

～ 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をおえて
- ✔ 偲ぶ会「わかばテラス讃歌」
- ✔ 里山療法クラブでの活動
- ✔ アルツハイマー病の危険因子

September 2014 Vo.42
2014 9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>



棚田のもち米 (オルソープガーデン)



ブルーベリー (オルソープガーデン)



栗 (里山ポタジェ)



ヘチマ (里山ポタジェ)

● 9月9日は「救急の日」です。救急業務及び救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。突然の事故や病気などのとき、救急隊が現場に到着するまでの間に、救急現場に居合わせた人が、迅速な119番通報、適切な応急手当を速やかに実施することにより、傷病者の救命効果が一層向上します。以前、わかば会の健康教室の寸劇でも実践していましたが、緊急時は「119番通報」と、意識がない、呼吸がない場合は心臓マッサージと「AED」です。お忘れなく。

里山レシピのご紹介 「ごどうふの黒みつけ」 1人分 138Kcal



材料 (約4人分)
 ごどうふ・・・・・・・・・・220g
 キウイフルーツ・・・・・・・・2個
 みかん(缶詰)・・・・・・・・160g
 チェリー・・・・・・・・・・4個
 黒みつ・・・・・・・・・・大さじ2



作り方

- ① ごどうふは8等分に切り、キウイは皮をむいて輪切りにする。
- ② 器にごどうふ2切れと果物3種をきれいに盛り、黒みつをかける。

ワンポイントアドバイス

- ◎ごどうふの食べ方はいろいろあります。
- ・きな粉と黒みつをかけて、わらび餅風に
 - ・ぜんざいのお餅にかえて
 - ・わさび醤油やごま醤油、酢みそ、からしめたで
 - ・天ぷらにして揚げ出し豆腐風に

熱中症対策に「簡単手作りドリンク」の紹介

1回に500ccぐらいを、1時間ほどかけてゆっくり飲むのがポイントです。
1日合計1500cc位飲みましょう。

水・・・・・・・・・・1ℓ
 塩・・・・・・・・・・3g
 砂糖・・・・・・・・20～30g
 お好みで、レモンをしぼって・・・



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

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

光トポグラフィー検査



園芸活動中や調理中の脳血流の変化をみるため、光トポグラフィーの検査を行い、里山療法における脳血流の改善効果を検証しました。



わかばテラス内にあるデイサービス「里山療法クラブ」では、隣接するポタジェ装飾菜園で採れる野菜を使ったお料理作りに入れています。今年の夏は、ピーマン、トマト、ナスなどを収穫し、生地を練って自家製ピザを作りました。本場イタリアのピザにも負けない本格的な味で、スタッフと共に美味しくいただきました。

トウモロコシの観察研究をおえて

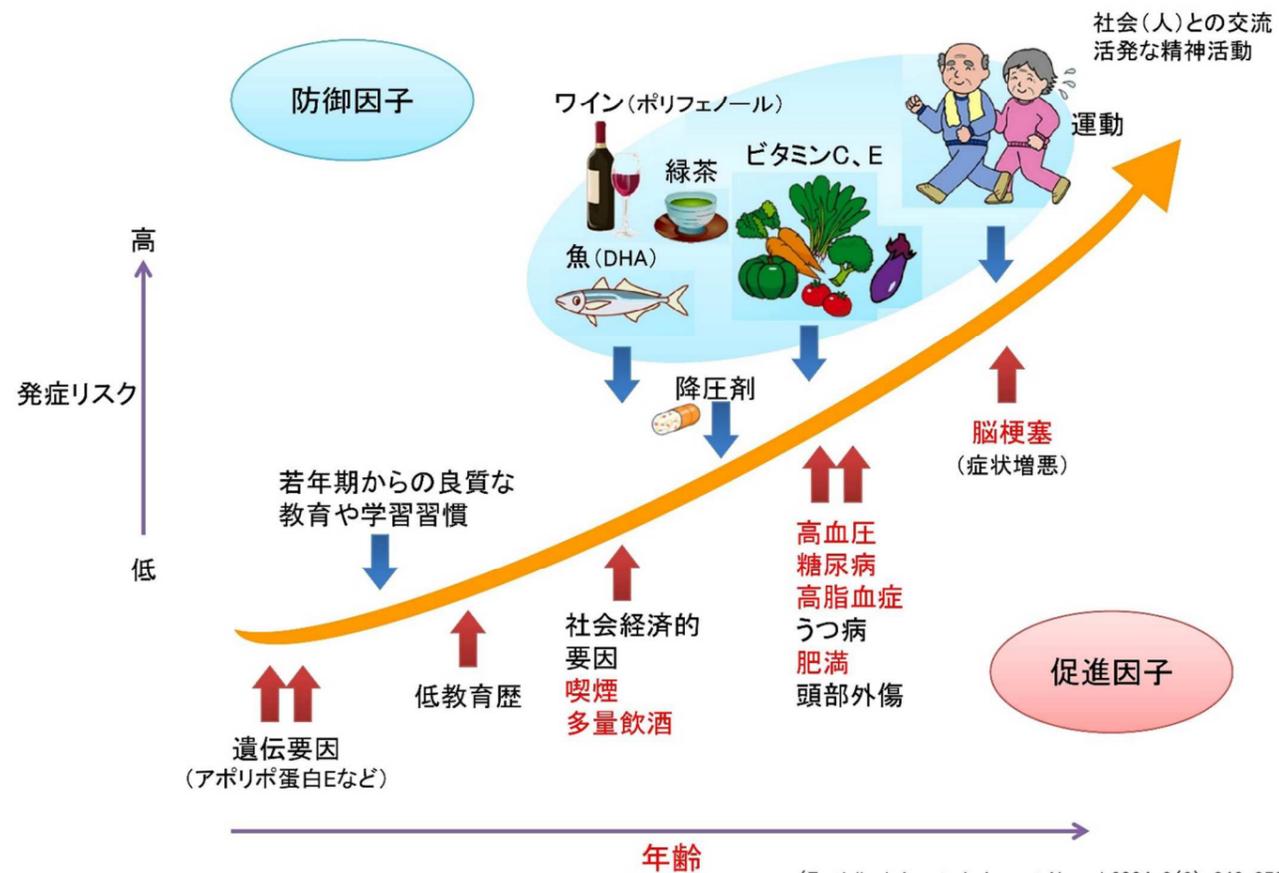


わかば会の各施設で今年の5月から取り組んできたトウモロコシの観察研究が、8月上旬に無事に終了しました。今年は畑の他に、プランターで育てる事に初めて挑戦したのですが、結果、プランターへ植付けたトウモロコシは3割程度しか立派に成長しませんでした。肥料不足？。しかし参加された高齢者の方々は、種植え、水やり、間引き、追肥、収穫という全行程の作業に携わり、その都度、観察ノートを活用し、発育状態やその日の感想を記録されました。また、葉の数や葉丈の高さを合計する計算問題にも積極的に取り組まれ、脳機能検査(MMSE)の結果も改善しておられました。収穫の日には皆さん笑顔で、採れたての甘いトウモロコシを口にされていました。



最終日のノートには、「今年が実が入っていなかったので来年また頑張りたい」という感想を書かれた方もおられました。今年の反省を踏まえ来年も里山療法の柱として、このトウモロコシの観察に取り組んで行きたいと思えます。

アルツハイマー病の危険因子と防御因子



(Fratiglioni L. et al.: Lancet Neurol 2004; 3(6): 343-353
朝田隆:アルツハイマー病の予防.日本臨牀増刊号66(Suppl 1):451-456,2008
(浜野裕 改)

認知症は、生活習慣病と深く関連することが近年の研究でわかってきました。アルツハイマー病も、脳血管障害と大きな関連があります。脳血管障害の危険因子である高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の厳格な管理は、アルツハイマー病そのものの発症や進行抑制につながり、アルツハイマー病の治療にも「血管性危険因子の軽減」が何よりも重要です。認知症の発症を5年遅らせることができれば、その有病率を50%減らすことができます。

偲ぶ会

わかばテラス讃歌

今年の6月、ご家族や医師・スタッフに囲まれ、穏やかにわかばテラスで最期を迎えられた一人の入居者様。その方の遺品の中から1冊のノートが見つかりました。ご家族が読んだところ、その中にはわかばテラスでの生活がこと細かに書かれてありました。そしてあるページに「わかばテラス讃歌」という詩が綴ってありました。この詩の中には故人のわかばテラスへの思いが詰まっています。ご家族にも伝わっていません。故人の思いを知ることとなり、本当に、父にこの施設に入居してもらってよかったと感謝の言葉をいただきました。

わかばテラス讃歌

お我ががテラス 大なる望みで 入りなん
老いを忘れて諸共に 遂の棲家に辿り着く
天が与えし樂園と 皆で共に喜ばん
人世の春をゆらめきて 歩みと去りてきし道を
此の地わがものと自由に生きれば
秋の恵みの尊しや 汗出す夏や疲れなし
冬の厳しきさきましく 来る春陽 光あり
お我ががテラス 春の心を 萱花に託し
老いを忘れて諸共に 遂の棲家に辿り着く
天が与えし樂園と 皆で共に喜ばん



8月3日に、「ご家族もお招きし 故人を偲ぶ会」を開き、生前深く関わりをもったスタッフや入居者の方も同席し、それぞれの思い出話を語り合いました。この場でもご家族からスタッフに向けて温かい感謝の言葉をいただき、とても有意義で幸せな時間となりました。