

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✓ 「長崎スイートピー物語 2015」再放送決定

✓ 九州医事新報に掲載

✓ キャラバンメイト養成研修開催

✓ 冬の「かくれ脱水」に注意!

December 2015

Vo.57 12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>



キャラバンメイト養成講座 11月 29日 (日)

● 鏡餅の形は平たくて丸く、どっしりとしています。その形はまるで満月のような。その形は一説には人の魂がこもる心臓を模したと言われていました。また社会や、人間同士のお付き合いが円満であることをあらわしているそうです。そういった願いと長寿を祈願するために、正月にやってくる年神様に福と徳を重ねがさねよろしくという意味で二段重ねにして床の間に供えるようになったそうです。今年もわかばテラスの棚田で収穫したもち米で、12月16日(水)に餅つき大会を開催予定です。

里山レシピのご紹介 プチトマトとフルーツの カナッペ2種 1枚≒40Kcal



急なお客様のときにさっとお出しできるカナッペは、簡単な材料で作れる手軽なおやつ。
プチトマトにキウイやパイナップルを加え、爽やかな口あたりに仕上げました。低カロリー甘味料や、植物性の生クリームを使うので、カロリーは控えめ。トマトの赤い色素リコピンβカロテンには強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化を予防する働きがあります。それにキウイならビタミンC、ビタミンEが加わり、パイナップルなら消化を助ける働きがあるブロメリンが加わります。食材の色が多ければ多いほど栄養素を複合的にとれるので、ほかの果物でバリエーションを増やしてもよいでしょう。クリスマスパーティーにいかがですか？

材料 約6人分 (500ccの流し缶1個分)

- 植物性生クリーム 80cc
- 低カロリー甘味料 (シロップ) 大さじ3
- サワークリーム 大さじ4
- プチトマト 8~10個
- キウイ 1個
- パイナップル 1/8切れ
- フランスパン (直径5cmくらいのもの) 暑さ1cm×24枚分

作り方

- ①ボウルに生クリームと低カロリー甘味料を入れ、ボウルの底を氷にあてて八分だて (泡立て器ですくったとき、ぽったりと落ちる程度) に泡立て、サワークリームを加えてよく混ぜる。
- ②プチトマトは皮むきして5mm角に切って種を取り除き、①に加え混ぜ、それを2つのボウルに半々に分ける。
- ③キウイは皮をむいて5mm角に切り、パイナップルも5mm角に切って、②のボウル2つにそれぞれ入れて混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ④厚さ1cmに切ったフランスパンはトースターでこんがり焼き、粗熱を取る。
- ⑤④のパンにそれぞれのクリームをのせ、器に並べる。

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
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

高齢者は要注意!! 冬の【かくれ脱水】とは?



日本の冬は乾燥した日が続きます。体にとって快適な湿度は50〜60%ですが、冬の湿度は50%以下になることが少なくありません。外気が乾燥すると、知らないうちに体から水分が失われていきます。不感蒸泄（ふかんじょうせつ）といわれていますが、皮膚や粘膜、呼吸などから、意識しないうちに失われていく水分が増えます。室内は、暖房機の使用や、昔より住宅の気密性が良くなったことにより、屋外より10〜20%湿度が低下する傾向があります。ですので、さらに不感蒸泄は増えます。夏は汗をかくので、水分を補給しないと脱水症・熱中症になってしまうという意識が働きますが、冬は汗をかきにくいので、警戒感が下がりがちです。また寒いから冷たい物は避けたいという理由で、飲み水の摂取を控える方も多いようです。これらの要因が重なり、脱水症を引き起こしてしまつのです。しかし脱水は予防しやすい病気でもありません。脱水予防に取り組み、良い年末年始を過ごしましょう。

取を控える方も多いようです。これらの要因が重なり、脱水症を引き起こしてしまつのです。しかし脱水は予防しやすい病気でもありません。脱水予防に取り組み、良い年末年始を過ごしましょう。

予防するには?

- 乾燥を防ぐ
 - ・加湿器（湿度は50〜60%に保つ）
 - ・バケツに水を張り、タオルを半分つけておく
 - ・洗濯物を干す
 - ・石油ストーブにヤカンをかける
- 水分補給
 - ・喉が乾いていなくてもこまめに水分補給をする
 - ・ホウレンソウや小松菜などの緑黄色野菜やミカン、リンゴなどをよく食べるようにする

かくれ脱水チェック

- 皮膚が乾燥していてかさつく
- 手の甲をつねるとなかなか元の状態に戻らない
- 口の中が乾燥している（食べ物が飲み込みにくい）
- 舌の赤みが強く、乾いている
- 手足が冷たくなっている
- 靴下のゴムの跡が脱いだ後に10分以上残る
- 爪を押した後、黄色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 下痢や嘔吐をしている

※自分でチェックしてみましょう



今年もインフルエンザ流行の季節がやってきました。自分や家族を守るためにも予防接種を受けるようにしましょう。当院でもインフルエンザの予防接種を受けることができます。

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～

今年の敬老の日にご放送されました
「長崎スイートピー物語 2015」が
年末に NIB (4ch) で再放送されます

日時：2015年12月30日(水) 午後3時～3時55分
ぜひご視聴ください。

最後まで穏やかに、その人らしく
医療法人わがば会 俣町浜野病院 浜野 裕 理事長

1979 久留米大学医学部卒、大阪大学医学部付属病院第1内科入局、1986 松浦速辺病院後援内科部長（大阪府後援第3次救急病院）2001 俣町浜野病院院長 2002 医療法人わがば会理事長 日本後援医学会専門医、日本内科学会認定医、日本東洋医学会専門医、日本超音波学会専門医

「医療・介護は、患者さんにとって、遠慮なく、年々10歳以上を...

九州医事新報に掲載

11月20日（金）発行の「九州医事新報」で、昨年引き続き当法人の取り組みが掲載されました。九州医事新報とは、医師及び医療従事者を対象に専門情報を豊富に盛り込んでいる九州で唯一の医学情報誌です。詳しくは折込記事をご覧ください。

11/20 毎月1回発行 (1冊750円・税込) 年間購読8100円 (送料別)

キャラバンメイト養成研修

11月29日（日）に、認知症キャラバン・メイト養成研修が、有料老人ホームわがばテラスで開催されました。キャラバン・メイトとは「認知症サポーター」を養成する講座の講師役（先生役）を務めていただく人たちです。佐世保市は人口25万4千人に対して、認知症サポーターの数が7900名で人口の3.1%です。一方、岡山県の真庭市では人口4万9千人に対し8500名と17.4%となっています。

この認知症サポーター制度を広く知っていただき、高齢者の介護の問題を地域で受けとめ、地域で考え、地域として成長していく試みです。当日は約80名が受講され、当院理事長が「認知症を理解する」を題材に、約2時間の講義を行いました。

講義を行う浜野理事長