

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✓ 田植え／トウモロコシ観察記録

✓ 第1回 風祭り大運動会／バスハイク

✓ 7月は 熱中症にご注意！

✓ 認知症はかわりつつある
～生活習慣病としてとらえる～

July 2014 Vo.40 7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>



田植え (6/18・オルソープガーデンにて)

● 土用の丑の日にうなぎを食べると夏バテをしないといわれています。実はこの風習、江戸時代のある万能学者が仕掛けたものだそうです。この学者の知り合いのうなぎ屋さんが夏はうなぎが売れないと困っていたのを見て、店の前に「土用の丑の日、うなぎの日」という貼り紙をしたのです。するとこれが当たって、土用の丑の日にうなぎを食べる風習となりました。今年は7月29日(火)が「土用の丑の日」です。栄養たっぷりのうなぎを食べて、夏バテを予防しましょう。(でも絶滅危惧種です。大切にしましょう。)

里山レシピのご紹介 「ミルク寒とごまソース」 1人分 130Kcal



材料 (約4人分)

ミルク寒

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・50cc
- 粉寒天・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・1と1/4カップ
- 練乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

ごまソース

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・40cc
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 練りごま・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- (飾り/すりごま(白))・・・・・・・・適量



作り方

- ① ミルク寒を作る。小鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら弱火にして2分ほど煮て、火を止める。
- ② ①に人肌温めた牛乳を加え混ぜ、練乳と砂糖を加えてよく混ぜて溶かす。好みのゼリー型4つに注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ごまソースを作る。耐熱容器に水と砂糖を入れ、ラップをしないで電子レンジで30秒加熱して溶かし、練りごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②を型から出して皿に盛り、③のごまソース、すりごまをかける。

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)

● 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

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ



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

図-1
認知症とがんに影響を与える生活習慣はほとんど共通

生活習慣	認知症	アルツハイマー病	脳血管性認知症	がん
身体的活動	↓↓	↓↓	↓↓	↓↓
精神的活動	↓↓	↓↓	↓↓	↓
野菜・果物	↓	↓	↓	↓
肉類	↑	↑	↑	↑
魚	↓	↓	↓	↓
タバコ	↑	↑	↑↑	↑↑↑
アルコール	(過量)↑↑ (適量)↓	(適量)↓	(適量)↓	↑↑ (過量)
肥満	↑↑	↑↑	↑↑	↑↑

↓↓ 強く予防する ↓ 予防 ↑↑ 強く発症させる ↑ 発症

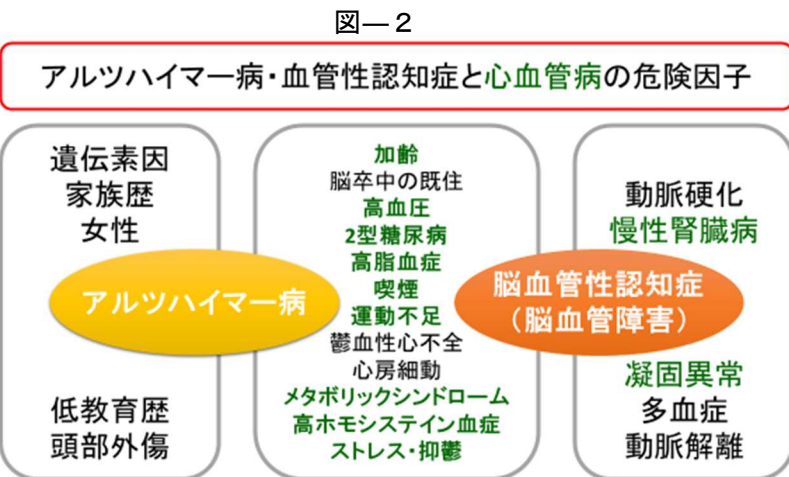


図-3
急増する認知症

最新の調査*によると、認知症の方は**462万人**。認知症ではなくても…認知機能が落ちてきた、認知症予備群の方は**400万人**にもなります。

認知機能が落ちてくる原因として

- ▶ 脳にアミロイドβという有害な物質が溜まってくる
- ▶ 脳の血液の巡りが悪くなる

が考えられています。

これらは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病と深く関連することが、最近の研究でわかってきました。

生活習慣病 (糖尿病, 高血圧, 脂質異常症) → アミロイドβが溜まる / 脳の血流が悪くなる → 認知機能が低下する / 認知症が発症する

*厚生労働省, 2013年発表データ

認知症は変わりつつある

生活習慣としてとらえる

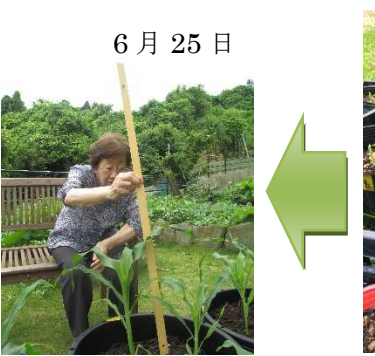
認知症は高齢になって症状がでる人が多い病気です。脳の細胞の老化による病気とも言えます。一方、ガンという病気も体の細胞の老化によっておこると考えられています。私たちの体は、新陳代謝により命を保っています。一つの細胞は古くなると新しい細胞に生まれ代わります。この時に遺伝子の情報が次の細胞に伝わりますが、何回も次の代の細胞に遺伝子の情報を伝えていく途中、ミスコピーが起こり、間違った遺伝子情報が次の細胞に伝わり、変な細胞が造られてしまいます。これがガン細胞です。つまり何度も何回も次の代の細胞に情報を伝えている間に、つまり長い時間を経るうちに、ガン細胞が生まれることから、「ガンは細胞の老化による」と表現されます。

これら二つの病気、認知症とガンに与える生活習慣は共通したものが多くあります。図-1。ですから、①よく運動し動き、②精神活動を明るく前向きな考え方で、③野菜や果実を多く食べ、④肉類特に加工肉であるソーセージやハムなどはあまり多く食べ過ぎず、⑤魚特に青魚をたくさん食べ、⑥タバコは他人の出すタバコの煙も吸わず、⑦アルコールは過量にならないように、日本酒なら1合まで、⑧肥満にならないよううにすると認知症もガンも予防できるのです。

認知症について更に詳しくみると、アルツハイマー病と脳梗塞や脳出血の後遺症として認知症がおこる脳血管性認知症があります。どちらも共通した生活習慣でおこりやすくなります。図-1。私たちが普段している悪い生活習慣は、様々な生活習慣病を誘発します。この生活習慣病とアルツハイマー病、脳血管性認知症との関係を示したのが図-2です。みなさんご存知のように高血圧や糖尿病、高脂血症等の病気は、心臓病、虚血性心臓病、や脳血管障害、脳卒中を引きおこしてしまつた。め、心血管病の危険因子と呼ばれています。図-2の緑字。これをよく見ると、防ぎようがないものと、防ぎ得るものがあります。この防ぎ得るものを防ぐことで、認知症を減らすことができます。

今まで認知症は、脳神経細胞の変性によっておこる病気。例えばパーキンソン病などと考えられていましたが、最近では脳の血管が悪くなると、脳血流が悪くなると、より認知症はおこりやすくなると考えられるようになりました。図-3

6月18日(水)、今年もわかばテラスオールドソープガーデンの棚田で毎年恒例の「田植え」を行いました。入居者や通所利用者約15名が参加し、会話を弾ませながら、足元の悪い水田に一本一本もち米の苗を植え付けました。楽しみな収穫時期は10月上旬頃で、12月にはこのお米を使って餅つき大会を開催します。



5月中旬に種を植付けたトウモロコシが、各施設で順調に成長しています。6月末時点で、茎丈が約40センチまで伸び、先日は茎に沿わせて支柱を立てました。収穫まであと約1ヶ月、しっかりと観察を続けていきたいです。

トウモロコシ
観察記録



梅雨の大運動会
6月15日(日)、わかばテラス入居者様に日頃のリハビリの成果を発揮していただくため、第1回 風祭り大運動会を開催しました。当日は赤組と青組に別れ、パン食い競争やくす玉割りなど皆さん大いに盛り上がりました。入居者様からは、1年に何回も開いて欲しいという言葉が上がっていました。

※7月は最高気温が30℃を超える日が増えてきます

熱中症にご注意!!

● 熱中症の症状

- I度: めまい、立ちくらみ、こむら返り
- II度: 頭痛、吐気、嘔吐、倦怠感
- III度: ふらふらする、立てない、意識障害

● 熱中症の対処

涼しい場所に移動・体を冷やす

- I度: 水分・塩分の補給
- II度: 救急車を呼ぶ 体を積極的に冷やす
- III度: できるなら 水分・塩分補給

大量に汗をかいているうちはまだよいのですが、汗をかかなくなり皮膚が乾いてくると、自分で体温の調節ができなくなり体温があがるので、命に関わる危険があります。呼びかけても反応が鈍いようであれば緊急の事態ですので直ちに119番通報しましょう。



レジデンス・ハウス
バス・バイク・パールのシー in パールシー

6月23〜25日までの3日間、わかばレジデンス・わかばハウスの入居者の皆様で西海パールリゾートにお出かけしました。梅雨真っ只中でお天気が心配されましたが、3日間ともいいお天気に恵まれ、楽しい思い出となりました。