

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

Vo.30
9月号

September
2013

「長崎・スイートピー物語」

～認知症・在宅・これからの高齢者医療～

9月22日(日)午後2時～午後2時55分

BS日テレで全国放送決定！

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp



～やさしい思い出 永遠の喜び～

スイートピーの花言葉のような
おひとりおひとりの物語（ナラティブ）を
わかばテラスは育み続けていきます

里山レシピのご紹介
なすとりんごの
コンフィチュール
大さじ1杯 23Kcal



フランス語でジャムのことをコンフィチュールといいます。ご紹介するコンフィチュールの果物には水溶性の食物繊維「ペクチン」が含まれていて、ペクチンは砂糖と酸（レモン汁）と一緒に加熱することでゼラチンのような性質になり、冷やすとゼリー状に固まります。

ぜひ市販のジャムよりも果物のゴロゴロとした食感を残すように作ってみてください。

おやつのほか、チーズと一緒にワインのおつまみ、朝ごはんにも大活躍します。

なすとりんごは炊いたときの食感が似ているので、合わせると味の相性もぴったり。なすには皮の色素アントシアニン、りんごにはカテキンの重合体プロシアニジンというポリフェノールが含まれています。

ポリフェノールは複合的に摂取すると、相乗効果でより強い抗酸化作用が期待できます。

材料 350 ccの瓶 1個分

- なす・・・2本（約150g）
- りんご・・・1個
- 砂糖・・・300g
- レモン汁・・・大さじ2

作り方

- ① なすは皮付きのまま1cm角に切り、水にさらす。りんごは皮をむいて1cm角に切る。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖とレモン汁を加えて中火で煮る。途中アクを取りながら、焦げ付かないよう必要に応じて水を少量ずつ足し、20分ほど煮る。
- ③ 熱いうちに清潔な瓶に入れてフタをする。

ワンポイントアドバイス
◎ 空き瓶は、使用前に煮沸消毒をしておきましょう。
◎ 瓶にうつしたジャムやコンフィチュールは、未開封であれば冷蔵庫で一ヶ月保存できます。

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

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レジデンス



山法 里療 SATOYAMA RYOHO

ほんのちよっとだけ夏の暑さが和らぎ、秋の訪れを感じた8月27日、わかばテラス入居者数名で、オルソプガーデンの芝生の上を裸足で散歩しました。足の裏に伝わる芝のチクチク感が何とも気持ちよく、皆さん元気に歩きまわられました。

山法 里療

裸足の散歩
作物の収穫



そのついでに、ガーデン最上段にある畑に足を延ばすと、なんと今年最後のスイカが大きく実をつけていました。みんなで力強く畑の中に足を踏み入れそのスイカを収穫し、採れたてをその場でいただきました。皆さんとても喜ばれ、夏の終わりの楽しいひとときを満喫されていました。



トウモロコシの
観察記録をおえて



わかばテラスで今年の5月から取り組んできたトウモロコシの観察記録は7月31日に無事に終了することができました。参加された方々は、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。最終日のノートには、「来年も立派なトウモロコシを作りたい」という感想を皆さんお書きになりました。来年もわかば会の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。

トウモロコシ観察前後でのMMSEの結果

	観察前	観察後
Aさん	24	27 (+3)
Bさん	17	21 (+4)
Cさん	16	19 (+3)
Dさん	28	30 (+2)
Eさん	17	19 (+2)

- 今年は9月16日(月)が敬老の日です。この日は、1965年に「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と法律で定められました。それとともに高齢者の福祉について関心を深め、高齢者の生活向上に努めるよう若い世代に促すという気持ちが込められているそうです。
- 今年の中秋の名月は9月19日(木)です。



長崎・スイートピー物語
~認知症・在宅・これからの高齢者医療~



BS日テレで全国放送されます。

2013年9月22日(日) 午後2:00~2:55



去年の敬老の日にNIBで放送された「魔法のガーデン2 命をつなぐスイートピー」のリメイク版が、BS日テレから全国放送されることになりました。

今回も林家三平師匠のナレーションで物語が展開していきます。超高齢化社会を目前に「認知症・在宅・これからの高齢者医療」という観点で、当法人が取り組む医療、介護現場の現状が紹介されます。