 なごみの郷 夏祭り

日時 平成20年7月27日(日) 14:00(開会)~19:00(閉会)  
※雨天時は、室内にてメインプログラムと一部模擬店を開催いたします。

場所 なごみの郷施設内

駐車場 落合小学校グラウンド・落合小学校・なごみの郷間を送迎します。  
※台数に限りがある為、公共交通機関を利用してご来場ください。

販売 あり チケット制 (一部模擬店現金販売:詳細検討中)

◆バザーで販売する品物の募集をしています。  
◆夏祭りを一緒に盛り上げていただけるボランティアを募集中です!  
社会福祉法人 正仁会 なごみの郷 夏祭り実行委員  
広島市安佐北区落合南町196-1 TEL: 082-841-1331 HP: http://www.nagominosato.jp

### スケジュール

- 14:00~ ピアノコンサート
- 14:30~ 神楽
- 16:00~ 休憩
- 18:00~ 和太鼓
- 18:30~ 盆踊り大会

**にのみや居宅介護支援事業所**

介護に関することなら  
何でもご相談ください。

TEL 082-819-1217

〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17

**なごみの居宅介護支援事業所**

介護に関することなら  
何でもご相談ください。

TEL 082-841-1334

広島市安佐北区落合南町196-1

**にのみや居宅介護支援事業所**

介護に関することなら  
何でもご相談ください。

TEL 082-841-1334

広島市安佐北区落合南町196-1

### クロスワード

ワードを解いてみてください。太枠の文字をアルファベット順に並べ替えると答えが出てきます。

**ヒント!** 暑い日が続きますね?こまめにこれをして、暑い夏を乗り越えましょう!!

1	2	3	4	5	6	7	8
H						E	
9							11
			F				
							13
14	15	16			17		18
					G		
19		20	21				23
24	25			26	27		28
		29	30				
31							
35	36						
39							

※前回、春号の答えは、「あいあいねっ」とでした。ご応募ありがとうございました。

**クロスワードの答えをお送りください!**

はがきに答えと住所・名前・年齢・電話番号を書いて送って下さい。正解者の中から、抽選で3名の方に記念品を送らせていただきます。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

(宛先) 〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17  
「医療法人社団恵正会事務局まごころスマイル 編集部 クロスワード係」まで。

(締切) 平成20年9月30日 消印有効

## ケアマネの四季便り

### 【後期高齢者医療制度】で、思っています...

平成二十年四月一日より後期高齢者医療制度が始まり、早や三ヶ月が経ちました。

今回の医療制度改革では「医療の安心を確保しつつ、無駄な医療費を使わない」「長期的な入院をなくす」「生活習慣病の予防により病気の発症を未然に防ぐ」が大きなテーマです。しかし、根底には国の財政負担をできるだけ抑制したいという本音が見え隠れします。

昨今、新聞やテレビを見るたびに「お年寄りの落胆した声」が聞こえてきます。戦争を乗り越え、国の復興のために必死で働き、今日の日本の年金から、有無を言わず天引きして保険料を徴収することになってしまいました。そこにはきちんとした説明と同意がなされてはなく、黙々とされています。誰が言ったかわかりませんが、「医療が風邪をひく」といわれるほど後期高齢者医療制度と介護保険は密接に

読者の皆さん、こんにちは。にのみやデイサービスセンター・アネックスは、にのみやグループで五番目の通所事業所として平成十七年四月に開設しました。今年で四年目を迎えます。「アネックス」とは別館とか別荘という意味で、亀山にある「にのみやデイサービスセンター」から分家して誕生した私たちは、正に「にのみや」のアネックス(別館)といったところでしょうか。

一日の利用定員は四三名で現登録利用者数は二〇名(平成二十年六月)です。事業内容は、介護予防(要支援一・二)、要介護(要介護度一〜五)の対象者はもちろん、特定高齢者を対象とした広島市生活機能維持活動支援通所事業、広島市高齢者いきいき活動支援通所事業と幅広く展開しています。日曜、祭日営業のほば年中無休です。筋力の低下予防や維持・向上を目的として平成十八年にはパワリーハビリマシオン(高齢者専用トレーニング機器)三台とエルゴメーター(自転車のようなペダルが付いた、下肢筋力を増強させる機器)も導入しました。その上で理学療法士による機能向上訓練も週二回行っており、身体への健康は心の健康から「デイサービスでは、心も健康になっていただく

### ■ヨコのカギ

- ①あおいで風を起こす道具。
- ②大きな船の数を表す。
- ③玄関や扉をさささささ!! 掃除の道具です。
- ④お酒を飲むのに使う小さな器のこと。
- ⑤おそれること。〇〇の念を抱く。
- ⑥お相撲さんが足を高く上げて踏むもの。四股を踏む。
- ⑦水のきれいな清流で育ちます。天然ものは香りが良いので「香魚」とも言われています。
- ⑧現在の愛知県西部にあたる地域を示す、戦国時代の呼び名。
- ⑨1つにまとめる事。天下〇〇〇。
- ⑩大妻・ライ妻を主原料としたロシアの代表的な蒸留酒。
- ⑪味を加えること。
- ⑫液体が気体になる現象。
- ⑬酸で赤色、アルカリで青色になる。〇〇〇
- ⑭試験紙。
- ⑮石英の結晶の集合体で、色や透明度の違いにより層状の縞模様をもつもの。
- ⑯材木を薄く平たく切ったもの。
- ⑰〇〇〇サービスのガソリンスタンドも増えています。
- ⑱皮膚のすぐ下についている「つまめる」脂肪のこと、一度つくくと取れにくいので注意。
- ⑲日本の初代首相。〇〇〇博文。
- ⑳〇〇師、〇〇恵、謝〇〇。「あなたは命の〇〇人です!!」
- ㉑組織などで、ある人の下に属し、その指示・命令で行動する人。
- ㉒立てば〇〇〇〇〇〇、座れば牡丹、歩く姿は百合のよう。
- ㉓縫い物をするときは、ぬい始めは〇〇〇〇〇を、ぬい終わりには玉止めをしましょう。
- ㉔卒、餅、ルアー、リール...といえは??

### ■タテのカギ

- ①向こうの小山のふもとまでどちが先に駆け上ったのか?競争したものは?
- ②地面のこと。土の下の地中。
- ③悩むこと。恋の〇〇。
- ④熱した空気などを袋内に満たし、空中に浮かせるもの。性質では国際大会が行なわれます。
- ⑤北島三郎の著作の職業は?
- ⑥アシカ科の哺乳類。一夫多妻の集団をつくって繁殖します。毛皮は良質ですが、国際条約によって保護されています。
- ⑦源義経の幼名。
- ⑧国民の祝日の一つ。平成十五年から七月の第三月曜日になりました。
- ⑨うさぎ。うさぎ。何見てもねる?地球の周りをグルグル回っています。
- ⑩動物園の動物はみんなこれに入っています。
- ⑪生物体を切り開いて、内部の構造を観察すること。
- ⑫古代エジプトなどで、守り神として作られた、顔が人間でかたがたがライオンの石像。
- ⑬回りをすることを。かけ離れた〇〇〇〇〇。
- ⑭広島県で「手が届くは?」手が届く。
- ⑮広島県尾道市瀬戸田町には、柑橘類をテーマにしたかんきつ公園があります。〇〇〇〇ハク瀬戸田。
- ⑯下味をつけて揚げた豚肉といためた野菜を合わせて、甘酢あんをからませた中国料理。
- ⑰一般に肉食のこと。三時の〇〇〇。
- ⑱感謝の気持ちを込めて。〇〇巻行。
- ⑲草などを刈る時に使う道具。
- ⑳いかに包まれた実を結び、フナ科の落葉高木。

## ケアハウス なごみの郷

「ケアハウスなごみの郷」は、平成十四年二月の開設から七年目を迎えました。辺りに木々の緑に囲まれ、側面に小川が流れる心なごみ環境の中で、入居者の皆様は生活を満喫されています。ケアハウスは、老人福祉法に規定されている福祉施設です。身体機能の低下や高齢に伴って自宅での生活が不安な方々のために、自立とプライバシーを尊重しながら、快適に安心して日常生活が送れるよう、環境を整えられた食事付の高齢者向け住宅です。六〇歳以上の方であれば、どなたでも入れます。

「ケアハウスなごみの郷」では、居室を十三室(うち二人部屋二室)をご用意しています。すべて独立したワンルームタイプで、明るく広々とした居室には、ミニキッチンを始め、トイレ、洗面台などを設置してアメニティ(生活を快適にする設備)も充実しています。さらに、緊急時に備えて二十四時間通報可能なナースコールも設置しています。共用部分には、食堂、浴室、談話室などがあります。

これは、高齢者の方に適した栄養バランスのあるものを美味しく召し上がっていただけるように、管理栄養士が調理に工夫を凝らしています。施設内では同世代の方々との会話、娯楽、サークル活動、行事の催しなどを通じて、ほのほとした心の交流を楽しめ、施設外では地区の諸行事などへの参加交流も楽しめます。また、外出・外泊も自由です。もちろん、病気などの緊急時に備えて二十四時間体制で「にのみやグループ」の医療関係部門と連携を図っています。また将来、介護が必要になった場合にも、併設しているヘルパーセンターやデイサービスセンターなどから介護サービスを受けることも出来ます。このような生活環境と居住空間の下で、自らに設計に基づいた「自由に自分らしく」という願いが叶えられ、我が家で過ごすのと同じくらい充実した時間を過ごせるのが「ケアハウスなごみの郷」です。

これからも、入居者の皆様が多様な生活を送っていただけるような施設を目指してまいります。見学は随時受け付けています。お気軽にお越しください。お電話も随時受け付けています。お電話も随時受け付けています。お電話も随時受け付けています。

ケアハウスなごみの郷  
藤川一成

## ココ注目! このみやデイサービスセンター・アネックス

読者の皆さん、こんにちは。にのみやデイサービスセンター・アネックスは、にのみやグループで五番目の通所事業所として平成十七年四月に開設しました。今年で四年目を迎えます。「アネックス」とは別館とか別荘という意味で、亀山にある「にのみやデイサービスセンター」から分家して誕生した私たちは、正に「にのみや」のアネックス(別館)といったところでしょうか。

一日の利用定員は四三名で現登録利用者数は二〇名(平成二十年六月)です。事業内容は、介護予防(要支援一・二)、要介護(要介護度一〜五)の対象者はもちろん、特定高齢者を対象とした広島市生活機能維持活動支援通所事業、広島市高齢者いきいき活動支援通所事業と幅広く展開しています。日曜、祭日営業のほば年中無休です。筋力の低下予防や維持・向上を目的として平成十八年にはパワリーハビリマシオン(高齢者専用トレーニング機器)三台とエルゴメーター(自転車のようなペダルが付いた、下肢筋力を増強させる機器)も導入しました。その上で理学療法士による機能向上訓練も週二回行っており、身体への健康は心の健康から「デイサービスでは、心も健康になっていただく

にのみやデイサービスセンター・アネックス  
宇多雅和

## 星占い (平成20年7月1日~平成20年9月30日)

(出典 makki-mittaco より)

<b>♈ おひつし座</b> 3/21~4/19	<b>♉ おうし座</b> 4/20~5/20	<b>♊ ふたご座</b> 5/21~6/21	<b>♋ がに座</b> 6/22~7/22	<b>♌ しし座</b> 7/23~8/22	<b>♍ おとめ座</b> 8/23~9/22
仕事は手応え十分。予想外の出費がありそうです。早めの計画を。	魅力が輝くときです。前向きな展開がありそうです。チャンス多し。	出会うチャンスが舞い舞います。コーヒーを飲むと会話が始まります。喫茶店に行くといいでしょう。	小さな幸運に感謝すると、大きな幸福がやってきます。体調管理には細心の注意を払いましょう。	夏バテしそうな予感です。鏡をしっかりと、運気を回復させましょう。	穏やかな安定運です。ライバルに先行されますが、心配はいりません。
<b>♎ てんびん座</b> 9/23~10/23	<b>♏ さそり座</b> 10/24~11/21	<b>♐ いて座</b> 11/22~12/21	<b>♑ やぎ座</b> 12/22~1/19	<b>♒ みずがめ座</b> 1/20~2/18	<b>♓ うお座</b> 2/19~3/20
やりくり上手で金運UP。秘密主義は運気を下げるので、悩み事は相談しましょう。	小言にも耳を傾けてみましょう。何事も感謝しているという環境に恵まれます。	今までの努力が身を結びます。背伸びをせず、自分らしさを大切にしましょう。	出会い運が急上昇しています。旅行に行くことがありそうです。	明るくふるまうことで健康運が上がりそうです。食事はお腹に優しいものを食べましょう。	体調に合わせた外出をしましょう。チャンス到来。でも直感には頼らないようにしてください。

<p><b>中岡内科</b></p> <p>訪問診療(往診)を充実し、在宅療養をサポート。</p> <p>TEL 082-819-3701</p> <p>〒731-0223 広島市安佐北区可部南2-14-14</p>	<p><b>医療型デイケア そよかせ</b></p> <p>皆様と共に作り上げるデイケアを目指します。</p> <p>TEL 082-819-3702</p> <p>〒731-0223 広島市安佐北区可部南2-14-14</p>	<p><b>デイサービスセンターみた</b></p> <p>健康体操やレクリエーションなど、充実した毎日。</p> <p>TEL 082-810-6600</p> <p>〒739-1521 広島市安佐北区白木町三田栗原7005-1</p>	<p><b>可部訪問看護ステーションなすな</b></p> <p>住み慣れた我が家で専門的な看護をご提供いたします。</p> <p>TEL 082-810-0188</p> <p>〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16</p>
--	--	---	--

# 心のビタミン

## 食べることにあれこれ

梅の実は五月下旬から七月の上旬まで、実質的には一ヶ月間ほどしか手に入らない。一年中、どんな野菜でも果物でも購入できる日本、旬を感じることでできる数少ない産物の一つである。梅の代表的な加工品である梅干しは、おにぎりの中身として最高だし、調味料としてもたくさんの料理に使い回しができる優れもの。我が家でも重宝している。

今年も、梅雨を前に梅干しを漬けた。ほんのり赤く色づいた梅をお店で購入し、手で優しく洗う。傷がつかないようにヘタを取り、水にさらしてアクを抜き、一つずつ濡れ布巾で汚れをふき取る。そして塩漬。中々めんどろだが手間ひまかけた分だけ出来上がりに愛着が増すので、やっぱりここは頑張る。

次に、土用干しと言いたい所だが、私の場合はいつも省略。不安になって漬物の本を見た。「土用干し」というものは絶対に行わないければならないのかと、そうでもないのです。「こ書いてある。強い味方を得たと確信し、以後これに習っている。まあ、ずぼらなせる業とも解釈できるけど。」

それから、重石をする。自然に水が上がってくる。ただ注意しないといけないのは、あまり重いのは梅の

実がつぶれるので用心。そここうしてると赤紫蘇が出回り始める。よくできていて自然の力にただ頼り下がる。塩で揉むと、それは濃い赤の汁気があくと共に出てくる。何度も揉んでしつかり絞って、梅の上に乗せ、後は熟するのを待つだけだ。

梅のふくよかな甘酸っぱい香りとその素晴らしい薬効は、有機酸という成分が含まれている。有機酸はさらに細かくクエン酸やコハク酸などに分類できるが、そこまで知らなくてもお腹の調子が悪い人や、時には頭痛にも昔の人はよく利用していた。

有機酸は、お腹の中の善玉微生物に快適な住み心地を提供する。お腹の調子は身体全体に影響するから見過ごすことはできない。梅干しは家庭の常備薬との位置づけに異論をはさむ余地はない。

それに、あの赤が見えざる力を持っている。漢方には、こみこしよく五味五色というおしえ訓えがある。まあ今流に言えば「バランスよく色々な物を食べよう」ということ。赤色の

**デイサービスセンター・アネックス**

好きなことに夢中になってもらえる。そんなデイサービスです。

**TEL 082-819-1155**

〒731-0231 広島市安佐北区亀山1-17-16

**にのみやデイサービスセンター**

仲間とともに過ごす社会参加に、こころ弾みます。

**TEL 082-819-1216**

〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17

**小松菜の梅和え**

**【用意するもの】**  
小松菜 1束  
梅干し 1個  
しょう油 少々  
みりん 少々

**【作り方】**  
①小松菜はゆでて水気を切り、三センチくらいの長さで切る。  
②梅干しは種を除き、包丁で細かく切る。しょう油、みりんと共に混ぜる。  
③小松菜を和える。

二宮内科 管理栄養士 原田佳子

食べ物には、意外と少ない。人参、トマトくらい。赤ピーマンもあるが、日本ではまだまだ新参者だ。ここで梅の赤が力を発揮する。そして赤は、血液サラサラの味方ポリフェノールをたくさん含んでいる。懐かしい日の丸ごはんが質素ながら底力を感じるにはこういう理由があるからだと思う。

**ホットコーナー**  
職員リレーで「ほっ」とする話題を紹介します。

私は毎年、五月の中旬に必ず実家へ帰省しています。子供のころから何かとお世話になってきた伯父の家の田植えを手伝うためです。伯父の家は、私の実家のすぐ隣で、昔から家族ぐるみの交流があり、私と妹、二人のいとことで、四人兄弟のように育ちました。今はそれぞれが独立し大阪、広島で暮らしていますが五月の田植えの時期には、決まって全員が揃います。

伯父が作っている田んぼは、狭い区域が多く形も様々なので中央は田植え機で植

ては、狭い区域が多く形も様々なので中央は田植え機で植

私は毎年、五月の中旬に必ず実家へ帰省しています。子供のころから何かとお世話になってきた伯父の家の田植えを手伝うためです。伯父の家は、私の実家のすぐ隣で、昔から家族ぐるみの交流があり、私と妹、二人のいとことで、四人兄弟のように育ちました。今はそれぞれが独立し大阪、広島で暮らしていますが五月の田植えの時期には、決まって全員が揃います。

伯父が作っている田んぼは、狭い区域が多く形も様々なので中央は田植え機で植

つこうかと重い腰を上げたときには、きまってる澄んだ風が若い緑の香りとなつかしい土地のおいしさを運んできてくれるので、そういった瞬間などは説明しがたい爽快感が得られます。実際田植えという作業は楽ではないですが、生まれ育った土地で自然を感じ、なつかしい顔ぶれと近況を話つたこと、昔話にふけつたりするのは私にとって年に一度のとても大切な時間です。

伯父は今年で七十五歳になりました。わしも年を拾うたけえと思うように体が動かん、とつぶやいていました。伯母も一月に体調をくずし三ヶ月程入院しました。その時は伯父もずいぶん気落ちし、食事も食べたり食べなかつたりしたそうです。そ

七月二〇日、脳腫瘍のため三二歳の若さで亡くなりましたが、彼が登板する前には必ず、気持ちを高めるため「弱気は最大の敵」「一球入魂」と書かれたボールを眺めていたといわれています。自分の弱さを認め、克服するために課題を自身に与える姿は、私自身習うべきことでもあり、そうありたいと思っています。

この「弱気は最大の敵」「一球入魂」の精神が、私が物事に取り組みむ上での心の柱となつていきます。言わば座右の銘です。大好きな野球を通じてこのような精神を学べたのは広島という地のおかげかも知れません。今後も野球好きであり続け、強い精神力に学びながら仕事にも邁進したく思っております。

医療型デイケアそよかぜ 安倍智之

**メタボリック症候群を理解しよう。**

中岡内科院長 中岡 浩一

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中です。心臓病と脳卒中は「心血管病」と呼ばれ、病気を引き起こす主な原因は「動脈硬化」です。この動脈硬化の危険因子として約三年前より、さかんにメタボリック症候群という言葉があらわにこちらで現れるようになってきました。いかにどの様な病態か理解できていない方は少ないように思っています。実際に今年のあるアンケートで七割の人が正しい理解をしていなかった

**あなたは、メタボリックシンドローム?**

**内臓脂肪蓄積 (肥満チェック)**

腹囲(おへその高さで測定)が

※内臓脂肪面積が男女とも100cm以上

男性は **85cm** 以上

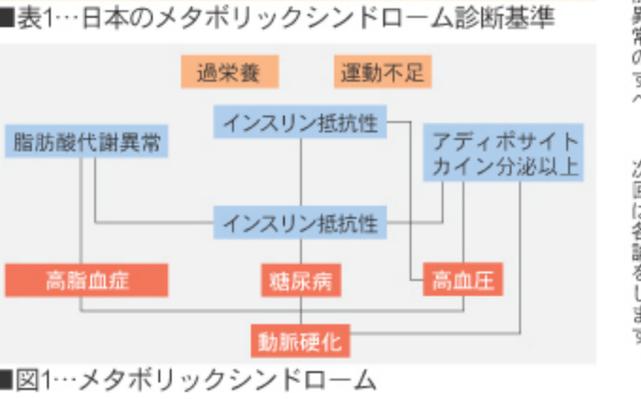
女性は **90cm** 以上

**次の内2項以上にあてはまる**

**血清脂質** 中性脂肪値が150mg/dL以上、または/かつ HDL(善玉)コレステロール値40mg/dL未満

**血圧** 収縮期(最大)血圧が130mmHg以上、または/かつ 拡張期(最小)血圧が85mmHg以上

**血糖値** 空腹時の血糖値が110mg/dL以上



**【原因】** 高齢者は「口渴感を感じにくい」ことや「トイレに行くのが面倒」などの理由で積極的に水分をとらない傾向があります。また、認知症や意識障害によるコミュニケーション不足や身体が不自由になることで、十分に水分を摂取することが出来ない場合もあります。

**【症状】** 口腔内(舌)の乾燥・皮膚(特にわきの下)の乾燥・頭痛・尿量の減少・尿の色が濃くなる・発熱 など高齢者の場合、「脱水」の初期徴候は全身状態の変化として表れます。例えば、「何となく活気がない」、「ぼんやりしている」、「食欲低下」、「物忘れが増えたり、つじつまが合わないこと

話す」など、いつもと微妙に違う印象を受けることもあります。

**【予防】** 先の症状が続く場合は、点滴治療が必要なこともありますので、早めの受診をお勧めします。「脱水症」になると、血液が濃縮されて血栓(血管の中で血が固まること)が出来て、脳梗塞や心筋梗塞などが起きやすくなります。対応が遅れると命の危険につながることも少なくありません。まず、食事をきちんと摂ることが大切です(一日三食約一四〇〇カロリーの食事、約一リットルの水分摂取ができます)。また、食事やおやつ時、入浴・排泄後など日課に合わせて、無理なく水分摂取を行います。

認知症などで理解力の低下や病気で身体機能が低下している場合には、ご家族や介護者の協力を得ながら水分摂取を促す工夫が求められます。

【1】身体に麻痺などがある場合「ストロー」を使用して飲んでもらう。

【2】嚥下がうまくできない場合「とろみ剤」やゼリーを使用してもらう。

【3】胃ろうの方の場合「いづもより白湯の量を一〇〇〜二〇〇cc増やす」。

その人に合った必要な水分量は、心臓や腎臓の病気で水分制限が必要な方もいらっしゃる場合があります。にご相談ください。

みんなで力を合わせて「脱水」から身を守りましょう！

医療型デイケアそよかぜ 看護師 新川 紗織

との報告もあります。そこでこの度、二回にわたってメタボリック症候群を取り上げ、大切なポイントを理解してもらいます。今回はメタボリック症候群の概要を説明しようと思います。

メタボリック症候群の定義は腹囲(さいしゅういけい)が男性八五cm以上、女性九〇cm以上今年学会意見では、女性は八〇cm以上が妥当との報告がありますが、今回は九〇cm以上とします。超え、高血糖・高血圧症・脂質代謝異常のうち二つ以上の合併が認められたものを(表一)です。なぜ怖い病態かという点、内臓脂肪による肥満に高血糖・高血圧症・脂質代謝異常を併せ持つ、自覚症状が一つでも危険因子があるだけで心臓病の危険度は五倍も上がり、三つ以上になる

と三六倍にもなるとの報告もあります。ちよつと高めであっても動脈硬化は、静かに進行している危険があります。難しく表現すればメタボリック症候群は、動脈硬化の単なる危険因子の集積ではなく、過栄養・運動不足という現在の生活習慣が引き起こす内臓脂肪蓄積をきっかけとして、高血圧症・脂質代謝異常・耐糖能異常を伴う動脈硬化・易発症病態であるといえます。

メタボリック症候群の底辺には必ず肥満があります。肥満とは消費エネルギーに比べて摂取エネルギーが多く、その余った余分なエネルギーが脂肪細胞内に蓄積された状態です。この脂肪細胞の蓄積が内臓の臓器の周りにつき内臓脂肪が問題になります。中年男性や閉

経後の女性に多いのですが、内臓脂肪型肥満を見つければ先ほどの腹囲よりも、静かに進行している危険があります。難しく表現すればメタボリック症候群は、動脈硬化の単なる危険因子の集積ではなく、過栄養・運動不足という現在の生活習慣が引き起こす内臓脂肪蓄積をきっかけとして、高血圧症・脂質代謝異常・耐糖能異常を伴う動脈硬化・易発症病態であるといえます。

メタボリック症候群の底辺には必ず肥満があります。肥満とは消費エネルギーに比べて摂取エネルギーが多く、その余った余分なエネルギーが脂肪細胞内に蓄積された状態です。この脂肪細胞の蓄積が内臓の臓器の周りにつき内臓脂肪が問題になります。中年男性や閉

てに対し改善作用があります。そのために以下のことに気をつけましょう。

①適正エネルギーの食事に努める。満足するまで食べる。「甘いものが好き」「野菜が嫌い」「間食をよくする」は内臓脂肪蓄積のきっかけになります。脂質、糖分(特にショ糖)、アルコールの摂取は適度にしましょう。

②体を動かす。摂取したエネルギーを消費する。使えば貯めようがないわけですから、安全性が高く、気分転換も図られ継続しやすい歩行・水中歩行・自転車など軽度の有酸素運動を行うことがよいとされています。

③ストレスをためない。「喫煙」「過食」「美濃はストレス解消の手段にはなりません。しかし、むずかしいことですね。今回は各論をします。

**救急箱 「脱水症」について**

陽射しが、そして紫外線が強い今日この頃、夏本番を迎えようとしています。この時期になると、そよかぜ美人ナースチームはニコニコアットホームな笑顔の下、ギリギリとした観察力で、ある徴候を見抜きます。それは「脱水」です。それは「脱水」の利用者様にも夏場と秋口の二回、「脱水症」と言う危険な波が押し寄せ、ため、点滴を受けながら利用される方も少なくありません。

そこで、今回は脱水症状について再認識して頂くと同時に、その予防方法を紹介しますので、参考にして下さい。

七月二〇日、脳腫瘍のため三二歳の若さで亡くなりましたが、彼が登板する前には必ず、気持ちを高めるため「弱気は最大の敵」「一球入魂」と書かれたボールを眺めていたといわれています。自分の弱さを認め、克服するために課題を自身に与える姿は、私自身習うべきことでもあり、そうありたいと思っています。

この「弱気は最大の敵」「一球入魂」の精神が、私が物事に取り組みむ上での心の柱となつていきます。言わば座右の銘です。大好きな野球を通じてこのような精神を学べたのは広島という地のおかげかも知れません。今後も野球好きであり続け、強い精神力に学びながら仕事にも邁進したく思っております。

医療型デイケアそよかぜ 安倍智之