

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部



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



里山療法で

高齢者を元気に

医療法人わかば会 理事長 浜野裕



わかばテラス エントランスの門松

謹賀新年

1月11日は「鏡開き」です。お正月に年神様にお供えた鏡餅を砕き、お汁粉やぜんざいにして食べ、一家の幸福を願います。鏡餅には神様が宿っていますので、「切る」や「割る」という表現を避けて、「開く」という縁起のよい言葉を使います。神様とのご縁を断ち切らないように、鏡餅は刃物で切らずに金づちなどで叩き砕き、美味しくいただきます。本年も皆様にとりまして素晴らしい1年でありませう、医療法人わかば会職員一同心からお祈り申し上げます。

里山レシピのご紹介

「豆腐白玉ぜんざい」

1人前 144 Kcal



Happy New Year!



小豆の品種のひとつ、大納言は「煮ても皮が腹切れしにくいことから、切腹の習慣がない公卿の官位である大納言と名付けられた」ともいわれており、その形は普通の小豆よりも大粒です。ビタミンEや食物繊維がたっぷり入った大納言小豆を、ぜんざいでたっぷりいただきます。また、白玉は白玉粉を豆腐で練ることで、やわらかく高齢者でも食べやすい食感になります。

材料 5人分

- 大納言・・・1/2カップ
- 砂糖・・・1/2カップ
- 木綿豆腐・・・1/6丁(約70g)
- 白玉粉・・・1/4カップ弱(30g)
- 栗の甘煮・・・2～3個

ワンポイントアドバイス
◎白玉は一碗あたり2個まで抑えておくのが、カロリーダウンのコツです。

作り方

- ① 大納言は洗って鍋に入れ、4～5倍の水を入れて火にかけ、一度煮立ったら湯を捨ててアクを取り除く。鍋に戻し、水を500～700cc加えて再度火にかけ、沸騰したら火を弱めてやわらかくなるまで煮たのち、砂糖を2～4回に分けて加える。
- ② 白玉を作る。ボウルに豆腐と白玉粉を入れてよく練り混ぜ、耳たぶくらいのかたさになったら10等分して丸める。
- ③ 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸いたら②の白玉を入れ、浮き上がってから1分ほどゆでて冷水に取る。
- ④ ①に湯75ccを入れてのぼし、火にかけて温める。
- ⑤ 器に④のぜんざいと③の白玉2個を盛り、適当な大きさに切った栗を添える

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ



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

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)
- 小規模多機能ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)



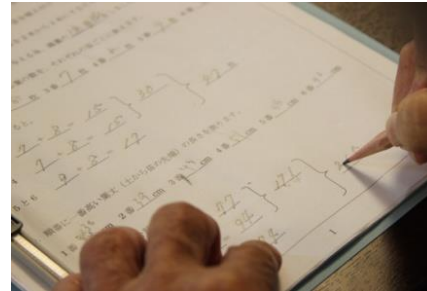
エントランス

この両面から高齢者の健康を支えていきたいと考えております。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



居室

そして、わかばテラスのもう一つの良いところは、住宅型であることです。住宅型の有料老人ホームでは認知症でない方もお住まいです。最初のうちは疎外感を持たれた認知症の方も、元氣な方と共存できるようになりました。



トウモロコシ成長記録

昨年よりも難しい計算できたり、数字の書かれていない竹尺で長さが測れるようになったりと、1年1年、自分で試行錯誤されます。でも手のかかる難しい部分は職員がやります。わかばテラスの入居者にとって、庭の手入れをする職員は陰のヒーローなのです。「自分たちにとって大事なことをしてくれた」という感謝の気持ちをもっておられます。



てのトウモロコシを生で食べたりと、とても楽しんでもらっています。米の脱穀など減多にやりませんから、皆さん喜んで作業されます。トウモロコシは自分で種を植え、茎の高さを測ったり、葉の数を数えたりして、成長記録をつけてもらっています。認知症では間違っても褒めるやり方で認知機能を改善させる方法もありますが、私はできなかったことができるようになる喜びを感じてほしいと思います。



2008年7月

こうした活動をデイケアの中で経験した方の中には、家に帰って、今までやらなかった夕食の支度の手伝いをしたり、家事の手伝いを始めたりする方が増えているという報告を聞きました。私はこの活動が認知機能を改善するのに役に立つのではないかと思うようになります。翌2009年にデータを取ってみました。園芸作物を植え・育て・収穫する過程で、数量を認識していただくように働きかけると



2008年7月 第1回収穫祭

里山療法で高齢者を元気に

医療法人わかば会 理事長 浜野裕



新年あけましておめでとうございませす。

皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年中、当法人に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。医療法人わかば会は、昭和二五年に先代院長が浜野耳鼻咽喉科として佐保市俵町の地に根をおろして以来、地域の皆様に支えられ、今年で六四年目を迎えることとなりました。

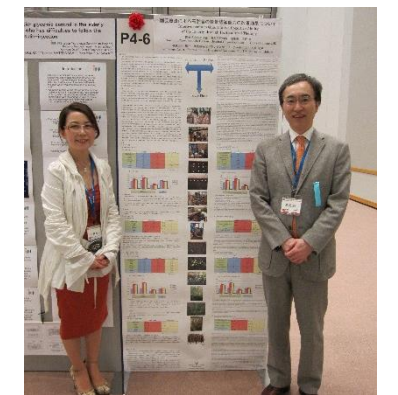
2008年3月、私は地球温暖化対策として、病院の屋上に約60㎡の菜園をつくり、そこに様々な植物を植えました。そしてデイケアに来られた方々に野菜の種や苗を植えていただき、自らそのお世話をしていただきました。皆さん2階のデイケアから屋上の菜園に出るのをとても楽しみにされ、喜んで野菜の育成を見守っていました。そして7月、収穫の時、私はその時のお年寄りの姿を見て驚きました。デイケアやりハビリの中ではありません活発に動かなかった方々が、一生懸命腰を曲げ、膝を曲げて、腕を伸ばし、実った作物を収穫していきます。しかもその動作が素早い

人間が元気になるには脳だけではなく、足腰も丈夫でなくてはなりません。森林の中を散策することで自律神経機能が改善し、NK細胞が活性化します。そこで、運動療法を取り入れるために高低差がある里山のような庭を作りました。庭に畑や水田を点在させ、そこをぐるっと一周散策すると、だいたい800mあります。こういった園芸活動と運動療法を合わせて、「里山療法」と呼んでいます。もち米を収穫して餅つきをしたり、採れた



人間的な流れでした。そうした活動をふまえ、私達が考える里山療法の舞台として、2010年に有料老人ホームわかばテラス(67室75床)を開設しました。今まで行ってきた活動を本格的にやってみようという思いからです。グループホームやデイケア、デイサービスというのは、施設の中でそれぞれの活動を行います。それが物足りなかったのです。私は植物を育てることで人が元気になることを実感していましたから、屋外での活動を取り入れることは自然な流れでした。

MSE(ミニメンタルステート検査)は改善されました。このデータをもとに2010年に京都で開かれた第1回アジア慢性期医療学会の認知症のセッションで里山療法の効果を発表し、ベストポスター賞をいただきました。



2010年3月 アジア慢性期学会

2013年 わかばテラスの下半期を振り返って



10月「芋掘り」



8月「すいかの収穫」



6月「野点」



11月「藤間藤太郎先生来館」



9月「稲刈り」



12月「餅つき大会」



7月「トウモロコシ収穫」

