

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

Vo.63  
6月号

June  
2016

✓ 今年の夏は猛暑の予報  
熱中症予防対策！

✓ トウモロコシの観察研究始まる

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>



俵町浜野病院 7階日本庭園

● 梅雨は「つゆ」とも「ばいう」とも読みます。梅の実が熟す時期にちょうど雨の時期が来たため、梅雨といわれるようになり、中国から来た言葉だといわれています。他にも、梅のみが熟してつぶれるときに降る雨ということで、「つぶれる」を意味する「潰ゆ」から来ている言う説、気温と湿度も高くなり、カビが生えやすくなることから「霪雨」といわれ、これが「梅雨」になったという説、木の葉に落ちる「露」から来ているという説といろいろあるようです。九州北部地方は例年6月上旬が梅雨入りです。

## 里山レシピのご紹介

ヨーグルトゼリー  
ジューンベリーソース  
1人前 107Kcal



ジューンベリーは病院の屋上菜園に植えられており、6月にはブルーベリーに似た赤い実がたくさん実ります。栄養もブルーベリーと似ており、アントシアニンやビタミンCが豊富。骨の形成に必要なカルシウムが含まれるヨーグルトとフルーツを一緒にとることで、骨粗鬆症予防につながります。

### 材料 約4人分

ヨーグルトゼリー	
水	大さじ2強
粉ゼラチン	小さじ3
低糖ヨーグルト	220g
牛乳	65cc
レモン汁	大さじ1
オレンジキュラソー	大さじ1弱

ジューンベリーソース	
ジューンベリージャム	大さじ2
レモン汁	小さじ3
オレンジキュラソー	小さじ1と1/2
湯	1/2カップ強
低カロリー甘味料(シロップ)	小さじ1/2
(飾り/ジャムの果実、ミント)	適量

ワンポイントアドバイス  
◎ヨーグルトゼリーを作る際、ゼラチンの電子レンジ加熱時の噴きこぼれに注意してください。  
◎ソースのジューンベリージャムは、ブルーベリージャムで代用できます。

### 作り方

- ① ヨーグルトゼリーを作る。水に粉ゼラチンをふり入れて、10分ほどふやかしておく。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、湯せんにかけて40℃くらいに温める。
- ③ ラップをしないで①を電子レンジで15秒加熱して溶かし、②に加えてゴムべらで静かに混ぜ合わせる。カップ4つに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ジューンベリーソースを作る。ボウルにBの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 湯に甘味料を加えて溶かし、④に加えて混ぜる。
- ⑥ ③に⑤のソースをかけ、ジャムの果実部分、ミントを飾る。

### 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  
わかばこころ

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

# 脱水予防のポイント



1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）+飲み物」で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要



一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。水分補給は回数をつけて少しずつ行うことが大切です。

## こんな時は要注意 水分のみでの補給では不十分な場合が！

水分を摂る量が少なく、口や喉が乾く場合は、純粋に体内の水分が不足している状態です。しかし、汗をたくさんかいたり、下痢や嘔吐が続いた場合は、水分だけではなく電解質（特に塩分）も多く失われています。この場合は、電解質も同時に補給できる経口補水液などが必要です。

はつらつ食品 2016年4-9月号 P19-20より抜粋



病院屋上での観察研究



わかばテラスでの観察研究



わかばハウスでの観察研究

**トウモロコシの観察研究**

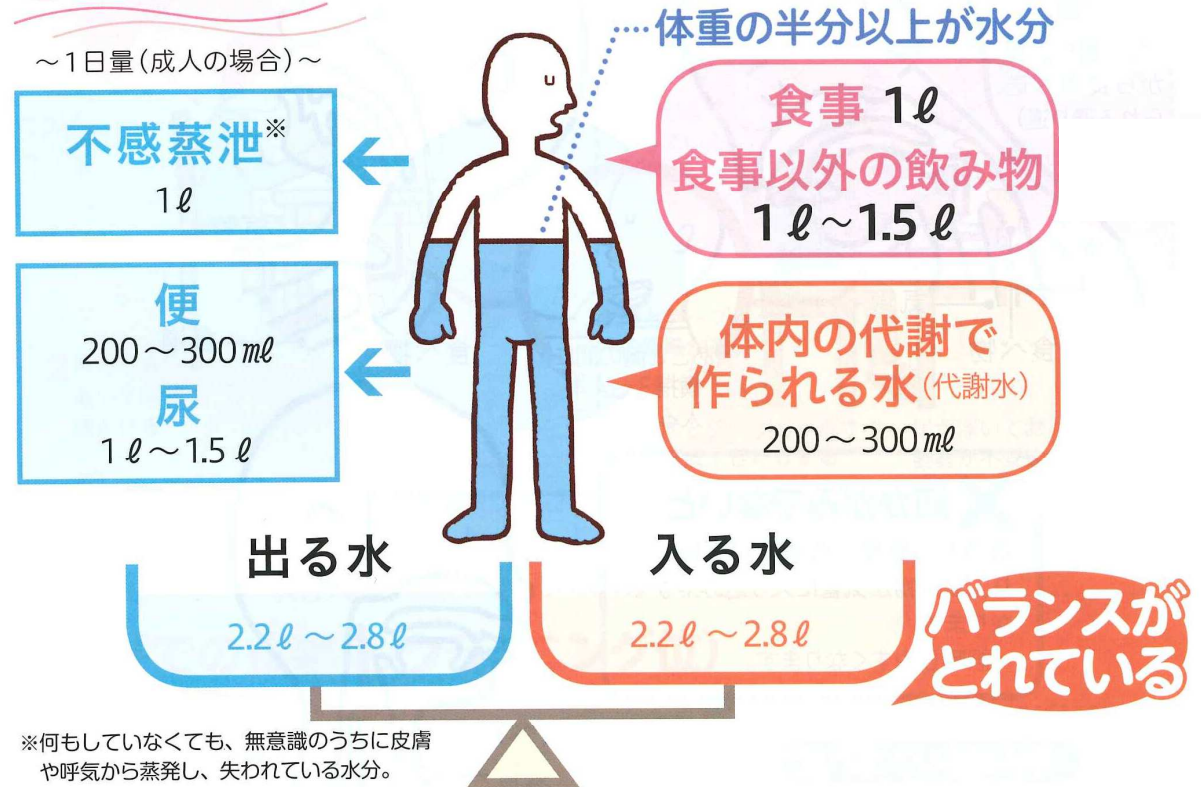
5月中旬よりトウモロコシの観察研究がスタートしました。6月にはわかばテラスでの田植えや、夏野菜の栽培・収穫など、稔の秋まで様々な園芸活動に取り組んでまいります。今年も長崎大学環境科学部 孫研究員にお手伝いをしていただき、里山療法がもたらす高齢者への効用を検証していきます。

今年5月の初め頃から、熱中症になってしまう方が出始めました。暖候期予報（6月から8月までの「夏」の予報）によると、今年の夏は、西日本や沖縄・奄美を中心に、暖かい空気に覆われやすい見込みで、日本の南では、太平洋高気圧の勢力も強くなる予報です。このため、西日本や沖縄・奄美は気温が平年より高く、厳しい暑さが予想されます。熱中症予防対策をしっかりと行い、猛暑の夏をのりきりましょう。

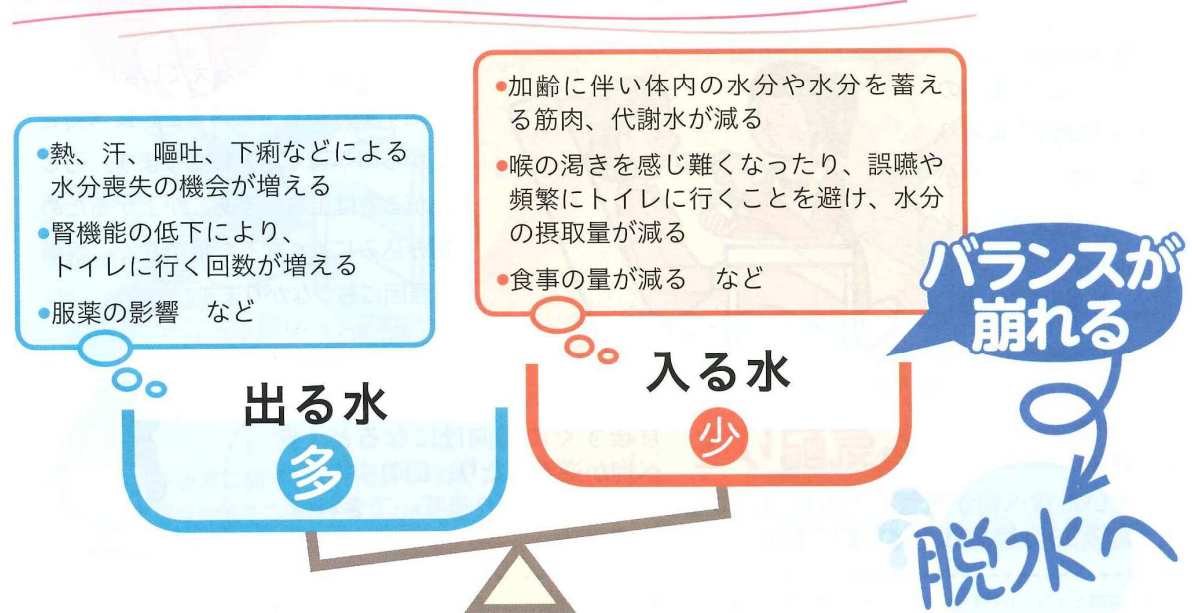
# 高齢者の脱水

体内の水分は栄養素や酸素の運搬、老廃物の排泄や体温の調整など、大切な役割を果たしています。しかし高齢者の場合、下図のような様々な要因によって水分の調整機能が低下しバランスが崩れ、脱水状態に陥りやすい傾向にあります。皮膚や唇・口内などの乾燥、微熱などがある場合は水分が不足している可能性があります。日々の予防と早期発見、適切な水分補給が大切です。

## 水の出入り



## 高齢者が脱水に陥りやすい要因



今年の夏は猛暑の予報

熱中症予防対策！