

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

Vo.58
新年号

January
2016

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

申 新年のごあいさつ
長崎スイートピー物語
— 秘話 —



わかばテラス エントランスの手作り門松

1月11日は「鏡開き」です。お正月に年神様にお供えした鏡餅を砕き、お汁粉やぜんざいにして食べ、一家の幸福を願います。鏡餅には神様が宿っていますので、「切る」や「割る」という表現を避けて、「開く」という縁起のよい言葉を使います。神様とのご縁を断ち切らないように、鏡餅は刃物で切らずに金づちなどで叩き砕き、美味しくいただきます。本年も皆様にとりまして素晴らしい1年でありますよう、医療法人わかば会職員一同心からお祈り申し上げます。

里山レシピのご紹介

～ 心も体あつたまる ～

「薬膳がゆ」

1人前 124 Kcal



Happy New Year



お正月明けの1月7日に、その年の無病息災を願っていただく「七草がゆ」は有名ですが、今回は、ちょっと変わった「薬膳がゆ」のレシピをご紹介します。

年末年始からの食べ過ぎや飲みすぎで弱った胃腸を、このおかゆを食べて休めてみてはいかがでしょうか。

材 料	数 量 (4人分)	Kcal
米	50 cc (38g)	135
もち米	30cc (23g)	107
サラダ油	小さじ 1	37
鶏ひき肉	50g	83
おろし生姜、醤油、酒	各小さじ 1	—
黒豆甘煮	30g	64
山芋	80g	52
干し椎茸	1 枚	6
クコの実	少々	—
ほうれん草	1/4 束	10

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

作り方

- ① 米・もち米は洗って水を切り、サラダ油をかける。
- ② 山芋は角切りにする。干し椎茸は、もどして薄くきる。ほうれん草は下ゆでしておく。
- ③ 鶏ひき肉におろし生姜、醤油、酒を加えて下味をつけ、大きめの鍋でそばろに炒めを作る。
- ④ ③の鍋に水 500cc 及び①を入れ、沸騰したら火を弱め 10 分炊く。
- ⑤ ④に山芋、椎茸、クコの実を入れ、塩コショウで味付けしてさらに 10 分炊く。
- ⑥ 最後に黒豆と下ゆでしたほうれん草を加え、火を止めて 10 分蒸らす。

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

新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。昨年中、当法人に賜りました数々のご厚情とご支援に對しまして、職員一同心より御礼申し上げます。

二〇一六年も、わかば会の理念である「わかばごころ」を念頭におき、地域に必要とされる医療法人として、皆様に安全で質の高い医療・介護を提供できるように努力してまいります。

本年も、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

医療法人わかば会 理事長 浜野 裕

長崎スイートピー物語 — 秘話 —

昨年9月21日と12月30日に長崎国際テレビ N I B) で放映された「長崎スイートピー物語2015」を御覧いただいた多くの方々から、様々な御質問やお話を伺い、このドキュメンタリー番組をより理解していただくために、もう少し詳しい内容を補充した方がよいと考え、この「秘話」を作製いたしました。

— 認知症に関する国際会議に関して —

日本では認知症は年々増えています。イギリスではこの20年間で認知症が減少しました。この事実を2013年医学雑誌 Lancet に発表され、とくに80歳代前半では認知症の有病率は15%→10%に、80歳代後半では25%→15%に減少していました。

人は元気になることがわかりました。食べることは生きること。食べられる物を生産することは生きる意欲につながる「これが里山療法の原点になりました。この時の様子は2009年にテレビで放映された「魔法のガーデン」に描かれています。この時からの密着取材が今回まで続いていました。

— 誰かのために喜んでもらうために活動する —

お年寄りに、人のために役立つことをしていただくことはとても大切なことです。高齢となってデイケアに参加し、人の世話になってばかりいるお年寄りにとって、人の役に立つことをし、人から「ありがとう」の言葉をいただくことは、お年寄りに「生きがい観」を感じていただくこととなります。自分の生きる価値を感じていただくこととなります。もっと頑張ろうという意欲を引き出します。「生きがい観」をもつていただくことは、高齢者にとつとてとても意味のある重要なことだと言われています。日本医師会雑誌 第138巻 S304(2009年) その生きがい観を創出するのに、里山療法はとても有効だと考えられています。

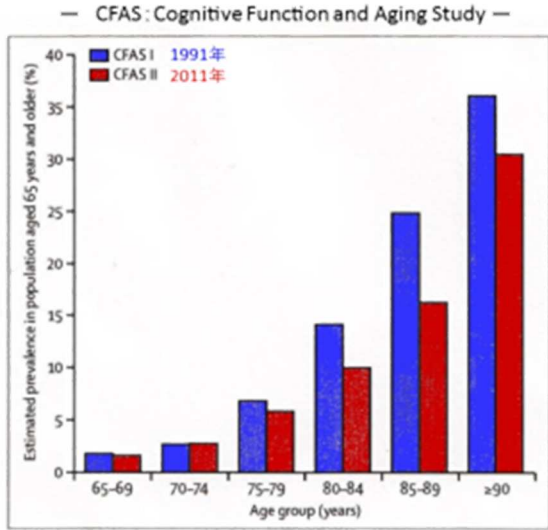
— スイートピーとダイアナ元皇太子妃の

御実家スペンサー伯爵家 —

今よく見かけるスイートピーはスペンサー家の庭師が約130年前に品種改良で造り出したものだそうです。それ以前のスイートピーは花がとても小さかったそうです。イギリスではスイートピー祭があり、美しく咲かせたスイートピーのコンテストがあります。ダイアナ妃の結婚式の時のブーケはスイートピーだったそうです。また亡くなられた時、棺の中のダイアナ妃のまわりはたくさんスイートピーでうめつくされたそうです。

その理由として考えられたのは、生活習慣病を予防するために、食生活や運動習慣、禁煙を指導し、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を改善するように英国政府が国民に呼びかけた結果、当初予想もなかった認知症が減少したというものでした。イギリスからだけでなくオランダからも近年認知症が減少したとの報告があります。Rotterdam 研究 Neurology 2012; 78: 1456)。

英国では20年間で認知症が3割減った(CFAS研究)



生活習慣病を予防しようとする意識の変化 — 食生活、運動習慣、禁煙や糖尿病・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り遅らせたりした。(Sube Banerjee Lancet 2013; 1384-1386)

— 俄町浜野病院の屋上菜園の由来 —

当初の目的は、地球温暖化を少しでも防ごうとするための屋上緑化でした。2008年に病院の屋上にルーフソイルという特殊な土を使って、花壇・菜園をつくりました。そこに植物を植えることでCO2を吸収し、また階下の冷房効率が改善し省エネに結びつくと考えたのです。しかし、病院の屋上に植物を植えた場合、「一体誰が世話をするのか?」ということになりました。そこで、病院2階のデイケアに来ておられたお年寄りの中に畑仕事をしてきた人がいたので、そうした方々に植物のお世話をさせていただこうということになりました。

では次に「何を植えよう?」となった時に、皆で食べられる野菜を植えよう! ということになり、キュウリ、トマト、ナス、ピーマン、枝豆やスイカなどを植えてみました。そうしたところルーフソイルという特殊な土のおかげと、お年寄りが毎日毎日楽しんで水やりをしたり、お世話をしてくださったためキュウリは200本以上、ナスも50本以上と、とてもたくさんの野菜が実りスイカも大きく育ちました。

それを収穫する時のお年寄りの姿は私にとつとてとても衝撃的でした。普段見たこともない、素早い体の動きをし、目は輝き、笑顔があふれていました。お年寄り同士の会話もとてもはずんでいました。いつものデイケアでは見られないとても生き生きとしたお姿でした。

その姿を見て私は、お年寄りには結構潜在的活動能力があるのだという印象をもちました。それならその潜在的能力をこれからも引き出して、ADL(日常生活能力)を改善するようにつなげていけば良いと考えました。食べられる野菜を植え、育て、収穫するという園芸活動で、

はその季節季節に応じて、いろんな野菜を育てています。畑は庭のあちこちにあるため、畑仕事をするために、庭のあちこちを歩くことになり、屋外歩行)、里山のよなアップダウンのあるガーデンを歩きながら園芸活動をするため、そしてその行動がお年寄りの心と体を元気にするため里山療法と呼ぶようになりました。

— 五島聖子教授との出会い —

車椅子やストレッチャーに乗ったままの低い位置からでも眺められる美しい自然(庭)があれば、その庭を眺めて心が穏やかになれる。つまり自分で動くことができなくなった方々にできる人生最後の里山療法の場を造りたいという思いがありました。

五島教授は、平成26年に米国のラトガース大学から長崎大学に赴任してこられたばかりの、環境科学を専門とする研究者です。米国でナーシングホームにいるんな庭をつくり、どんな庭がお年寄りに喜ばれるかを研究しておられました。結果は「日本庭園」が一番好まれたということでした。私は日本庭園についていろいろ調べて、どんな日本庭園が良いかを自分なりに考えてみました。私が良いと思った庭は、小堀遠州という茶人でもあり作家でもある人が造った、京都、大徳寺の塔頭の「つ孤蓬庵」の茶庭でした。このアイデアを元に五島先生が作庭して下さいました。日本庭園鑑賞による脈波解析では心拍数が緩やかに下りました。これは自律神経の副交感神経の活動が優位になったからです。日本庭園を観ることで、人はより健やかになるといえることが言えます。現在の研究は長崎大学と米国立ラトガース大学、それに香港科学技術大学の3ヶ所が進められていて、2016年3月の米国の研究会で研究結果を発表することになっています。



— わかばテラスの里山ガーデンについて —

ガーデンの名前はスペンサー伯爵の承諾を得て「オルソプガーデン」と命名されています。広さは約1000坪ありその庭の各所に柵田や畑が点在しています。柵田ではもち米を育て、お正月には皆で餅つきをします。畑