

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

September 2015

Vo.54 9月号

## 「長崎・スイートピー物語 2015」

～認知症・在宅・これからの高齢者医療～

9月21日(月) 午後3時55分～午後4時50分

NIB 長崎国際テレビで放送決定!

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



わかばごころ  
Inspired living through all seasons



Cultivating harmony



All encompassing care



Narrative treatment

- 今年は9月21日(月)が敬老の日です。この日は、1965年に「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と法律で定められました。それとともに高齢者の福祉について関心を深め、高齢者の生活向上に努めるよう若い世代に促すという気持ちが込められているそうです。
- 今月の中秋の名月は9月27日(日)です。

## 里山レシピのご紹介 なすとりんごの コンフィチュール 大さじ1杯 23Kcal



フランス語でジャムのことをコンフィチュールといいます。ご紹介するコンフィチュールの果物には水溶性の食物繊維「ペクチン」が含まれていて、ペクチンは砂糖と酸(レモン汁)と一緒に加熱することでゼラチンのような性質になり、冷やすとゼリー状に固まります。ぜひ市販のジャムよりも果物のゴロゴロとした食感を残すように作ってみてください。

おやつのほか、チーズと一緒にワインのおつまみ、朝ごはんにも大活躍します。

なすとりんごは炊いたときの食感が似ているので、合わせると味の相性もぴったり。なすには皮の色素アントシアニン、りんごにはカテキンの重合体プロシアニジンというポリフェノールが含まれています。

ポリフェノールは複合的に摂取すると、相乗効果でより強い抗酸化作用が期待できます。

### 材料 350ccの瓶1個分

- なす.....2本(約150g)
- りんご.....1個
- 砂糖.....300g
- レモン汁.....大さじ2

### 作り方

- ① なすは皮付きのまま1cm角に切り、水にさらす。りんごは皮をむいて1cm角に切る。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖とレモン汁を加えて中火で煮る。途中アクを取りながら、焦げ付かないよう必要に応じて水を少量ずつ足し、20分ほど煮る。
- ③ 熱いうちに清潔な瓶に入れてフタをする。

ワンポイントアドバイス  
◎ 空き瓶は、使用前に煮沸消毒をしておきましょう。  
◎ 瓶にうつつしたジャムやコンフィチュールは、未開封であれば冷蔵庫で一ヶ月保存できます。

## わかば会の理念

wakaba-gokoro  
わかばごころ



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

## 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

# 祭 わかばテラス夏祭りを開催しました 祭



8月8日(土)、わかばテラスで夏祭りを開催しました。当日は、佐世保市松原町の愛光保育園の園児による和太鼓の演奏や、わかばテラス職員によるフラダンスの披露、各種ゲームやバザーなど、様々な催しを行いました。この日は、俵町浜野病院デイケアセンターの利用者様にも多数参加していただき、昼食のバーベキューやカレーと一緒に食べていただき、最後に炭坑節をみんなで踊り、幕を閉じました。参加された方々からも、「楽しかった」「また来たい」という声が多数聞かれ、終始笑顔で夏祭りの時間を満喫されていました。

9月(21日)に「敬老会」を予定しています。また皆様にご案内できるように準備を進めていきたいと思っておりますので、楽しみにお待ちください。



8月17日 ゴーヤの佃煮作り  
8月15日 トマトとバジルを使ったクッキー  
8月15日 ピーマン味噌作り

※ トマト、バジル、ピーマン、ゴーヤは、全てわかばテラスの菜園で育ちました。

## 里山療法クラブ デイサービス風祭り 合同調理レクレーション



採れたてをパクリ  
観察記録  
不揃いのコーン  
無事収穫

8月17日、ようやく収穫することができました。不格好のものもありますが、味はとっても甘く大切に育てた甲斐がありました。

## トウモロコシ 観察記録

# 長崎・スイートピー物語 2015

## ～認知症・在宅・これからの高齢者医療～

### NIB 長崎国際テレビで放送されます。

2015年9月21日(月・敬老の日) 午後 3:55～4:50

#### 番組案内

2013年12月、ロンドンで画期的なできごとがありました。G8認知症サミットで、イギリスでは20年間で認知症が3割減ったと発表されたのです。イギリスが国をあげて認知症対策に取り組んで来た成果でした。糖尿病や高血圧などの心血管危険因子の管理が、認知症の発症を防いだのです。これをきっかけに認知症に対する考え方が世界的に大きく変わりました。

現在日本でも462万人と言われ、高齢化が進むことでますます増えていくこ



### やさしい思い出

とが予想されている認知症ですが、脳の血液の巡りをよくすることで、認知症の発症を抑える防ぐことができる。認知症が、生活習慣病と考えられるようになったのです。昨年11月には、東京でも第2回の認知症サミットが開催されました。

団塊世代の高齢化により、医療と病院の在り方も、今、抜本的な見直しが迫られています。入院から在宅医療へと国が舵を切る中、高齢者医療はどうあるべきなのか? どのように人生の終末を迎えればいいのか?

当法人は、独自に実践している里山療法で高齢者医療に取り組んできました。老人ホームのガーデンを里山に見立て、野菜や米を育て収穫する里山療法は、脳の血液の巡りをよくし、認知症対策にも効果をあげています。

また、昨年より新たに挑んでいるのが、アメリカで成果をあげた、日本庭園による脳の活性化効果の導入です。長崎大学の五島聖子教授の主導で病院と老人ホームに日本庭園を造り、国際的な共同研究を進めて、治療効果をあげようという試みを始めました。

落語家 林家三平師匠の親しみある語りや、俵町浜野病院と、病院が運営する老人ホームわかばテラスの取り組みを見つめながら、これからの高齢者医療について考えていきます。

