

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

November  
2015

Vo.56  
11月号

- ✓ 特集 ヒートショックにご用心!!
- ✓ 稲刈り・脱穀 もち米収穫
- ✓ わかばテラス風祭り運動会

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>



わかばテラス 風祭り運動会

「秋は紅葉」と言いますが、紅葉は寒いところから始まるので北から南に、山の上から下へと紅葉前線が進んでいきます。昔の人は奈良の竜田山に住む「竜田姫」という女神が秋を司り、その着物の袖を振って山々を染めていくと言われていたそうです。ちなみに「竜田姫」は秋の季語としても用いられ、和菓子の名前にもなっています。

## 里山レシピのご紹介 紫いもようかん 1人前 50Kcal



紫いもは、さつまいもの品種のひとつで、体によい成分がたくさん含まれています。切り口から染み出る白い液はヤラピンという成分で、古くから便秘の人の緩下剤としての効果が知られています。あっさりとした素朴な甘味は、ようかんがあまり好きではない人でも食べられるのではないのでしょうか。



さつまいもよりクセの少ない紫いもはお菓子作りに適した穀物です。  
五島列島の郷土食、かんころもちに使われることもあります。

**材料** 約6人分 (500ccの流し缶1個分)  
紫いも・・・中1本 (正味200g)  
水・・・1と1/6カップ  
粉寒天・・・小さじ1

ゼロカロリー甘味料  
(粉末)・・・1/3カップ

### 作り方

- ① 紫いもは皮をむいて熱が通りやすいように薄く切り、水にさらす。
- ② ①を蒸し器でやわらかくなるまで蒸して、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天を溶かし、火を止めてゼロカロリー甘味料を加えて混ぜて溶かす。
- ④ ②の紫いもを加えてよく練り、流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて小皿に盛り付ける。

### 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

# わかばテラス棚田でもち米を収穫しました



10月7日(水)、わかばテラスにある棚田で稲刈りをしました。今年は過去5年間で最も豊作となり、約29kgのもち米を収穫することができました。一週間の天日干しの後、脱穀を行い、12月中旬に開催予定の餅つき大会の準備が整いました。参加された入居者や通所利用の方々は「早く餅が食べたい」と大満足の様子でした。



稲刈り 10月7日



脱穀 10月14日



輪運びの様子 真剣です



プログラム



表彰式



車椅子で疾走する敦子医師

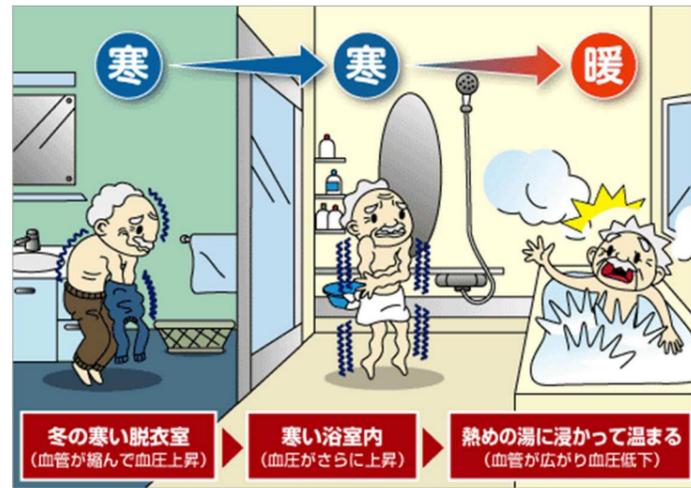
10月25日(日)、わかばテラスで「風祭り運動会」を開催しました。今年は赤組と青組に分かれて点数を競い合う形式で、浜野先生ご夫妻にも車椅子パン食い競争に参加していただきました。競技中や応援中は皆さんとても真剣で、自分のチームが勝った時は大声で喜ばれ、大変盛り上がりました。最終結果は青組が僅差で勝利となり、浜野先生から賞状と記念品が授与されました。

## わかばテラス 風祭り運動会

# 特集 「ヒートショック」にご用心!!

## 寒い日の入浴は要注意?

高齢者の脳卒中や心筋梗塞などの脳血管障害が一番起こりやすいのは冬場だと言われています。その主な原因が急激な温度変化により血圧が大きく変動する「ヒートショック」です。「ヒートショック」の死亡件数は昨年で年間およそ1万7千人となっており、年間の交通事故での死亡者数よりも多い結果となっています。寒い時期は特に暖房を使用する機会が多くなります。暖房の効いた部屋を25度、効いてない廊下やトイレを5度とすると、約20度の室温変化を私達の体は受けていることとなります。かなりの温度差です。この室温変化によって血圧が急激に変動し、心臓に負担をかけているのです。

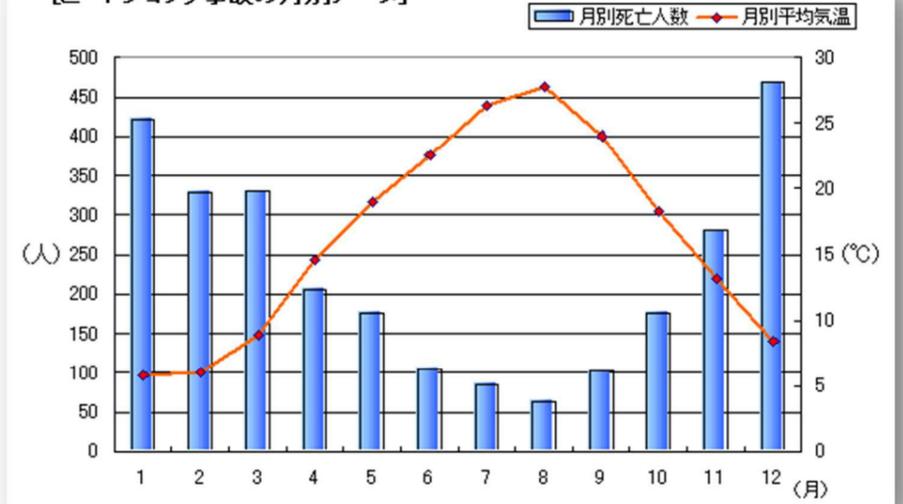


36歳の医療従事者の高血圧@治療体験記 参照

そんな中、特にヒートショックが発生しやすい場所は実はお風呂場なのです。左図にもあるように、寒い脱衣所や浴室の影響で血管が縮んでしまい、血圧が上昇してしまいます。そんな中熱めのお風呂に浸かって温まることにより血管が広がり、急激な血圧低下が起きてしまうのです。その結果、脳卒中や心筋梗塞が起きてしまいます。そこでヒートショックが起こりにくくする対策が必要となります。問題となるのは「急激な温度差」ですので「浴室や脱衣所を温めておく」「お風呂の温度を上げすぎない」「入浴前後に水分補給をする」といった対策が効果的です。

寒い時期に暖かいお風呂は本当に気持ちがいいものです。幸せな入浴時間を過ごせるように、十分な対策を取って最悪の事態が起きないように気を付けましょう。

ヒートショック事故の月別データ



### 事故防止の5項目

- ・湯温は39~41度くらいで長湯しない
- ・脱衣所や浴室の室温が低くない工夫をする
- ・食事直後や深夜に入浴しない
- ・気温の低い日は日中早めに入浴する
- ・心肺の慢性疾患や高血圧症を持つ人は半身浴が望ましい

(財) 東京救急協会による提言

### ヒートショックになりやすい人

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化のある方
- ・不整脈のある方
- ・肥満気味の方
- ・暑いお風呂を好む方
- ・お風呂に首まで浸かって入る方
- ・飲酒してお風呂に入る方