

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

# わかば倶楽部

Vo.32  
11月号

November  
2013

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

- ✓ **特集 「認知症」**  
～早期発見、早期受診～
- ✓ **11月11日は介護の日です**
- ✓ **芋掘り、玉ねぎの植付け**
- ✓ **スイートピーの苗植え**



今年もイギリスから届いたスパンサーズスイートピーの種

●11月15日は七五三です。七五三の起源は室町時代といわれ、江戸時代の武家社会を中心に関東から全国へ広まったとされています。当時は乳幼児の死亡率が高く、生まれてから3～4年たってから現在の戸籍にあたる人別帳や氏子台帳に登録しました。そのため、七五三のお祝いは今まで無事に成長したことへの感謝と幼児から少年・少女期への節目にこれからの将来と長寿を願う意味を持っていたようです。そのような背景から子供の成長と幸せを願い、神様にお祈りと感謝をするお祝として普及し、明治時代に現在の形になったと言われています。

**里山レシピのご紹介**  
**紫いもようかん**  
1人前 50Kcal



紫いもは、さつまいもの品種のひとつで、体によい成分がたくさん含まれています。切り口から染み出る白い液はヤラピンという成分で、古くから便秘の人の緩下剤としての効果が知られています。あっさりとした素朴な甘味は、ようかんがあまり好きではない人でも食べられるのではないのでしょうか。



さつまいもよりクセの少ない紫いもはお菓子作りに適した穀物です。  
五島列島の郷土食、かんころもちに使われることもあります。

**材料 約6人分 (500ccの流し缶1個分)**  
紫いも . . . . . 中1本 (正味200g)  
水 . . . . . 1と1/6カップ  
粉寒天 . . . . . 小さじ1

ゼロカロリー甘味料  
(粉末) . . . . . 1/3カップ



### 作り方

- ① 紫いもは皮をむいて熱が通りやすいように薄く切り、水にさらす。
- ② ①を蒸し器でやわらかくなるまで蒸して、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天を溶かし、火を止めてゼロカロリー甘味料を加えて混ぜて溶かす。
- ④ ②の紫いもを加えてよく練り、流し缶に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて小皿に盛り付ける。

### 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)**  
【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

### レッスン5

#### 認知症知と判断されたら

##### まず行うべきこと

- ◆ 介護保険の認定を受ける
- ◆ かかりつけ医を見つける
- ◆ 薬の管理は家族が主体で

##### 患者さんへの接し方

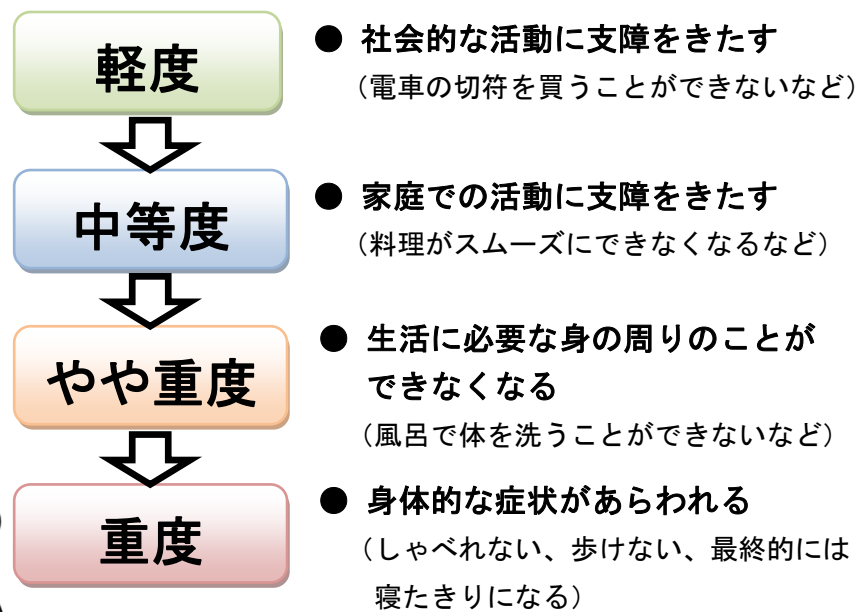
- ◆ 普通の人と同じように接する
- ◆ プライドを傷つけない
- ◆ 失敗を責めない

認知症は身近な病気  
早期に発見するために  
家族の気づきが  
何より大事



### レッスン4

#### アルツハイマー型認知症の進み方



#### 11月11日は「介護の日」です

厚生労働省において、介護についての理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護を行っている家族等を支援するとともに、これらの人々を取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日として、平成20年度から11月11日が「介護の日」として設定されました。「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた、覚えやすく、親しみやすいごろ合わせとなっています。



#### 芋掘り、玉ねぎの植付け

11月6日(水)、わかばテラスのガーデンで芋掘りを予定しています。今年もたくさんのおさつま芋を収穫します。また、先月、病院屋上菜園を畑としてリニューアルし、デイケアの方々と玉ねぎを植え付ける予定です。今回目の試みですが、たくさん収穫できるようにお話ししていきます。



10月よりインフルエンザの予防接種が開始されています



## BS JAPAN 「教えて!ドクター 家族の健康」



フリーアナウンサー 木佐彩子  
徳町浜野病院院長 浜野 裕

2013年10月20日(日) 全国放送終了

10月20日(日)にBSジャパンで全国放送されました「教えて!ドクター 家族の健康」のご視聴ありがとうございます。番組内でも紹介されましたとおり、認知症は身近な病気です。ご家族や周囲の方々の「気づき」で、早期発見、早期治療につながり、症状の進行を遅らせることが可能です。今月号では番組で紹介された内容を基に、認知症について考えてみたいと思います。

### レッスン3

#### 認知症の原因となる主な病気

##### アルツハイマー型認知症

- 最も多く、日本人の認知症患者の6割以上を占める
- 原因不明で、脳の神経細胞が壊れ萎縮する
- 物忘れから始まり、探し物が多くなる
- 症状はゆるやかに進行していく
- 初期から中期は、比較的ほがらかな雰囲気

##### 脳血管性認知症

- 脳梗塞や脳出血などが原因
- 症状はすぐにあらわれたり、徐々にあらわれることもある

##### レビー小体型認知症

- 脳の神経細胞の中に、レビー小体が沈着することで起きる
- 初期にはありありとした幻視、抑うつなどの精神状態が目立つ
- パーキンソン病の症状が起きることがあり、転倒しやすくなる
- 睡眠中に夢を見て、起きてから興奮して暴れたりすることがある

### レッスン1

#### 「老化による物忘れ」と「認知症」の違い

老化による物忘れ	認知症
体験したことの一部分を忘れる	体験したことの全部を忘れる
物忘れの自覚がある	物忘れの自覚がない
進行しない	進行する
日常生活に差し支えない	日常生活に支障が出る

### レッスン2

#### 認知症の早期発見のポイント

##### 初期症状

- ◆ しまい忘れや置き忘れが増え、探し物が多い
- ◆ 物の名前が出てこなくなった
- ◆ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする

##### 物忘れが顕著になる前の極早期の変化

- ◆ 玄関先で靴を揃えて脱いでいない
- ◆ テレビをつけたままにいる、好みの番組が減る
- ◆ 心配性が目立つようになる
- ◆ 嗅覚の衰え (においが嗅ぎ分けられない)