

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

## トウモロコシの観察研究

今年のトウモロコシの観察研究は、わかば会全施設で実践中します。

## 知っておきたい自然災害対策

Vo.62  
5月号

May  
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>



わかばテラスオルソープガーデン

- 八十八夜とは立春から数えてちょうど 88 日目にあたる 5 月 2 日頃をいいます。「夏も近づく八十八夜」の歌にもあるように、春から夏に移る節目の縁起のよい日とされ、霜もなく安定した気候が農作物など種撒きに最適な時期とされています。また「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから、この日は農業に従事する人にとって特別重要な日とされてきました。わかばテラスオルソープガーデンでも、また「もち米」の苗植えの時期が近づいてきました。今年も豊作を祈り、みんなで一緒に育てていきます。

## 里山レシピのご紹介

### 「抹茶寒天」

1 人前 74 Kcal



あっさりとした甘みとお茶の苦みがほどよい、ようかん風の寒天です。下に敷いた小豆には、緩下作用を持つサポニンが含まれているので、便秘気味の方におすすめ。サポニンには胆汁の分泌をよくする働きがあるので、胆汁分泌増加に伴って血中コレステロールが胆汁とともに腸外に出ていき、血中コレステロールを下げる効果も期待できます。

材料 500cc の流し缶 1 個分 (約 6 人分)

小豆あん	
小豆	40g
砂糖	大さじ 3
粉寒天	小さじ 1/4

抹茶寒天	
水	240cc
粉寒天	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 3
抹茶	小さじ 1/3
(飾り/栗の甘煮)	3 個

ワンポイントアドバイス  
小豆のゆで汁でうがいをする、のどの粘膜が滑らかになり声が  
出やすくなります。

### 作り方

- ① 小豆あんを作る。小豆を袋の表示通り茹で、茹であがったら汁を捨てて砂糖と粉寒天を入れてひと煮立ちさせる。流し缶に入れて表面を平らにならす。
- ② 抹茶寒天を作る。小鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、2~3分煮て寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③ 抹茶を少量の湯(分量外)で溶かして②に混ぜ、①の流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 好みの形に切り分け、皿に盛って栗の甘煮を半分に切ったものを飾る。

### 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

里山療法活動日誌 No.5

氏名・年齢: 〇〇歳

日時: 平成25年6月12日 AM 〇時 40分 ~

天気: 晴(曇)雨 気温 25℃ 湿度 25%

活動内容・場所: トウモロコシの観察 わかばテラス

担当スタッフ:

三角畑に植え付けたトウモロコシの発育状況の観察を行った。

① 6月5日に、三角畑にトウモロコシの苗を植え付け「マイ畑」が完成しました。

② 今日から 7 日前です。

③ 「マイ畑」で現在出ている葉の数を、それぞれの苗ごとに数えます。

1番 8枚 2番 5枚 3番 10枚 4番 10枚 5番 8枚 6番 10枚

④ 葉の数を合計すると。

1と2 8+5=13 } 33 } 57枚  
3と4 10+10=20 }  
5と6 8+10=18 }

⑤ 順番に一番長い葉丈(土から苗の先端)の長さを測ります。

1番 25.4cm 2番 46cm 3番 35cm 4番 23.2cm 5番 13.2cm 6番 33cm

⑥ 葉丈の長さを合計すると。

①と② 25.4+46=71.4 } 158.6 } 258.9cm  
③と④ 33+20=53 }  
⑤と⑥ 43.2+33=76.2 }

6. 今日はこの6ヶ所の苗に、水やりをします。水やりの注意点は何でしょうか?

④ 日があつてからします  
根本にかけます 葉アリかけます

7. この6ヶ所の苗は、1週間後どのようになっているでしょうか?

⑤ たいぶん成長していると思います

※ 次回は、2本の苗を1本に間引きします。

8. 次の観察は6月18日です。あと 7 日後になります。

9. 今日の感想

成長をたのしみにしています  
しゃがんでのぞいてみたりしました。

終了時刻 3時16分

活動写真



スタッフのコメント  
大きくなってるの楽しみですね。しゃがむのもかまいません。

でもらうことで、MMSEでの評価にもある『見当識』『記憶力』『計算力』などを養えるようになっていきます。また活動の中で利用者同士の会話が増え、言語的能力の向上の手助けにもなっています。また工夫点の一つとして、目盛りが書いていない竹の物差しを使用しています。昔使っていた物差しの使い方を再度覚えていただき、使用していくことで記憶力、計算力の向上に役立っています。

**結論**

認知症にもさまざまな種類があり、場合によっては早期発見における治療(手術等)で治せるものもあります。しかしアルツハイマー型認知症の場合、薬物療法が行われますが、根本的に治すことができません。半年から一年程度症状の進行を遅らせることしかできません。こういった中で薬物療法の効果を高めるために、より効果的な非薬物療法を併用し症状の進行をしっかりと抑えなければいけません。わかば会で行っているトウモロコシの観察研究を薬物療法と併用して行った場合、MMSEの悪化が有意に抑えられ、また改善する結果もみられました。通所リハビリ活動など、他の非薬物療法を行った場合と比べても、その効果は明らかに良いものでした。しかし大切な事はトウモロコシをみながら育て、収穫し、その収穫したものを皆で食べる、こういった活動に楽しく参加しているからこそ、非薬物療法の効果も上がるのではないかと考えています。わかば会の行うトウモロコシの観察は薬物療法の効果を高めるとともに、自分の生きがいを得ることができ、より効果的な非薬物療法と考えられます。

## 知っておきたい自然災害対策

常日頃から準備しておくもの

懐中電灯と予備の電池、携帯ラジオと予備の電池、非常食3日分(缶詰、インスタント食品など)、飲料水3日分、ライター、トイレトペーパー、現金(小銭も用意)、通帳(コピー可)、印鑑、健康保険証・免許証(コピー可)、下着、着替え、替えの靴、歯ブラシセット、洗面用具、タオル、筆記用具、マスク、お薬、補聴器、**身元確認カード** など



住所 氏名 電話番号 生年月日 血液型 持病 アレルギー かかりつけ病院 常備薬 家族構成 自宅以外の連絡先 避難場所 家族が落ち合う場所 健康保険証番号 等 **家族分を作成しておきましょう。**

# 里山療法 トウモロコシの観察研究

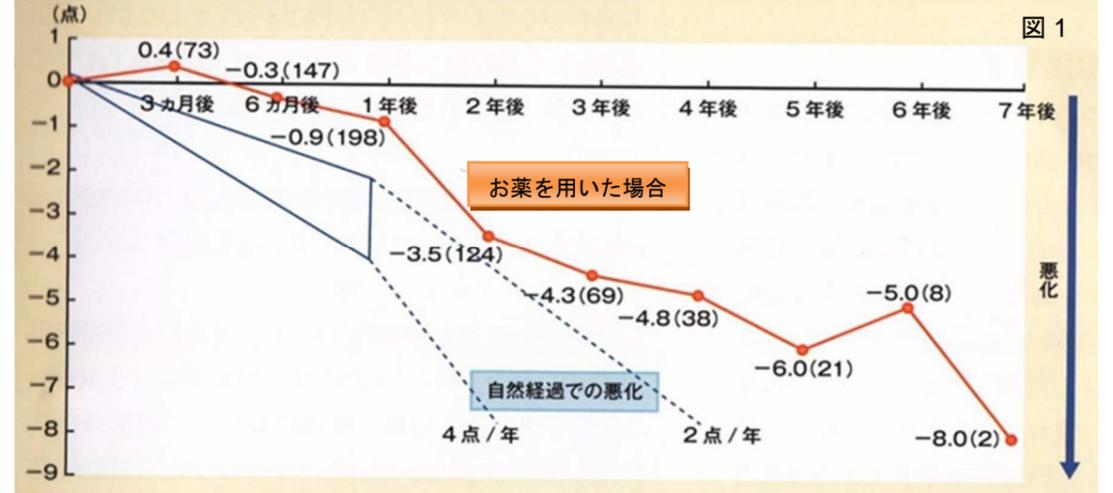
SATOYAMA RYOHOU

医療法人わかば会が取り組む里山療法。その中でも特に力を入れているトウモロコシの観察研究について紹介します。今年も5月中旬に病院・レジデンス・ハウス、わかばテラスで利用者の皆さんと種植えを実施します。収穫までしっかりと成長を観察し、その成長過程を記録し、そしておいしいトウモロコシを皆で食べたいと思います。

### MMSE

MMSEとは1975年にアメリカで開発された認知症診断の質問セットです。30点満点で11の質問からなり、見当識、記憶力、計算力、言語的能力、図形判断能力などを評価します。一般的に24点以上で正常と判断し、20点未満では中等度の認知機能低下、10点未満では高度な認知機能低下と判断されます。

現在、認知症の治療は、お薬を使った薬物療法が主流です。しかしその治療薬も認知症の症状の進行を抑えるもので、その効果は時間の経過とともに衰退していきま(図1)。もちろん薬を使用しない場合に比べると進行は緩やかになりますが、長期的にみるとMMSEは低下してしまします。こうした中で注目されているのは、薬物療法と非薬物療法の併用です。非薬物療法を併用して行うことで、薬物療法のみ比べて、認知症の悪化を抑える効果が高まると言われています。そこで、わかば会では非薬物療法である「里山療法のトウモロコシの観察研究」を行いました。そうしたところMMSEの低下抑制よりも、むしろ改善がみられたのです。この「トウモロコシの観察研究」の改善効果やその行方について多くの方々に知っていただき、認知症への対策対応をしていただきたいと思っています。



### トウモロコシの成長と研究の流れ

週目	内容	説明
1週目(初回)	種植え	ひとつの園芸ポットに種を3粒植える 発芽までは土が乾燥しないように注意する
2週目	発芽	約一週間で発芽する
3週目	間引き	生育の良いものだけを2本残し、根際をハサミで切る
4週目	植え付け 仮支柱	畑の植穴に水を入れ、水が引いてから植え付けする 茎丈20cmくらいで仮支柱を立てる
5週目	経過観察	成長の経過観察を行う
6週目	間引き 仮支柱	5葉時に生育の良いものを1本残して間引きをする 仮支柱を斜めに立てる
7週目	土寄せ	脇芽を残すことで光合成が増えて芽が育ちやすくなり、土寄せをすることでさらに新しい根が張り成長しやすくなる
8週目	支柱立て 追肥	風が心配ならば支柱を立てる 茎丈50cm位で鶏糞を一株50g散布して土寄せする
9週目	出穂	先端に雄穂が出てくる
10週目	人口授粉 除房	雌穂に髭が出てきたら雄穂を揺らして花粉を飛ばす 雌穂は一株に数本出てくるので養分が分散しないよう不要な雌穂を除房する(除房した雄穂はヤングコーンとして収穫)
11週目	追肥 収穫	一株50g散布し軽く耕し、土寄せ散水をする。 除房した雄穂をヤングコーンとして収穫
12週目	収穫	房が大きく育ち、髭がこげ茶色になったら収穫の時期 収穫後は鮮度が著しく落ちるので調理する直前に収穫