

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

October
2015

Vo.55
10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・敬老の日)

NIB 長崎国際テレビで放送されました

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

● 10月の第2月曜日は「体育の日」です。「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」国民の祝日です。1964年（昭和39年）に東京オリンピックが開催され、開会式が行われた10月10日を記念して国民の祝日「体育の日」となりました。10月10日は晴れの特異日で晴れる確立が高かったため、オリンピックの開会式の日選ばれたといわれています。

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 350 cc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、焦げ付かないように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1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



香港科技大学 脳神経科学者 カール・ヘラップ教授



長崎大学環境科学部 五島聖子教授 日本庭園打ち合せ



わかばテラスで「野点」を行い、夢を実現した古谷美代さん



わかばテラスで「英語塾を開きたい」と夢を語った谷口春行さん



採れたてをパクリ



観察記録



不揃いのコーン

トウモロコシ 観察記録

5月に種植えをしたトウモロコシを8月17日に収穫することができました。不恰好のものもありましたが、味はとても甘く大切に育てた甲斐がありました。来年はもっと大きく実るように今年以上に大切に育てていきたいです。

グループホームわかば 敬老会



敬老の日に皆さんで記念撮影

わかばテラス 敬老会



掛屋剛志コンサート



職員による二人羽織



卒寿の祝い



10月下旬よりインフルエンザの予防接種が開始されます

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～

2015年9月21日(月・敬老の日)

NIB 長崎国際テレビで放送されました

ご視聴ありがとうございました。



ハイライト

現在、日本でも462万人と
 言われ、高齢化でさらに増加が
 予想される認知症ですが、脳の
 血液の巡りをよくすることで発
 症を抑えることができる。認知
 症が生活習慣病と関連があるの
 ではないかと考えられるようにな
 ったのです。

医療法人わかば会」は、独自
 に実践している「里山療法」を
 取り入れながら高齢者の生活を
 支えています。



2012年8月 林家三平さんと一緒にスイカの収穫

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、新たに取り組んでいるのはアメリカで成果をあげた、日本庭園鑑賞による脳の活性化効果の導入です。病院と老人ホームの一角に日本庭園を造り、長崎大学、香港科技大学と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ています。

今回も落語家 林家三平師匠の親しみある語りで、医療法人わかば会が運営する法人ホームわかばテラスでの取り組みが紹介され、放送後には各方面から様々な反響がありました。

ご視聴いただいた皆様、また番組制作にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございます。また、年末にはこの番組の再放送を予定していますので、今回見逃した方は是非次回ご覧ください。



2014年8月 川久保周一さんを偲ぶ会