

～ 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です。

## わかばテラス茶の湯の集い

～野点・里山を愛でる～

June 2014 Vo.39 6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>



わかばテラス茶の湯の集い ～野点～ (5/31・オルソープガーデンにて)

- 6月は水無月、雨がたくさん降る時季なのに「水の無い月」って変ですよ。 「水無月」の「無」は「の」にあたる連体助詞ですので、「水無月」は「水の月」ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから「水の月」→「水無月」と呼ばれるようになったようです。6月はわかばテラスの棚田でも田植えを行います。今年もち米の収穫量 20Kg を目標に、稲刈りの日まで大切に育てていきたいです。玉ねぎの収穫もうすぐ予定しています。

## 里山レシピのご紹介

「赤じそ寒天白あん添え」

1人分 45Kcal



**材料 15 cm×20 cmの容器 2 個分 (約 10 人分)**  
 水・・・・・・・・・・1 と 1/4 カップ  
 粉寒天・・・・・・・・・・小さじ 1/2  
 はちみつ・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/3  
 赤じそジュース・・・・・・・・・・1 カップ  
 レモンジュース・・・・・・・・・・1 カップ  
 白あん・・・・・・・・・・1 カップ弱  
 (飾り/赤じそ細切り)・・・・適量

ワンポイントアドバイス  
 ◎赤じそジュース、レモンジュースはご家庭でも簡単に作れます。ぜひこの機会に多めに作って、爽やかなジュースの味を楽しみましょう。

### 作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、寒天が溶けたらハチみつを加える (ここでは寒天は少し固めに仕上げる)。
- ② ①の寒天液を2等分にしてボウルに入れ、一方には赤じそジュース、もう一方にはレモンジュースを加えて、それぞれよく混ぜる。
- ③ それぞれバットなどの容器に流し入れ (1 cm くらいの厚みになる)、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 白あんを 15 g (大さじ 1 くらい) ずつ丸めて、10 個作っておく。
- ⑤ 寒天が固まったらフォークなどですくって2色の寒天をほどよく混ぜ、器に盛り付けて、④の白あんを添え、赤じその細切りを飾る。

## 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

### 赤じそジュースの作り方 材料 1 リットル分

赤じそ葉・・・1束 塩・・・・・・・・適量 水・・・・・・・・1.5リットル  
 三温糖またははちみつ・・・・・・・・100g  
 レモン汁・・・・・・・・小さじ1強 } A

赤じそ葉はちぎって洗い、水気を切って塩をもみ込む。  
 赤じそ葉をよく洗い、水気を切ってざるにあげる。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら赤じそ葉を入れ、3分ほど煮る。お湯の色が青くなってきたら葉を取り出してざるでこし、Aを加えてよく混ぜ溶かす。

### 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)
- 有料老人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

里山療法活動日誌 No.5

氏名・年齢 94歳

日 平成26年6月12日 AM 2時40分 ~

天気 晴 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 わかばテラス

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  
 3と4 10+10=20 }  
 5と6 8+10=18 } 51 枚

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 16.5cm 3番 35cm 4番 23.2cm 5番 12.2cm 6番 33cm

⑥ 葉丈の長さを合計すると。

①と② 25.4+16.5=41.9  
 ③と④ 35+23.2=58.2  
 ⑤と⑥ 41.9+58.2=100.1  
258.9cm

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 たっぷりかけます

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  
レザガクの力でつかれました。

終了時刻 3時18分

活動写真



スタッフのコメント  
 大きな、いいお天気の中、レザガクの力でつかれました。

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ができず、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んなで育て、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。

平成26年5月31日、わかばテラスにご入居の方のお声掛けで「第2回わかばテラス茶の湯の集い」野点」を開催しました。野点(のだて)とは、屋外で茶または抹茶をいれて楽しむこと。特に茶道において、美しい景観を愛でながら自然の中で茶を点てる(たてる)ことを言います。屋内での茶道では重視される細かい作法が簡略化され、気軽な催しとして、現在では「和のピクニック」という感覚で、野点を楽しむ若者も増えてきているそうです。今回はお日柄にも恵まれ大勢の人にお茶を楽しんで頂き、とても喜ばれました。



**わかばテラス茶の湯の集い**  
 ～里山で野点～

平成26年5月31日、わかばテラスにご入居の方のお声掛けで「第2回わかばテラス茶の湯の集い」野点」を開催しました。野点(のだて)とは、屋外で茶または抹茶をいれて楽しむこと。特に茶道において、美しい景観を愛でながら自然の中で茶を点てる(たてる)ことを言います。屋内での茶道では重視される細かい作法が簡略化され、気軽な催しとして、現在では「和のピクニック」という感覚で、野点を楽しむ若者も増えてきているそうです。今回はお日柄にも恵まれ大勢の人にお茶を楽しんで頂き、とても喜ばれました。

里山療法 SATOYAMA RYOHO

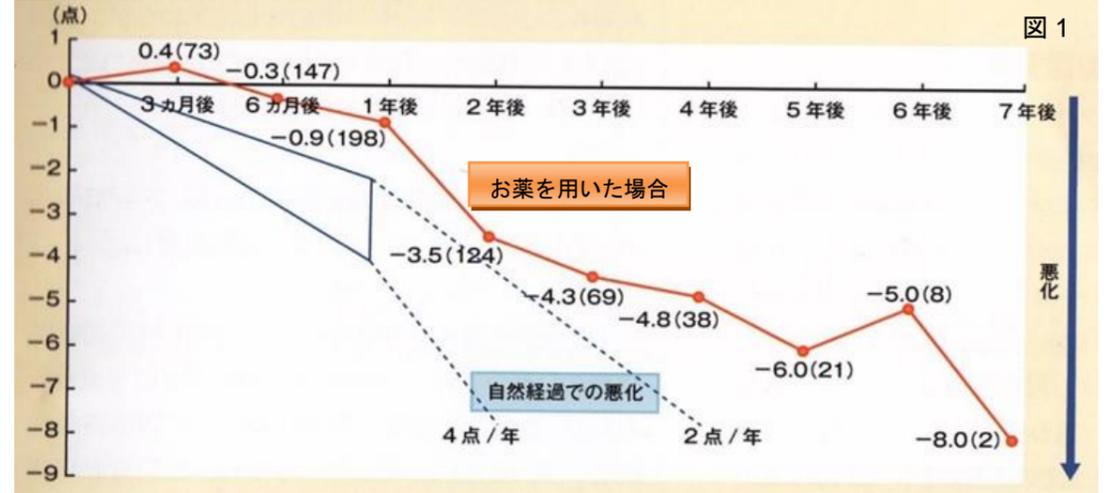
# トウモロコシの観察研究

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16日に病院・レジデンス・ハウス、17日にわかばテラスで利用者の皆さんと種植えを実施しました。収穫までしっかりと成長を観察し、そしておいしいトウモロコシをみんな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は低下してしまいます。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、わかば会是非薬物療法である「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います。



## トウモロコシの成長と研究の流れ

週目	作業	内容
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気を遣う
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 葉丈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 葉丈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。 除房した雄房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するのが良い

左上の写真は実際に行っている観察日誌です。①では今日の日付、時間、天候を記入します(見当識)。②では前回行った活動の日付と内容を確認します(記憶力)。③ではトウモロコシの成長に依りての計測や比較を行います。その日観察した葉の枚数や大きさ、茎丈を測定し、それぞれの合計を計算してあります(計算力・ポイント)。計測し、記録し、計算する。④では活動内容に応じて注意点を確認してあります(理解力)。⑤では次回の活動までどのようになっているかを記入します(想像力)。わかば会が行っているトウモロコシの観察には認知症に対し有効な行為が多く含まれています。観察日誌でもわかるように、『今日は何月何日で次回の観察はいつなのか』『葉の枚数、茎丈の長さの計算』『水やりや間引きでの注意点』などを利用者確認して理解し