

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかばくらぶ

April 2014

Vo.37 4月号

- ✓ さくら開花「お花見」に行きました
- ✓ 長与町から わかばテラス見学
- ✓ 特集 生活習慣病の予防で認知症が予防!
- ✓ わかば保育園 卒園式

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>



わかば保育園 お別れ遠足 (3/27)

- 2013年9月22日(日)にBS日テレで全国放送された「長崎スイーツ物語」が、長崎国際テレビ(NIB)で再放送されます。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。是非ご覧ください。
 日時：2014年4月29日(火・祝)午後3時55分～午後4時52分 放送局：長崎国際テレビ(NIB 4ch)
 番組タイトル：「長崎スイーツ物語 ～認知症・在宅・これからの高齢者医療～」(※予定が変更になる場合もございます)

里山レシピのご紹介

「ヨーグルトとりんごのケーキ」
1個 85 Kcal



血糖値に配慮して、ゼロカロリー甘味料で作ったお菓子です。バター代わりにオリーブ油を使い、全体のコレステロールを減らしました。オリーブ油のオレイン酸には血中のLDL(悪玉)コレステロール値を下げてHDL(善玉)コレステロール値を上げる働きがあります。見た目がかわいらしいので、行楽シーズンのおやつにいかがですか。

- 材料**
- 直径6cmのマドレーヌ型(アルミ箔) 8個分
 - レモンの皮・・・・・・・・・・1個分
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 - 卵(MS)・・・・・・・・・・1個
 - ゼロカロリー甘味料(粉末)・・大さじ3
 - オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ3
 - プレーンヨーグルト・・・・・・・・1/2カップ
 - ホットケーキミックス・・・・・・・・1/2カップ
 - レーズン・・・・・・・・・・約大さじ1
 - りんご・・・・・・・・・・1/4弱

ワンポイントアドバイス

◎焼いている間に生地が流れ出る可能性があるため、アルミ箔をゼリー型に入れてから焼くと安心です。
 ◎焼きたては甘味料特有のにおいが強く出る場合がありますので、しばらく冷ましてからいただきます。

作り方

- ① レモンピールを作る。レモンの皮はせん切りにする。鍋に湯を沸かし、皮を3分ほど茹でてざるにあげ、湯切りしたら熱いうちに砂糖をまぶしておく。
- ② ボウルに卵を入れてほぐし、ゼロカロリー甘味料、オリーブ油、ヨーグルト、ホットケーキミックスの順に加えて、その都度泡立て器でムラなく混ぜる。
- ③ レーズンはお湯でさっと洗う。りんごは皮をむいて薄切りにする。
- ④ マドレーヌ型にレーズンを等分に入れ、②の生地を型の1/3程度(甘味料が溶けずに底にたまる場合があるので、底からよく混ぜながら)流し入れ、りんごを並べ、その上から残りの生地を流し入れ、最後に①のレモンピールをのせる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れて約25分、焼き色がつくまで焼く。

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)

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



デイサービス里山療法クラブの見学



ガーデン棚田の説明

3月15日(土)、長与町のケア連絡会の方々13名が施設見学(研修)の為、わかばテラスを訪問されました。館内の居室やデイサービス、外部のオルソプガーデンを見学後、認知症に関する講義を当院理事長が行いました。里山療法の話や、今や身近な病気となった認知症は、生活習慣に深く関わっている事を説明、みなさん興味深そうに話を聞かれていました。



認知症に関する講義

わかばテラスの見学(長与町ケア連絡会)

*** お花見 さくら さいた ***



山の田水源地周辺 さくらの森公園

3月27日(木)から数日間、わかば会の各部署で「お花見」に出かけました。今年も各所で綺麗な桜が満開となり、いっしょに春の訪れとなりました。佐世保は意外と名所が多く、車で所々立ち寄りながら、数ヶ所の桜をみなさんと満喫しました。移動中の車内では桜に関する面白い話にも「はな」が咲いて、とても盛り上がったお花見となりました。

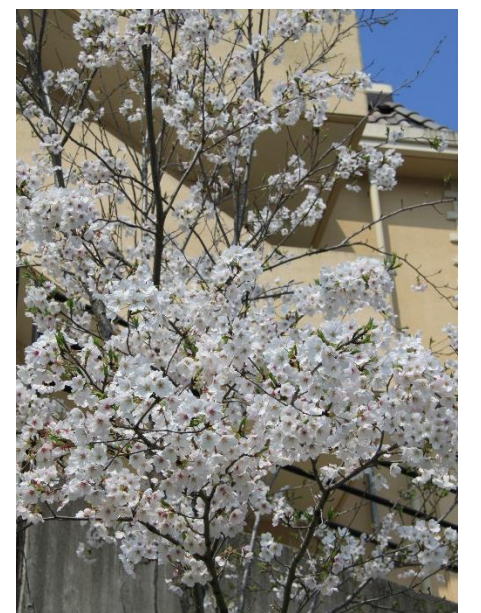
わかばテラスのソメイヨシノも見事に開花しました



わかばテラス中庭



水仙と菜の花と桜



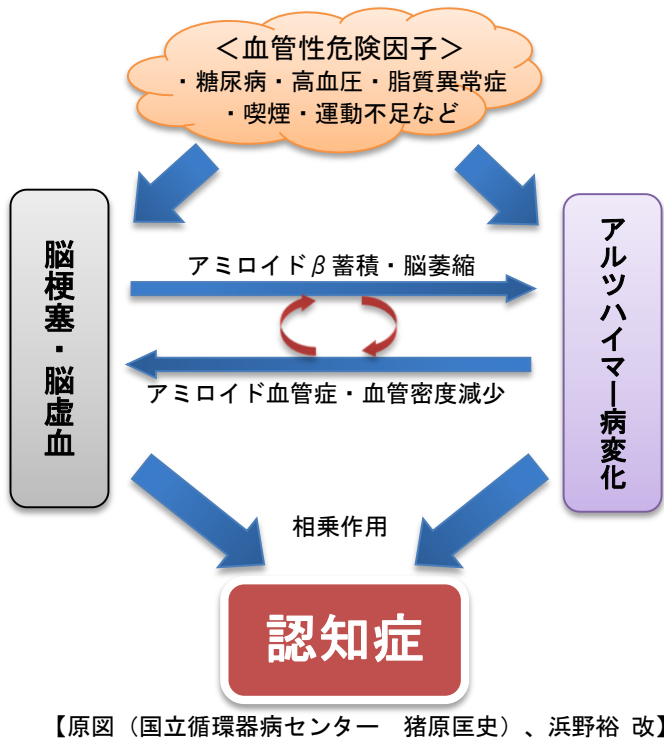
わかばテラス通り沿いの桜

今年もいよいよ農作物の植え付けの時期がやってきます。昨年はトウモロコシの成長記録をつけながら大切に育てた結果、見事に収穫することができました。今年はさらにバージョンアップして、トウモロコシをたくさん育て、皆さんに楽しんでいただきたく考えています。また、新たな試みとして「やまいも」の栽培に挑戦します。先日「クレバーパイプ」という秘密兵器を購入し、植え付けを4月上旬頃に予定しています。うまく育てば10月下旬頃の収穫となりますのでまた結果をご報告します。今年も皆さんでたくさん農作物や果実を育て、美味しくいただきたく考えています。



2014年
里山療法
SATOYAMA RYOHOU

特集 生活習慣病の予防で認知症が予防
2013年12月イギリスでG-8認知症サミットが開かれました。イギリスが議長国となったには理由があります。イギリスではこの20年間で認知症の有病率が3割も減少したのです(日本を始め世界中の国々で認知症は増加の一途をたどっているのに)。そうなったのにはさらに理由がありました。欧米諸国では動脈硬化による心筋梗塞を始めとする心臓病が多いので、イギリスは国策として国民に心臓病を発症しないように良い生活習慣(食事と運動や禁煙など)を指導し、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)が悪化しないように管理するしくみをつくりました。そうしたところ、心臓病が減るだけでなく認知症も減ったのです。アルツハイマー病発症の危険因子と心臓病発症の危険因子に多くの共通するものがあったからです。(次回に続く)



凜香ちゃん 真結ちゃん 遥音くん 壮佑くん

わかば保育園 卒園式
3月31日(月)、病院内保育所「わかば保育園」の卒園式を行いました。今年度は4名が卒園となりました。今年度は4名が卒園となり、浜野理事長より一人ひとりに卒園証書が授与されました。卒園生は4月から新しい保育園や幼稚園に通い、たくさんのお友達をつくってくださることでしよう。「わかば保育園」をいつまでも忘れないでね。