

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

July  
2015

Vo.52  
7月号

編集・発行／医療法人わかば会  
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1  
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270  
http://www.wakabakai.or.jp

- ✓ 気をつけたい夏の病気  
～脱水症と脳梗塞～
- ✓ 田植え・トウモロコシ観察記録
- ✓ 里山療法クラブでの活動



オルソープガーデンの棚田での田植え (6/17)

● 7月10日は納豆の日、「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業共同組合が関西における納豆の消費拡大のため、昭和56年に関西地域限定の記念日として制定し、その後、全国納豆共同組合連合会が平成4年に改めて7月10日を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になったそうです。納豆にはたんぱく質、ビタミンB6、カリウム、マグネシウム、鉄分、食物繊維、ビタミンE、ビタミンB2、カルシウムなど、たくさんの栄養素がバランスよく含まれています。いつもの食卓に納豆を加えてみてはいかがでしょうか。

 **里山レシピのご紹介**  
野菜ジュースで作る  
マンゴープリン  
1人前 97Kcal



**材料 約4人分**

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3弱
- 粉ゼラチン・・・・・・・・小さじ2
- 低糖ヨーグルト・・・・・・・・1/2カップ
- コンデンスミルク・・・・・・・・大さじ2と1/2
- 野菜ジュース マンゴーミックス・・・・・・・・1カップ
- ココナッツミルク・・・・・・・・小さじ4
- 冷凍マンゴー・・・・・・・・80g
- (飾り/ミント、チャービルなどのハーブ) 適量



**作り方**

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れて10分ほどふやかしておく。
- ② ボウルにヨーグルトとコンデンスミルクを入れて湯せんにかき、混ぜ合わせる。なめらかになったら野菜ジュースを少しずつ加え、ムラなく混ぜ合わせる(40℃くらいを保つ)。
- ③ ①のゼラチンを、ラップをしないで電子レンジで15秒加熱して溶かし、②のボウルに加え混ぜる。好みのカップ4つに注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 食べるときにココナッツミルクをかけて冷凍マンゴーをのせ、ハーブを飾る。

**熱中症対策に「簡単手作りドリンク」の紹介**

1回に500cc ぐらいを、1時間ほどかけてゆっくり飲むのがポイントです。

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・1ℓ
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・3g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・20～30g
- お好みで、レモンをしぼって・・・



**医療法人わかば会**

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)  
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科  
肛門科・リハビリテーション科  
病室(一般病棟26床・療養病棟38床)  
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション  
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)  
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)  
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

**わかば会の理念**

wakaba-gokoro  
わかばこころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり

### 脳梗塞の3タイプ

#### 1 ラクナ梗塞

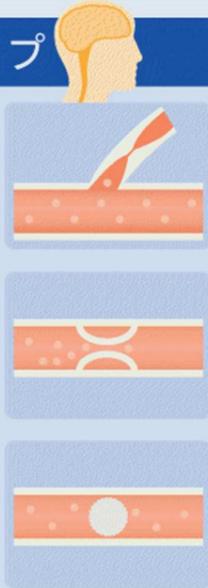
脳の深部の細い血管が詰まるもの。血圧の高い方に多い脳梗塞です。

#### 2 アテローム血栓性梗塞

脳の太い動脈で動脈硬化が進んで血栓ができ、血管を詰まらせるもの。コレステロール値の高い方に多い。

#### 3 心原性脳塞栓症

心臓や頸動脈など他の部位から血栓が流れてきて詰まるもの。突然発症する最も危険な脳梗塞で、高齢者に多く、一番の原因は心房細動。



## 気をつけたい夏の病気 ～脱水症と脳梗塞～

脳梗塞は夏に多い  
脳卒中や脳梗塞と聞くと、寒い冬の病気だと思っ  
が多いのではないのでしょうか。ところが国立循環器  
病センターの調査で、脳梗塞は夏にも多く発症する  
ことが明らかになっています。脳梗塞は日本人の死  
因トップ3に数えられる脳卒中（脳血管障害）の1  
つです。脳卒中には他にも脳出血とくも膜下出血が  
ありますが、脳梗塞が全体の6割以上を占めていま  
す。夏と冬では多い脳卒中が異なります。冬に多い  
脳卒中は脳出血とくも膜下出血です。冬は体内の熱  
を放散しないように血管が収縮するので血圧が上昇  
し、血管が破れやすくなります。

### 脳卒中予防の10か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- 4 予防には タバコをやめる 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

※日本脳卒中協会作成

**予防と対策**  
脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯には特徴が  
あります。6月から8月の夏場は、睡眠中と朝  
の起床後2時間以内に集中して発症することが  
わかっています。起床時には血圧が上昇するの  
で、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲  
むことが、血液の濃縮を防ぎ夏の脳梗塞予防に  
つながります。

それに対して夏は脳梗塞が増加します。夏は温  
度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管  
が拡張すると血圧が低下します。そして、汗を  
かくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳  
血管が詰まりやすくなります。つまり、夏の脳  
梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが  
非常に多いのです。

#### 夏を快適に過ごす生活習慣とは？

夏は汗をかかなくても、少しづつ体か  
ら水分が奪われています。中高年の方  
は水分が不足しても、喉の渇きを自覚  
しなくなったり、我慢してしまうこと  
があります。一日の水分摂取量は、  
食事と水分補給の合計で2リットルが目安です。賢  
い水分補給のコツは、こまめに水分を摂ること  
です。また、夏は食欲がないからと食事を抜いたり、  
サプリメントを意欲して、肉や魚のたんぱく質、野菜や  
果物も食べましょう。暑いからといって一日中冷房  
の効いた部屋の中にいるのはよくありません。体の  
冷やし過ぎは冷房病のもとです。高齢の方はいくつ  
も病気を抱えている場合がありますので、単なる夏  
の体調不良と自分で判断せず、気になる症状がある  
場合は早めに医師に相談しましょう。

#### 食事で水分補給をしましょう

1日の水分補給の目安は2リットルですが、飲み物だ  
けに頼ると夏バテにつながります。食事からも水分補  
給ができることを知っておきましょう。

#### 食事に含まれる水分量

- ご飯1膳 (150g) 約90cc
- 茹でそうめん1把 (170g) 約120cc
- 豆腐1/3丁 (100g) 約90cc
- トマト小1個 (100g) 約95cc
- ブロッコリー5房 (100g) 約90cc
- バナナ1本 (100g) 約75cc

## 里山療法 田植え

6月17日(水)、今年もわかばテラスオルソープガーデンの棚田で毎年恒例の「田植え」を行いました。当日は雨にもかかわらず、入居者や通所利用者5名が参加し、浜野理事長やスタッフと会話を弾ませながら、足元の悪い水田に、一本一本もち米の苗を植え付けました。稲刈りの時期は10月上旬頃で、その後、脱穀、精米をして12月にはこのお米を使って餅つき大会を開催します。皆さんつきたてのお餅を食べたい一心で田植えを行っていました。



浜野理事長と田植えを楽しむ入居者さん(85歳)

## トウモロコシ 観察記録

5月中旬に種を植付けたトウモロコシが、各施設で順調に成長しています。6月末時点で、茎丈が約50センチまで伸び、先日は茎に沿わせて支柱を立てました。8月上旬の収穫まで、しっかりと観察を続けていきたいです。



毎週、成長過程を記録します。皆さん集中して、真剣です。

## 俵町商店街夏祭り

7月18日(土)、俵町商店街サマーフェスタが開催されます。わかばレジデンスやわかばハウス、グループホーム入居の方も、ぜひ足をはこんでみて下さい。



俵町浜野病院屋上菜園にも、きゅうり、プチトマト、ナスなど夏野菜が実っています。デイケアセンターでは、7月中旬頃に収穫祭を予定していますので、みなさん遊びにきてください。



ビワの種で杏仁豆腐

## 里山療法クラブ SATOYAMA RYOKU CLUB

デイサービス里山療法クラブでは、季節の果物や野菜を使った調理活動に力を入れています。先日は大量のビワをいただいたため、ビワのシロップ漬、ピワジャムの寒天、ビワの種を使った杏仁豆腐作りを行いました。みなさんビワの種で杏仁豆腐ができることをご存知でしょうか？ビワの種の皮を剥いて細かく刻み、牛乳にしばらく漬け込むと、なんと杏仁豆腐特有の香りがしてくるのです。仕上げにビワのシロップ漬を乗せれば完成。ピワ三昧で旬の味を楽しみました。

