

NEXT
55



みんなの力で、みんなの幸せを

SAWARABI

さわらび

- 1 表紙 果樹園みかん狩り～明日香～
- 2 医学講話 軽度認知障害～いかに向き合うのか～
◆精神科専門医 精神科研究施設指導医
精神保健指定医 川渕 優
- 6 特集 国家資格試験合格者紹介

2020 5
vol.565



医学講話

精神科専門医
精神科研究施設指導医
精神保健指定医
川淵 優



軽度認知障害 いかに向き合うのか

MCIの定義

日本ではだいたい五十歳を過ぎるころから、多くの方が「最近物忘れが多くなった」と感じるようです。六十五歳以上になると四人に一人が「認知症または軽度認知障害 (mild cognitive impairment, MCI)」の状態といわれます。認知症を疑い受診する人が増えて、その前段階としてMCIと診断されるケースが出てきました。MCIは近年非常に注目されている概念です。その理由は、認知症になる前の段階で、認知症は年齢や職業の如何に関わらず発症する。現役研究者など結構頭を使っているのに「最近記憶力があやしい、とても気になる」というのはショックです。認知症の始まりをとらえることが、根本治療を行ううえで重要とされています。

MCIは「同年齢の人と比べて認知機能低下を認め、正常とは言えないが、認知症の診断基準を満たさないレベル」といえます。次の五つの定義をMCIとします (Peterson 2011)。

- 1 認知症ではない
 - 2 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
 - 3 物忘れの自覚が本人または家族から認められている
 - 4 日常生活には支障がない
 - 5 全般的認知機能は正常
- 最近の研究では、この段階で予防に努め、適切に対処すれば、半数の方が正常レベルに戻ったり、進行を遅らせたりできます。

MCIはあくまで臨床症候群であ

り、原因疾患や背景に存在する病理は様々です。一九九五年PetersonによつてMCIの概念が確立され、診断基準が示されました。米国精神医学会の精神疾患の診断・統計マニュアル (DSM-5) では神経心理検査を用いて、注意、実行機能、学習と記憶、言語、社会的認知の六領域で自立を阻害しない程度の認知機能低下をMCIと定義づけています。Petersonによると、MCIの記憶障害は健忘型と非健忘型に分けられます。さらに健忘型は記憶領域のみに低下を認める単一領域型と記憶以外の認知領域にも低下を認める複数領域型があり、アルツハイマー病 (AD) では健忘型を示す場合が多く、前頭側頭型認知症やレビー小体型認知症では非健忘型を示す場合が多いといわれます。日本の二〇一七年度認知症診療ガイドラインのMCIの臨床診断基準は記憶障害を中心とする概念です。「記憶、遂行、注意、視空間認知のうち一つ以上の認知領域における障害がある」「日常生活動作は自立している。昔よりも時間を要したり、非効率であったり、間違いが多くなったりする場合もある」とされています。

MCIの罹患率は統計によると高

齢者の3〜42%、健忘型に限ると高齢者の0.5〜32%と報告されている。MCIの罹患率は二年間に高齢者一〇〇〇人あたり20〜70人、健忘型に限ると8.5〜25人と報告されている。MCIの予後は統計分析によると、認知症への進展 (conversion) は一年に5〜15%、MCIから正常への診断変更 (reversion) は一年に14〜41%とされている。これらの報告には、使用された診断基準や対象集団の違いなど、研究条件の相違が影響しています。また、MCIと診断された後に、かなりの例が正常とされており、MCIという診断カテゴリーの不安定さを意味します。

MCIをいかに実感 したらよいのでしょうか

1 MCIなのか、脳機能の加齢変化に伴う物忘れなのか

MCIの自覚があったとき、記憶低下を「障害」として考えるのか、「加齢に伴う状態」とみなすのか、障害の定義が不明確なので、実臨床では両者の鑑別は非常に難しいと云われます (表1)。加齢により脳は変化する、脳重量は二十歳代にピーク、四十歳代から徐々に減少する。六十歳代以

降には、脳重量の減少速度は増し、健康人でも百歳になると、脳重量は約20%減少します。高齢者の大脳皮質では前頭葉・側頭葉で萎縮が大きく、大脳白質は著しく萎縮し、加齢とともにアミロイドアンギオパチーとよばれる割合が増加する、また、様々な小体が沈着するが、このような脳の変化は、必ずしも認知症と結びつくわけではありません。

高齢化によって一般的な記憶機能としてエピソード記憶、時間順序記憶は影響をうけやすい。逆に意味記憶、手続き記憶、プライミングはうけにくい。つまり老化により障害されやすい記憶とされにくい記憶があります。

2 高齢者の精神機能

(A) MCIの診断基準に「日常生活に支障がほとんど見られない」とありますが、生活障害が目立たない、あるいは判断できない患者さんは多々あります。生活が単調になり、新しい話題がないことから不活動になったり、「老いの繰り返し」をしたり、何度も話を繰り返します。また、日常生活の中で比較的決まっていること、単純なこと、習熟している動作をしていることが多く、このような動作は認知症に進展し

てもなかなか破綻を来しません。が、MCIではありません。

(B) 加齢に伴って従来の性格が変わる、とりわけ易刺激性、易怒性、暴言、被害意識は認知症の周辺症状に移行する主要な初期症状として見なせます。

(C) MCIとうつとの関連

Barclay(2007)によると認知症を発症していない高齢者において慢性的な精神的苦悩が強いとMCIの発生率が高く、二五六例中四八二例(38%)がMCIを発現しました。苦悩尺度が一単位ふえるごとに、MCIリスクが約8%増加しました。この相関は女性よりも男性の方が若干強いです。

まとめ

同年齢に比してやや物忘れがひどいと、当然、誰しも「MCIの早期診断を」と思うのですが、「イコールMCI」の考えで診断をされ、一年後の診察で正常範囲と判断されることもあります。そもそもMCIは曖昧な臨床概念であり、MCIと診断されても、慎重な経過観察の過程で判断するのが無難、といえます。身体的な不

都合さや、抑うつ状態が原因で記憶低下が見られ、MCIと診断された可能性があります。

MCIの自覚があったとき、記憶低下を「障害」として考えるのか、「加齢に伴う状態」ととらえるのか、戸惑いますが、一定の基準で障害の有無を判断できます。認知症の視点で考えると、加齢現象(老化)から軽度認知機能障害、MCI、ADは連続した主流になっています。しかし、「健常者とMCI」そして「MCIとAD」の境界を明確に規定することはほとんど不可能です。もし背景に認知症が存在しているならば、半年から一年ほど経過をみれば症状が進行悪化するか新たな症状が出現してることが多いのです。一方、健常ならば半年から一年ほど経過を見ても症状は進行悪化しません。MCIと判断される患者さんの中には日常生活動作に支障が目立たないあるいは破綻をきたしていないADが数多く混在していると考えられます。一方では健常高齢者が単に診断基準でMCIと診断される場合も少なからずあるでしょう。大切な事は本人やご家族が「MCI」のレッテルを安易に貼らず、一年ほど慎重に症状の進行を観察すること

です。その期間、検査を受け認知機能低下の特徴を知り、精神症状にも十分注意を払ってください。

加齢により萎縮していく脳の神経細胞は一日二万個の割合で減り、脳機能の低下は必然であろうとする考え方があります。しかしながら近年の脳科学研究では、嗅脳や海馬において神経細胞の新生像が認められます。加齢に伴う脳機能低下は必然でなく、一生を通して正常な認知機能を維持することは可能であり、MCIや認知症は必ずしも不可避でないことを示唆しています。

加齢による物忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
食べたものを思い出せない	食べたこと自体を忘れる
食事をとる時間が不規則になる	食べたこと自体を忘れる
家事の要領が悪くなり遅くなる	家事の遂行が不可能となる
約束をすっかり忘れる	約束自体を忘れる
目前の人の名前が思い出せない	目前の人が誰なのかわからない
ヒントがあると思ひ出す	ヒントがあっても思い出せない

(表1) 加齢による物忘れと認知症の違い

日本神経学会専門医／指導医
日本脳卒中学会専門医／指導医
日本内科学会総合内科専門医
日本プライマリケア学会専門医／指導医

金田 大太

認知症施策とコロナウイルス感染症の動向

私は着任前まで、大阪市の認知症施策部で医務医官として勤務し政策研究を行っておりました。認知症の予防に資する集いの場の整備など、「人が寄り集える場所」が認知症と共に生きる人達にどれほど重要かを考えるに、このコロナショックは、まさに青天の霹靂であり、これまで築き上げてきた人の絆を断ち切りかねない事態が現在進行中です。現在でも、運悪く感染してしまったものの、軽症で済んだ認知症の方が、退院後、どのような場所で、誰がどのような経過観察すべきなのか、

か、などこれまでに考えられていなかった問題が次々と明らかとなつてきております。

「もし自分がその立場になったらどうしてほしいのだろうか？」二〇二〇年三月十六日に、公益社団法人認知症の人と家族の会は、厚生労働大臣に向け、要望書を提出しました。その内容をご紹介します。

1 介護者が感染し、本人が濃厚接触者となった場合でも、本人がひとり取り残されることなく安全、安心な環境下で認知症の介護を受けられるよう、体制整備などの配慮をお願いします。

配偶者を通所介護と短期入所を利用して、在宅で「老々介護」している事例など、介護家族が感染すれば、本人は濃厚接触者とされて介護サービスを受けられなくなり、最悪の場合ひとり取り残されて生命の危険が生じます。このような事態に備え、濃厚接触者でも拒まれることなく、介護者が治療するまで、安全に安心して入院や入所できる医療施設

や介護施設を確保してください。

2 認知症の人が入院した場合、感染症対策で面会が画一的に禁止されてしまうことのないよう医療機関に要請してください。

感染予防のため、高齢者施設や病院に入院・入院している認知症の本人への面会が禁止となっています。

その結果、家族でなければ気づけないう変化が見落とされ、一時、生命の危険に陥った事例も発生しています。家族の面会を一律に制限や禁止をせず、個別事情に配慮するよう医療機関に要請してください。

3 一カ所の介護事業所で感染が確認されたからといって、その地域の関係のない介護事業所にまで一律に一時休業を要請するのは止めてください。

現在、介護事業所での感染者の発生で、自治体からその地域内の介護事業所に対し、一律に休業要請がされる事態が起っています。認知症の場合に限らず、介護サービスを利

用できないことでの弊害は大きく、本人の心身への影響、症状の進行、介護負担の増大となります。ついては、介護事業所へは可能な限り介護サービス提供の継続に努めるよう要請するとともに、適時適切な感染情報提供や具体的な予防法の指導、予防用品の優先的な提供など、特段の配慮をお願いします。

残念ながら、この大きなショックの初期段階から全ての要望に明日から全てに答えることは難しいと言われるを得ません。しかしながら、認知症とともに生きる人達への感染拡大防止と健康被害を最小限にするための啓発を行いながら、私たち医療従事者自身が、新型コロナウイルスに感染しないよう努めることが最も求められていることだと考えています。さらには、認知症の最終診断は病理解剖でなければ行えないことから、認知症診療において非常に重要なものですが、その施行にはコロナ対策が重要となっております。現在、どのように安全に我々が研究活動を継続できるか模索中です。

利用者様と一緒に手作りマスク作成 ～マスク不足に対応～



昨今のマスク不足に対応するため、珠藻荘では職員と利用者様が一緒にマスク作りに取り組んでいます。材料はキッチンタオルを使用し、利用者様がキッチンタオルを折り、仕上げを職員が行っています。利用者様はでき上がったマスクを手に取り、綺麗に出来たと喜んでみえます。また職員もマスク不足の対策になり非常に助かっています。こちらのマスクは現在のマスクがなくなり次第使用していきたいと考えております。（佐宗）

※作り方については下記をご参照下さい。

手作りマスクの作り方

1 キッチンタオルを用意します。



2 両端を折りテープで止めま



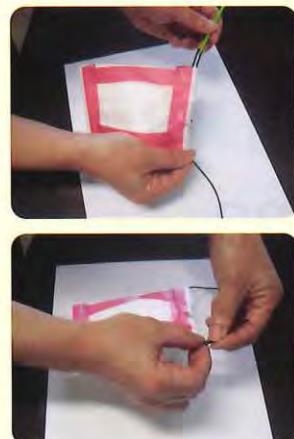
3 テープで止めた辺を蛇腹に折ります。



4 両端を内に折りテープで止めます。



5 耳に掛けるゴムひもを適度な長さに切り、短い辺に通して結びます。



6 蛇腹の折り返しを下方にし、上辺にテープを張り、上方向の目印を付け完成です。



特集

さわらびグループ

国家資格試験合格者紹介

さわらびグループでは今年も、医療と福祉に関わる国家資格試験に数多くの職員が受験し合格しています。

介護福祉士とは

社会福祉士及び介護福祉士法により定められた介護福祉分野の国家資格です。法律では「介護福祉士の名称を用いて、専門的知識及び技術をもって、身体上又は精神上の障害があることにより日常生活を営むのに支障がある者につき心身の状況に応じた介護を行い、並びにその者及びその介護者に対して介護に関する指導を行うことを業とする」とあります。専門的な知識を用いて介護現場のリーダーとしての役割を担うことを期待されています。

精神保健福祉士とは

精神保健福祉士法により定められた

国家資格です。法律では「精神保健福祉士の名称を用いて、精神障害者の保健及び福祉に関する専門的知識及び技術をもって、精神科病院その他の医療施設において精神障害の医療を受け、又は精神障害者の社会復帰の促進を図ることを目的とする施設を利用して、若しくは社会復帰に関する相談に応じ、助言、指導、日常生活への適応のために必要な訓練その他の援助を行うことを業とする者をいう。」と位置付けられています。いわゆる精神科ソーシャルワーカー（PSW）と呼ばれる専門職の資格で、心に病を抱えた人がスムーズに生活を営めるように、相談や生活支援、助言、訓練、社会参加の手助け、環境調整などを行います。

第32回 介護福祉士国家試験

受験者数……………84,032人
合格者数……………58,745人
合格率……………69.9%

第22回 精神保健福祉士国家試験

受験者数……………6,633人
合格者数……………4,119人
合格率……………62.1%

精神保健福祉士



福祉村病院

介護士・市村 恭子

一人ひとりの気持ちに寄り添った介護ができる介護福祉士になれるよう、頑張りたいと思います。



あかね荘

生活支援員・原田 知行

2年間勉強してきたことを、仕事に活かして頑張っていきたいと思います。



福祉村病院

介護士・上村 みつ江

利用者様個々に配慮した介護を行っていただけるように考えています。



福祉村病院

介護士・デノック・アリシン・タロサリナ

国家試験は難しかったです、3年間頑張って仕事をしながら勉強してきたので合格できて良かったです。これまでの勉強と経験を活かして、個人に合った認知症ケアを提供し、一生その人らしい生活ができるように支援していきたいと思います。

介護福祉士



ジュゲム

介護士・ヴァイダモ・ロス・マルティン

介護福祉士になれて嬉しいです。これから習ったことを職場で活かしていきたいです。



福祉村病院

介護士・山本 春佳

働きながら介護について学ばせていただき、合格することができました。現状に満足せず、もっと介護について知識を深めていきたいです。



ジュゲム

介護士・グレン・ティンバル・ハリナ

国家試験の合格は、新しい挑戦への第一歩となります。これまで信じて協力してくださった方々に感謝したいと思います。



ジュゲム

介護士・クリスティン・ジョイ・ウルスラ・ヴァイヤヘルモサ

これからは介護福祉士として、技術と知識を強化していきたいと思います。



カサ ブランカ

介護士・伴 真由美

学んだことを実践で活用できるように頑張ります。



しろがね

生活支援員・小林 千二

資格に恥じないよう、これからも頑張っています。



常盤

介護士・兵藤 溫和

優しい笑顔で、元気を届けます。



デイサービスセンター八町

介護士・村松 貴子

専門的な知識を活かして頑張ります。



第二さわり荘

介護士・河邊 シゲ子

合格出来たととても嬉しいです。これから勉強だと思うのでたくさん経験を積んで頑張っていきたいと思います。



第二さわり荘

介護士・ラウロン・アーレン・カナレス

ダメだと思っていたのに合格できてとてもうれしいです。これからも一生懸命頑張りたいと思います。



第二さわり荘

介護士・シギト・テデイ・ウィバワ

ようやく合格になりました。幸いです。これは私の努力だけではなく、皆さんがサポートや応援をしてくれたからです。これから介護福祉士として、利用者様と職員みんなと精一杯協力します。宜しくお願いします。



第二さわり荘

介護士・清水・マレユキ・バルタザー

介護福祉士国家試験合格して嬉しい気持ちです。勉強サポートがあって先生が教えてくれて感謝しています。合格してもまだまだ学びたいことがいっぱいあるので、これから能力を上げるためにもっといろんなことを学び続けたいと思います。



第二さわり荘

介護士・ハンドク・ロックサン・パリシ

頑張っ合格出来ました。これからは介護福祉士として皆さんの見本になるよう初心に戻って頑張りたいと思います。皆さん宜しくお願いします。聖書の一節に私の好きな言葉があります。皆様にお伝えします。「主は言われる。私があなた方に対していただいている計画は私が知っている。それは災いを与えようというのではなく、平安を与えようとするものであり、あなた方に将来を与えようとするものである。」エレミア書29:11

家族会役員会を実施

〈特別養護老人ホーム 第二さわらび荘〉

第二さわらび荘とサテライト施設では、毎年家族会総会を四月下旬から五月初旬にかけて行います。それに先立ち、第二さわらび荘では三月二十日に二〇一九年度の事業のまとめを家族会役員の方にお集まりいただき協議していただきました。コロナウイルス予防の観点から、少人数の役員の方のみに参加していただいています。

蔓延するコロナウイルスへの対策や、要介護度が高い利用者様へ対応するための福祉用具の購入についても検討していただき、感染症対策のマスクと消毒剤、リクライニング車椅子二台、自動ブレーキ付き車椅子二台、転倒転落を察知・防止する機器三台の購入が決定いたしました。

家族会総会につきましては、今年度は感染拡大防止のため書類郵送での確認、同意となりましたが、引き続きご家族の皆様と協力しながら施設の運営を行ってまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。

(塩見)

生きがい活動支援

〈グループホーム フジ〉

三月二十四日、グループホームフジでは、生け花教室が開催されました。今回は、新型コロナウイルス感染症対策のために、各ユニットに分かれてお花を活けることになりました。先生は入居者K様です。

前日に先生が近所の花屋さんで花材を選び、当日はお花の名前と見本になるお花を活けて説明してくださいます。毎月、教室を続けられたことで、K様は長谷川式、ミニメンタル(認知症スケール)の得点がすばらしく向上されました。これからも生きがいを持って取り組める活動を支援していきたいと思えます。

(白井有)



快適な施設作りを目指して

〈特別養護老人ホーム さわらび荘〉

昨年十二月に行ったご家族向けの満足度調査において、「施設全体の快適さ」の項目については改善を要する結果となりました。

入居者様には、快適できれいな環境の中で生活を送っていただくため、取り急ぎ施設で使用しているすべての車いすの清掃を実施し、またコロナウイルス感染が落ち着いたら一階食堂のベンキの塗り直しを行います。

これからも入居者様に快適な生活を送っていただくように、日々検討を重ねていきます。

(渡邊憲)



若菜荘自治会の役員改選

〈軽費老人ホーム 若菜荘〉

若菜荘では三月に新年度の自治会役員改選が行われ、規約に従い五名の役員が選出されました。そこで自治会長から、もっとお互いに得意なことで協力をしてより良い自治会活動にしたい、との意見が出て、新年度は旧役員が留任しての合計十名が役員として活動することになりました。

若菜荘周辺だけではなく、福祉村のバス停や公園の瑞恵寺、野依町の素戔鳴神社の清掃など、自分たちの力のできることで皆様のためになる活動が今年も精力的に行われる予定となっております。

(鎮浪)





ノールリフティングケア研修
 〓福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね〓

三月十四日、ノールリフティングケア研修を行いました。ノールリフティングケアとは、抱え上げない・持ち上げない・引きずらないケアのことで、身体の間違った使い方をなくし、対象者の状態に合わせて福祉用具を有効に活用することで、「安全で安心な」看護介護を提供することができます。職員一人ひとりが「働き方を変える」という意識をもつために、身体の使い方やリフトの使い方を実践形式で学習しました。
 (住吉)

自治会選挙
 〓障害者支援施設 あかね荘〓

あかね荘では毎年三月に、来年度の自治会役員を決める選挙を行っています。今年も例年通り、三月五日に自治会選挙が開催されました。あかね荘の自治会選挙は立候補式となっております。毎年たくさんの方が立候補してくださいます。その中で多数決を取り、自治会長一名、副会長二名が新たに選出されました。自治会の行事としまして、毎月の誕生日会・自治会のほか、衆議院や市長選などの選挙投票への参加、七夕、敬老会、新年のお楽しみ会、自治会の選挙などがあります。今年度も敬老会に伺わせていただく予定ですので、行事を通じて多くの方々と交流ができればと思っています。よろしくお願いいたします。
 (庵原)

アクティビティ活動を行いました
 〓障害者支援施設 あかね荘〓

三月九日に、アクティビティ活動を実施しました。この時期は、感染症が流行しており、外出が困難であるため、あかね荘内で喫茶を行いました。さくらピレーネなど季節を感じる可以选择スイーツを選んでいただき、あかね荘の食堂に、少人数ずつ入室し、ゆったりと喫茶を楽しんでいただきました。
 (杉山)



急変対応シミュレーション
 〓福祉村病院〓

三月にさくら病棟一階、二病棟二階と四階で急変対応のシミュレーションを実施しました。発電機の使用法の振り返り、意識消失によるベッドからの転落、休日の食事時の窒息という状況を設定しました。これらの状況は普段の療養場面において多くあるものではありませんが、急な対応を迫られるものばかりです。二病棟四階では、急変状況等の説明はシミュレーション開始時まで予告なしで実施しました。これについてスタッフからは、「急だったので焦った」、「混乱して指示がだせなかった」等の声が聞かれ、急変時の自分の心理状態を知ることができたと思います。定期的なシミュレーションを実施することは様々な振り返りができ、普段から訓練しておくことで冷静な対応に繋がると思います。
 (柴崎)

小さな花壇の住人たち

— 谷さゆり —

ジュゲム北側出口から福祉村公園へ向かう道の途中、正面左手に小さな花壇が見えてきます。この花壇には特別な力を持った植物たちが暮らしています。

ヨモギ

ハーブの女王の異名を持つヨモギは自生する多年草で葉は羽状で裏側には白い綿毛が生えています。日本では山野草として天ぷらやおひたしにしたり、草餅や草団子に加工して食べられています。お灸の「もぐさ」はヨモギの葉を日干しして作ります。百人一首、藤原実方朝臣「かくとだにえやは伊吹のさしも草さしも知らじな燃ゆる思ひを」の「さしも草」はヨモギの事で、平安時代、下野の伊吹山（栃木県栃木市伊吹町）はヨモギの産地として有名でした。この歌で清少納言の心を射止めたのでしょうか？

またヨモギの葉を陰干した漢方薬は止血や上気道炎や下痢止めに、茎葉を干して刻んだものは入浴剤として肩凝り、神経痛、肌荒れ、冷え性に効くとされています。古来よりヨモギの精油が生理痛・生理不順や不妊といった婦人科系の症状に効果があると言われているため妊婦を守護し生殖や出産を司る一面も持った狩猟・貞潔の女神アルテミスからヨモギの属名はアルテミシアと名づけられました。

百人一首51番の伊吹山について織田隆三 モグサの研究(2)伊吹山考(全日本鍼灸学会雑誌35巻1号(66-72))において植物生態系より平安時代は下野、江州(滋賀県岐阜卓の伊吹山)は江戸以降との報告に基づき執筆。



学名: *Artemisia indica* Willd. *Artemisia princeps* Pamp.
和名: ヨモギ 英名: mugwort
科名/属名: キク科/ヨモギ属

Vol. 146
relay column

さわらび会のわ

福祉村老人保健施設 ジュゲム
通所リハビリテーション 介護士

森寺 ひとみ



我が家では猫を飼っています。保護猫で雑種の雄のトラ猫です。

たまたま知り合いから飼い主を探している猫がいるとお話があつて、我が家でお迎えをすることにになりました。名前は見た目のまま「トラ」と言います。名付け親は娘です。

娘も一緒にお世話をするという約束で飼い始めたのですが、自分が遊びたい方が先で、中々お世話をすることができません。ちなみに娘の担当は猫のトイレ掃除です。

猫はもちろん私に一番懐いています。ご飯をあげたり、トイレのお掃除をしているので当然なのですが、娘は納得いかない様子です。「ちゃんとお世話をしたら懐いてくれるよ」と教えているのですが、それでもお世話をサボってしまいます。最近は学校が臨時休校なので家でお留守番をしながら猫と遊んでいるので、少しは仲良くなつたようです。それでも私が家に帰るとトラは私に甘えてくるので、若干、反抗期な娘より猫の方が可愛いと思っています。



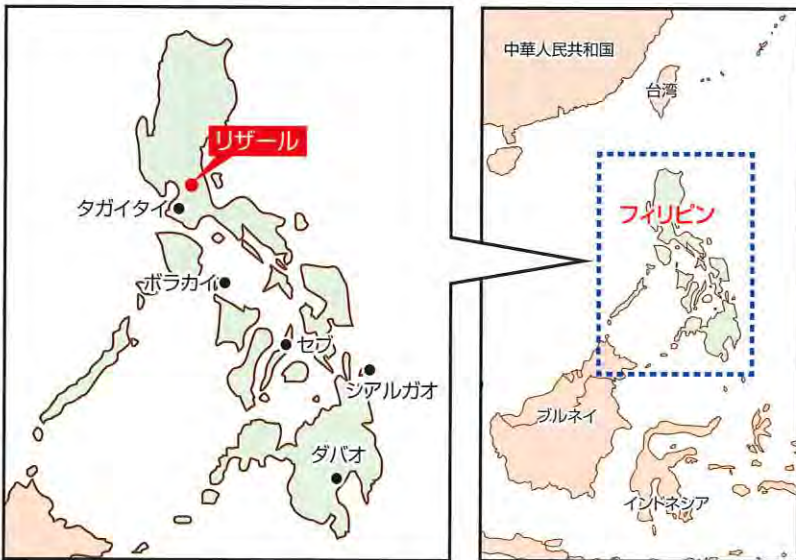
皆さん、こんにちは。私はフィリピン出身のアドルフオクラウデインと申します。カオリと呼ばれています。二〇一九年十二月からさわらび荘で働いています。

私の出身は、フィリピンのリザール州にあるカインタという町です。マニラからバスで一時間、車で三十分ほどかかる場所です。いろいろと素敵な場所や、たくさんのお祭りがあつて、ぎやかな街です。

その中でも有名なお祭りは、スンビクティンのお祭りです。このお祭りは、メインのストーリーにある家々をきれいに装飾し、どの家が一番きれいに装飾をしたのかを選びます。きれいに飾っていますので、ぜひ一度来てください。

また、有名な食べ物はいくつもあります。が、今回はフィリピンで有名なビピンカ(Bingka)のお話をします。フィリピンのビピンカは、主にバナナの皮を敷いて、もち米やココナツミルク、砂糖等を材料に蒸して作るライスケーキです。

フィリピン リザール州周辺の主要都市



もともとはクリスマスやお祭りの時に屋台で売られていたもので、クリスマスが近づくと教会の前や道路でよく売られています。ただ、今ではショッピングモールなどで気軽に食べることもできます。キャツサバ芋(タピオカの原料)やとろろ芋、チーズや塩ゆでした卵、バターをのせて食べるおいしいです。

フィリピンには、おいしい食べ物がたくさんあります。フィリピンに来たときは、ぜひいろいろな美味しいものを食べてみてください。



第73回 さわらびキッチン
栄養士のつぶやき

あかね荘 管理栄養士 伊藤志帆

皆さん新にんにくをご存知ですか。新にんにくは、一年のうち数週間しか出回らない超激レアなんです。スーパーで売っているにんにくと何が違うかというと、みずみずしさと甘みです。にんにくは一年中スーパーで手に入りますが、そのほとんどは保存性を高めるために、収穫してから二十日〜三十日間ほど乾燥させて水分を三十%ほど飛ばしたものです。新にんにくは、収穫したものをすぐに出荷するものですから、産地によって新にんにくの出回る時期が微妙に異なりますが、だいたい五月から七月ごろがもっとも多くなります。

乾燥済みのにんにくは、色々な料理に使うことができます。新にんにくも料理の香り付けとして使うことができます。新にんにくが手に入ったら、ぜひ新にんにくをメインとした料理を試してみてください。新にんにくの一番外側の皮だけ剥ぎ、キレイな状態になったものをホイルに包み、トースターなどで丸ごと焼いたものは、新にんにくのおいしさを存分に楽しめます。また丸ごこの状態でじっくりと低温で油で素揚げするのも逸品です。

にんにくにはビタミンB1、カリウム、アリシン、鉄、食物繊維が豊富です。にんにくの匂いのもと、アリシンは、強い抗酸化作用、殺菌、抗菌作用があります。がん予防に効果のある食品のトップに君臨するほどです。またアリシンには、疲労回復アリシンがビタミンB1の吸収率をアップ、血液サラサラ、風邪予防の効果もあります。

にんにくは食べすぎると腹痛や下痢といった状態が起きることもあるので、適量新にんにく1片、火を通したものは1〜2片を目安にしてください。旬の時期にしか味わえない新にんにくを度食べてみてはいかがでしょうか。



◆病院シフトム

- 3月9日 掃蕩委員会
- 10日 看護部主任会議
- 11日 看護部主任会議

病院幹部会(理事長ゆかり副理事長 山本CEO出席)

身体拘束廃止委員会

ネノ日本株式会社 富田氏他3名病院長等

職員向け介護医療院説明会(9日まで毎日)

病床編成会議

衛生委員会

医療安全委員会

診療報酬改定会議(山本CEO出席)

さわらびグループ入社式(ふれあいホール)に理事長ゆかり副理事長 山本CEO出席

新人研修にて理事長が「さわらびの歴史」ゆかり副理事長が「さわらび会職員としての心構え」山本CEOが「さわらび会の基本理念」仕事における考え方、伊知弘之副院長が「認知症について」を講話

早秋編集会議(理事長出席)

看護・介護合同主任会議

新人研修にて小橋修病院長が「感染症について」、山本淑子総看護師長が「社会人としての基本的ルールとヒソメクナー」を講話

経営企画会議(理事長、ゆかり副理事長 山本CEO出席)

CPD(理事長出席)

3月12日

介護認定審査会(施設長)豊橋市役所

愛知県居宅介護支援事業者連絡協議会運営委員会(白井秀之出席)

◆第二さわらび荘・カサデローザ・カサデウエルデ・カサフランカ・天伯・フジ

3月10日

カサフランカ誕生会

12日

第二さわらび荘誕生会

13日

カサデローザ誕生会

14日

カサデウエルデ誕生会

14日

さわらび学園卒業式(山本施設長)

24日

愛知県医療審議会(山本施設長名出席)

25日

愛知県認知症施策推進会議(山本施設長名出席)

31日

第二さわらび荘関連施設経営会議

4月1日

さわらび学園入学式(山本施設長)

2日

カサデローザ自治会

◆シャトーローズ八町

オレンシカフェ中止

◆珠藻荘

3月10日

自治会主催行事(パンケーキ作り)(利用者24名参加)

11日 自治会主催行事(パンケーキ作り)(利用者25名参加)

18日 自立支援協議会運営委員会(鳥居あいつトリア)

19日 おやつの日

20日 おやつの日

25日 サービス評価委員会

自治会

利用者支援全体会議

26日 感染リスクマネジメント委員会

27日 重度委員会

4月1日 総点呼

自治会役員会

主任会議

のんびりリビングマツトフーン(利用者5名参加)

◆エリス福祉村

3月10日

習字クラブ

11日

3月度誕生会

12日

認定審査会(長坂施設長)豊橋市役所

17日 福祉会計指導(フエリス1階)1日目

採用面接(山本ゆかり専務理事)

18日 福祉会計指導(フエリス1階)2日目

採用面接(山本ゆかり専務理事)

24日

習字クラブ

25日

和菓子を楽しむ会

30日

CTS監査(フエリス1階)1日目

31日

CTS監査(フエリス1階)2日目

第 一 関連施設経営会議(長坂施設長小橋)

4月1日

認定審査会(長坂施設長)豊橋市役所

2日

採用面接(山本ゆかり専務理事)

3日

採用面接(山本ゆかり専務理事)

◆若葉荘

3月6日

居酒屋

9日

福祉村公園清掃

11日

防災訓練

12日

歯科勉強会

13日

全棟清掃日

16日

理容の日

17日

喫茶なかよし

19日

誕生食事会

23日

イオンショッピング

24日

誕生会

26日

映画鑑賞会

27日 野依こくろ見学

30日 若葉会定期総会

31日 各階別会議

◆あかね荘

3月11日

あかねホーム会議

自立支援協議会(就労支援専門部門)鈴木

12日

感染症に関する検討会

18日

自立支援協議会運営会議(鈴木)

22日

知的障害者テニス練習日(石川 鈴木 巳)

24日

支援会議

31日

合同班会議

25日

夜間短定避難訓練

31日

感染症に関する検討会

◆明日香

3月10日

「福祉の店」販売会(16日)

自治会

16日

工賃支給日

19日

僕らの陶芸展(31日)

21日

ケース会議日

家族会

◆しろがね

3月14日

ノーリファイニングケア研修

19日

防災訓練

23日

おやつ作り

◆各施設共通

3月10日

利用者に寄り添う調整会

12日

障害福祉部会議

17日

みかん狩り

18日

福祉会計サービス18日

23日

さわらびグループ入社式(ふれあいホール)

24日

栄養士会議

30日

朝食情報交換会

4月1日

さわらびグループ経営企画会議

3日

在宅医療福祉部会議

さわらび会後援会寄附で芳名

令和2年3月6日～令和2年4月5日

豊橋市	林 昭氏	10,000 円
豊橋市東脇三丁目1-17	森田由利子氏	10,000 円
豊橋市高塚町神田68	田京豆腐店	5,000 円
新城市南畑74	光田屋(株)	10,000 円
豊橋市野依町字西物草12	家具の街ヨコモブランド	10,000 円
豊橋市小池町36-1	共和印刷(株)	5,000 円
豊橋市瓜郷町前川50-1	(有)東三らぼセンター	10,000 円
豊橋市入舟町21	(株)三恵薬品	10,000 円
豊橋市駅前大通一丁目55 サーラタワー	サーラエナジー株式会社	10,000 円
豊橋市野依町字山中19-14	福祉村病院職員有志	1,000 円
豊橋市	藤井和幸氏	5,366 円
	匿名氏	3,000 円
	匿名氏	1,000 円

たくさんのご寄付ありがとうございました。

計 **90,366 円**

現在までにご寄附いただきました金額は

893,087,080 円

●福祉用具紹介のコーナー

アイルムーヴα

従来の歩行器に比べ、小回りが利くので狭い廊下での方向転換がスムーズになりました。

H型の支持フレームにより、前後どちらからでも移動が可能になり、トイレや脱衣所への出入りもラクラク。リハビリだけでなく、日常生活の場面でも汎用性が高いと思います。

(福祉村地域包括支援センター 村井)



※1割負担(380円/月)

レンタル料は事業所によって価格は異なりますのでお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

ログハウス 「BLUE OCEAN」 ～ブルーオーシャン～

4月2日にログハウス「ブルーオーシャン」がオープンしました。

一般開放していますので、地域住民の方にはバスの待合・休憩所、また、憩いの場としてもご利用いただけます。お気軽にご利用ください。

※利用予約が入っている日は施錠されています。

場所●豊鉄バス停留所「福祉村」

お問い合わせ●福祉村病院

0532-46-7511(代)



完成披露会



ウッドデッキ側の様子

＊お礼コーナー ありがとうございます＊

※豊橋善意銀行を通して

▼JA豊橋 女性部会様※
タオル(あかね荘)

▼藤井和幸様※
明治プロビオヨーグルトR1 54本(珠藻荘)

自然栽培への毎日の取り組み



3月19日、職員勉強会に社会福祉法人無門福祉会 磯部隆太様に来ていただき、自然栽培についての話をさせていただきました。明日香農園も自然栽培で行っていますが、中々成果には繋がりません。

自然栽培とは、栽培において化学肥料や農薬を使用しない栽培方法です。化学肥料を入れないことで作物が健康になるため病害虫が少なくなり、光合成により自然界の微生物が増え、その微生物から養分をもらいます。また、オーガニックには「自然に即した」という意味もあり、その土地に合った作り方や作物を選ばなければ、上手く収穫・販売には繋がりません。自然が相手で化学肥料を使わないため育ちも悪く、定期的に虫がついていないか見る必要があり、有機栽培より手間がかかってしまいます。農薬を使わない栽培ということで「安心・安全」な食の提供という新たな価値を加えています。育ったとしても規格外な物が多くありますが、努力の甲斐あって芋や米などは毎年収穫することができています。今後も収穫量が上がるよう色々な栽培方法を勉強していきたいと思います。

(高比座)

編集後記

四月七日から東京、神奈川、大阪など七都府県に出された緊急事態宣言が同月十六日から全国に拡大されました。東京で営業が出来なくなったホストクラブの従業員を名古屋の店に移動させる計画があったり京都や鳥取砂丘への観光、発病者の少ない県の別荘地や沖縄の離島へ移動する「コロナ疎開」など、人の動きが止まらなかつた事が全国に拡大する要因となりました。医療現場では新型コロナウイルス感染症治療に関わる医師や看護師など医療スタッフへの感染も伝えられ、マスクやガウン、消毒用アルコールは補給がなければあと一カ月しか持たない状況で愛知県では知事が無償・有償での物資を広く市民に呼びかけました。現在日本の感染者数は一万人を超え死亡者数も三八人となりました。東京では感染経路が不明な感染者者の割合は六割を超えています。治療法が無い今、罹患しない事が重要です。皆様のご無事をお祈りしています。

(谷)

●福祉村病院
☎(0532)46-7511

●福祉村老人保健施設 ジュゲム
☎(0532)46-7501

●特別養護老人ホーム さわらび荘
☎(0532)54-3501
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2

●グループホーム 白珠
☎(0532)66-0082

●地域密着型サービス事業所 常盤
☎(0532)62-3370

●特別養護老人ホーム 第二さわらび荘
ケアハウス カサ デ ローザ
☎(0532)37-1209

●特別養護老人ホーム カサ ブランカ
☎(0532)69-1701

●地域密着型サービス事業所 カサ デヴェルデ
☎(0532)23-5552

●特別養護老人ホーム 天伯
☎(0532)48-1113

●グループホーム フジ
☎(0532)54-5477

●軽費老人ホーム 若菜荘
☎(0532)48-1138

●障害者支援施設 珠藻荘
☎(0532)47-1050

●障害者支援施設 あかね荘
☎(0532)48-2825

●障害福祉サービス事業所 明日香
☎(0532)46-6579

●福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね
☎(0532)48-1032

●あかね荘 障害者生活支援センター
☎(0532)38-9090

●サービス付き高齢者向け住宅 シャトーローズ八丁
☎(0532)52-0005

●介護付き有料老人ホーム フェリス福祉村
☎(0532)47-2202



医療法人・社会福祉法人

さわらび会

理事長 山本孝之