

NEXT

55



みんなの力で、みんなの幸せを

SAWARABI

さわらび

- 1** **表紙** 2020年12月20日 REBELLION 全日本スーパーフォーミュラ・ライツ選手権
『富士スピードウェイ』山本 左近選手
撮影:今原 太郎
- 2** **特集** 新年のごあいさつ
- 6** **医学
講話** 食道の病気～逆流性食道炎について～
◆福祉村病院医師 内科認定医
消化器専門医 肝臓病専門医 山本 高也

2021
vol.573

1



謹んで初春のお慶びを申し上げます

山本左近

さわらびグループCEO/DEO
学校法人さわらび学園理事長
認定特定非営利法人インド福祉村協会理事長

さわらび会は今後もみんなの力を守るために
力をつくしてまいります。よろしく。

二〇二二年 元旦



医療法人
社会福祉法人
さわらび会 理事長

山本孝之

医療法人さわらび会 副理事長
社会福祉法人さわらび会 専務理事
特別養護老人ホーム第一さわらび荘 施設長

山本ゆかり

医療法人さわらび会 副理事長
さわらび編集長 福祉村病院医局長
認知症サポート医 難病指定医
日本医師会認定産業医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医

谷さゆり



謹んで新年のお慶びを申し上げます

新型コロナウイルス感染症は年末年始も国内の移動の自粛など現在も緊張状態が続いています。感染しないことが医療福祉従事者にとつては最大の応援となります。どうぞマスク・手洗い・家族以外との会食を控えるなど感染症対策をしてください。皆様のご健康をお祈りいたします。

福祉村病院院長



小橋 修

希望をつなぐ

新型コロナウイルス感染症が今や世界中に広がり、人類の知恵が試され、これまでと同じような働き方では、社会が立ち行かなくなり、新しい働き方改革と新しい技術革新の時代が始まりつつあるのを感じます。新型コロナウイルス感染症に対するワクチンも特效薬もまだ完全にはできていないので、少なくともこの危機を乗り越えるには、あと数年かそれ以上かかるだろうと言われています。私たちはいかなる事態にあつても、それぞれの人の幸せを願って、増え続ける高齢者の方々のために少しでもお役に立てるように、力を合わせて、大いなる希望を持って、幸せな年になることを念じて、明るく笑顔で新年を迎えましょう。

福祉村老人保健施設ジューム施設長、福祉村長寿医学研究所所長
名古屋市立大学名誉教授、日本癌学会名誉会員、
日本免疫学会功労会員、補体研究会監事、日本生体防御学会監事



岡田 秀親

抗体の反応を増幅する血清中因子として発見された補体は、抗体の存在が必須と考えられていたが、EBウイルスなど、種々のウイルス感染が起こると抗体反応が無くても活性化が起こる現象を発見し、一九七四年にNatureに報告しました。細胞の表面には、自分の補体攻撃を防ぐ種特異的補体制御因子が存在して守っているため、自己細胞には補体反応が起こらないが、ウイルス感染によりその防御分子の産生が起こらなくなり、自分の補体反応が起こってしまう現象はEBウイルス以外にもインフルエンザウイルス、仙台ウイルスなど種々のウイルスで認められます。補体に自己細胞であることを知らせる私共が発見した種特異的補体制御因子が少なくなった細胞は非自己細胞と間違えて補体反応が起こることによりC5bAナフィラトキシンが大量に形成されてサイトカインストームに至ると考えられます。我々が開発したC5a阻害ペプチド(Nature Proc 2011)を投与すれば致死量の細菌毒素(LPS)を投与したカニクイザルも救命できるので、新型コロナウイルスで重症化した患者の救命にも貢献できる筈で、ヒトでの安全性試験を目指しています。

福祉村病院神経病理研究所所長、愛知医科大学名誉教授



橋詰 良夫

新年あけましておめでとうございます。今年も福祉村病院がコロナ禍にめげずに高齢者認知症医療の砦となり、患者さんの尊厳を守る医療の提供ができるよう努めたいと思います。さらに福祉村病院神経病理研究所が本邦における認知症の神経病理研究の代表的な施設として発展するように努力し、豊橋から情報の発信を行ってゆきます。

福祉村病院副院長



伊莉 弘之

新年あけましておめでとうございます。初春のお慶びを申し上げます。みなさまにとりまして、この一年が充実した素晴らしい年になりますよう心より祈願いたします。地域の方々の健康長寿に貢献させていただけますように、本年も精進していく決意しております。よろしくお祈りいたします。みなさまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

福祉村病院外来診療部長、日本神経学会専門医/指導医、日本認知症学会専門医/指導医、日本内科学会認定医、認知症サポーター医、愛知県公安委員会認知症認定医



継 泰城

新年明けましておめでとございます。物忘れ外来で認知症の診療に携わるようになって二十周年になります。認知症がよくなって家族が喜ばれたケース、認知症が高度になるまで受診されないケース、暴言・暴力や幻覚・妄想などで家族が困り果て病院にたどり着いたケースなど様々見られます。認知症の人が良い状態で穏やかに過ごせるように、早期に支援できればと考えています。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

福祉村病院院長寿医学研究所副所長、日本ウイルス学会評議員



豊田 哲也

皆様あけましておめでとございます。この文章をご覧になれる方は無事に新型コロナウイルス感染症から逃れた方だと思えます。来年の正月も無事にこの文章を交わされることを祈っております。

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、認知症サポーター医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医、日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医



斉藤 友紀子

新年あけましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。新しく西暦二〇二二年そして令和三年が始まりました。そもそも西暦はキリスト教の暦、外国ではそれぞれが自分たちの暦を使っていることが多いそうです。仏教の仏暦、イスラム教のヒジュラ暦などがあります。そしてお正月を自分たちの暦でお祝いするそうです。さて、今年も健康で良いこと楽しいことがたくさんある一年となりますよう、皆様一年がんばりましょう。

福祉村病院医師、内科認定医、消化器専門医、肝臓病専門医



山本 高也

二〇二〇年は包括ケア病棟が始動し、手探りで診療だったため、忙しい日が多くありました。そんな中、前向きなスタッフの方のおかげでいい雰囲気の仕事ができました。病院スタッフの方々に助けてもらいながら何とか乗り切った一年だったという印象です。ありがとうございます。二〇二二年も全集中でがんばりましょう！

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

新年あけましておめでとございます。私が福祉村病院に着任し、早一年です。世界中が想像できなかった困難に直面した一年でしたが、豊橋という土地柄、美味しい野菜に恵まれて、幸い大きな病気もなく過ぎました。今年も、まずは自分の健康管理に配慮しつつも、よりよい高齢者社会の実現のための研究に邁進して参りたいと存じます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

統括本部次長(さわらびグループCOO)



岩田 一成

新春を寿ぎ謹んでこあいさつ申し上げます。本年も、さわらびグループは「みんなの力で、みんなの幸せを」の基本理念のもと、一人でも多くの方のお役に立てるよう努力してまいります。皆様のご健勝と幸せを心より祈念いたしております。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

障害福祉サービス事業所 明日香

施設長 井上 幹詞

新年あけましておめでとございます。本年は関連施設として、西幸町内に新しく「すみれホーム」という日中サービス支援型グループホームを開設し、地域で暮らす高齢で支援の必要な障がい者の皆様が「自立」し生活を送られるように支援します。明日香は、今まで通り就労と創作活動も取り入れ、生きがいを感じながらご利用いただけるよう、職員一同支援を行ってまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

障害者支援施設 あかね荘

施設長 今泉 悟

明けましておめでとございます。昨年来、新型コロナウイルス感染症の流行により利用者の皆様、ご家族の皆様にかかとご不便とご心配をおかけしましたが関係者皆様の「尽力」ご協力により無事新年を迎えることができました。あかね荘は、利用者の皆様が安心して安全に毎日を明るく元気に過ごしていただける障害者支援施設を、さらには、利用者様ご本人は勿論、利用者様のご家族や地域の皆様から信頼される支援施設を目指して参ります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

特別養護老人ホームさわらび荘 地域密着型サービス事業所常盤

施設長 太田 育郎

新年明けましておめでとございます。新型コロナウイルス感染症により、福祉をめぐる環境は大きく変化しました。この変化に柔軟に対応しつつ、これまでと変わらず、利用者様や地域の皆様の幸せのために、より一層努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

福祉村障害福祉サービス事業所しらがね

施設長 石黒 稔

新年あけましておめでとございます。令和三年度に新施設「すみれ」が西幸町東脇地内にオープンします。しらがね同様、障がいに応じた看護、介護、リハビリ、文化活動、レクリエーションを提供し、「生き生きとした生活を送っていただく」施設をみんなの力で創っていききたいと思っております。

障害者支援施設 珠藻荘

施設長 黒柳 晴彦

新年明けましておめでとございます。利用者様の自己決定を尊重した主体的な生活が送れるよう支援してまいります。また、地域で暮らす障がいの皆様が安心して暮らせるよう相談体制の充実を図ってまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

軽費老人ホーム 若菜荘

施設長 山田 和史

新年明けましておめでとございます。若菜荘は、自立生活施設として、利用者様の多様なニーズに適切に対応し、安心して安全な生活環境を整えてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

介護付有料老人ホームフェリス福祉村

施設長 長坂 敏幸

新年明けましておめでとございます。自立から要介護のどなたでもご利用できる施設のメリットを活かし、更に自立支援や認知症予防に取り組んでまいりたいと思います。そして、基本理念である「みんなの力で、みんなの幸せを」の下、利用者様の様々な思いが実現できるように職員一同精進していく所存でございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

謹んで新年のお慶びを申し上げます

さわらび会を支えてくださっている皆様のお力になれるよう「みんなの力で、みんなの幸せを」を合言葉に職員一同より一層精進してまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

医療法人さわらび会 社会福祉法人さわらび会

職員一同

医学講話

福祉村病院医師 内科認定医
消化器専門医 肝臓病専門医

山本 高也



食道の病気 （逆流性食道炎について）

食道の疾患について

今回は食道の疾患についてお話しさせていただきます。ちなみに前回は、ピロリ菌感染と胃がんとの関連を中心に話しました。今回は食道の疾患である逆流性食道炎についてお話しをさせていただきます。

逆流性食道炎

はじめに、食道疾患の中でも最も日常診療において診察することが多い疾患として逆流性食道炎があります。

病態については、病名を見るだけで想像できるかもしれませんが、胃酸に

よる食道炎です。

胃の内容物が食道内に逆流し、食道粘膜を刺激したり障害を引き起こしたりすることにより症状が現れます。症状の代表的なものは、胸やけです。他にも、嚥下障害や声のかすれ、睡眠障害や慢性的な咳がでることもあります。ある例を紹介しましょう。咳が続くため呼吸器科を受診。レントゲン検査などでも原因がはっきりしない。それで、逆流性食道炎の薬を内服してみたら咳が治まった、という例もあります。慢性的な咳の原因が実は逆流性食道炎であった、ということなのです。このように、逆流性食道炎の症状は胸やけだけではありませんので、こういった症状がある

場合は、プロトンポンプ阻害薬の方が胃酸の食道内逆流が起りやすい。日中胃酸分泌抑制力が強力で、また長期に連用しても、その効果が減弱しないため効果が高いことが知られています。

過性の食道括約筋弛緩が起りやすくなっていること、などが最近の日本での逆流性食道炎例の増加の原因として挙げられます。

治療

治療は生活習慣の改善、薬物療法、手術治療、内視鏡治療があります。生活習慣の改善としては、なるべく胃酸が出にくい生活習慣をしておくこととなります。例えば、大食いに注意する。高脂肪食を減らす、です。また、酸度の高い柑橘系やスパイスなども胃から逆流した際には症状が出やすいのであるべく避けることも重要です。重度の逆流性食道炎では、なるべく胃酸の逆流を抑えるように、寝るときに上半身を少し高くするように指導することもあります。

薬物治療としては、胃酸分泌を抑制し食道内に逆流した内容物の食道粘膜障害性、刺激性を低下させるものを主に内服します。代表的なものには、プロトンポンプ阻害薬とヒスタミンH2受容体拮抗薬です。ただ、こ

診断

のかが分かっておくと、診断に役立つかもしれません。

確定診断には基本的には内視鏡で行います。

内視鏡で直接観察をして胃と食道の接合部の粘膜が障害されているのを確認します。その粘膜の障害の具合によって分類し重症度を決めます。この分類にはLA分類というものがよく使われます。(図)

症状

先ほど少し症状についてお話ししましたが、主な症状は胸やけ、呑酸、嚥下障害などの食道症状です。他に慢性な咳、喘息様症状、咽喉頸部不快感、声のかすれ、胸痛、耳痛などの食道外症状なども現れることがあります。

最近の傾向

もともと逆流性食道炎は欧米で

多い疾患でしたが、日本でもその増加は著しいのです。これには、前回お話ししたピロリ菌が関係しています。もともと日本人にはピロリ菌感染者が多いのですが、ピロリ菌に感染すると、萎縮性胃炎という慢性胃炎を引き起こします。このピロリ菌は、胃酸を中和する物質を出すので、胃酸の影響が少なくなります。結果、食道へ逆流する胃酸が少なくなり症状が出にくくなるのです。最近では日本では、ピロリ菌の除菌が進みピロリ菌感染者は少なくなりました。そのため、ピロリ菌がいないと、より多く胃酸が出ます。ピロリ菌がいない、ということは、実は逆流性食道炎にとってはよくないのです。といつても、もし胃の中にピロリ菌がいるのであれば、胃がんなどの原因になりますので、やはり除菌をお勧めします。

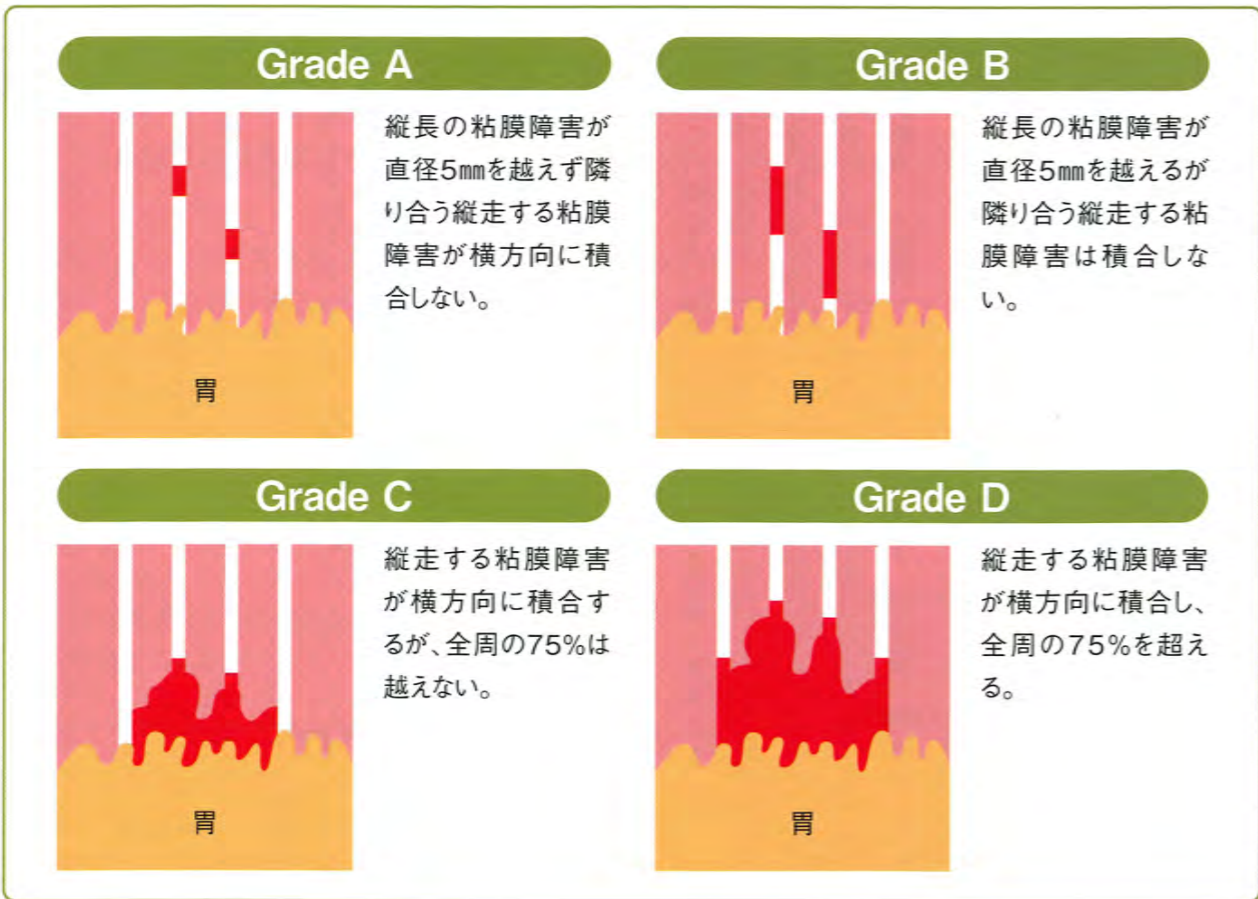
また、これ以外にもピロリ菌に関係なく日本人の胃酸分泌が増加すること、逆流性食道炎が好発する高齢者の人口が増加し高齢者を対象とした医療が高頻度に行われるようになったこと、食事の摂取エネルギー量及び脂肪摂取量が増加し、一

まとめ

逆流性食道炎は、薬を飲むことによつてその症状は、改善がみられることが多いです。ここで紹介した症状がある方は一度検査することをお勧めします。

【参考図書】
専門医のための消化器病学

(図)



研究通信

Vol. 153

news of study

名古屋大学大学院医学研究科
地域医療教育分野(診療担当)教授

赤津 裕康

人生会議のすすめ PATH 法的側面からの考察

二〇二〇年九月号では「人生会議」(ACP)の概要と二〇一八年の改定のポイント、現状についてご説明いたしました。改訂のポイントは日頃から繰り返し話し合うこと(「人生会議」(ACP))とその内容を文書としてその都度まとめて家族等(親しい友人を含む)と医療・ケアチームで共有すること、さらに意思が伝えられなくなった時の代理人を決めておくことでした。

私はこれまで福祉村病院で多くの方の最期を看取らせていただきました。認知症がある方は、終末期治療や療養に関してご本人の明確な希望

が不明な事が多く、ご家族の意向をお伺いして方針を決定することが殆どでした。特に福祉村病院では認知症の臨床・研究に力を入れており、その大変貴重な医学的貢献として病理解剖で脳の病変を最期に確認させていただきたくも数多く経験させていただきました。現在でもその取り組みは続いています。そこで時々経験したこととして、一生懸命お見舞いに来られていたご長男夫婦が病理解剖の意向をご本人から確認いただけており、お亡くなりになった時に改めて、最終確認をさせていただくと、遠方にお住まいのご長女さんが「可哀そうだからやめて欲しい」と反対され、改めてご遺族で話し合いをしていただき、解剖が中止になった事が何度とありました。この様な場合、我々のご本人の意向ではなく、ご家族内での話し合いの決定を尊重することになります。

ria Syndrome という概念が存在する様です (Molloy DW, et al: J Am Geriatr Soc. 39: 396-399, 1991: カリフォルニアの病院では「The Daughter from Chicago Syndrome」だそうです)。ここで考えたいのは御子息の「親御さんの事を思う気持ち」と「親の気持ちを想う事」の違いだと思います。どちらも大切な事で、解決は簡単ではありません。「人生会議」(ACP)は自分自身の幕引きを子供たちや医療・介護者にも理解してもらい実現するために言うためのモノです。ただ、認知症がなくても高齢の方は家族に遠慮したり、自分の意見をしっかりと持って主張できない場合もあります。話し合いでどれだけ本人の望みを聞き出せるかが医療・介護者の力の見せ所です。

す。これは扶助を要する者を保護されない状態におくことで、その生命・身体を危険にさらす罪です。ご子息が自宅で介護に疲れてしまい、親御さんは前から「口から食べられなくなったらもういいから」と言っていたとしても介護放棄で親御さんが自宅で亡くなってしまえば罪に問われる可能性がありません。ここで医療・ケアチームを交えて「人生会議」(ACP)を開催し、本人の証言を証明できる書面を作成する事も大切です。自らが不要と思われる治療を拒否できる法的な書面は尊厳死宣言公正証書しかありません。「人生会議」(ACP)で記録された文書や代理人については現時点では厳密な法的裏付けはありません。しかしカルテ(診療録)は医師法にもとづいて医師が作成する公的な文書になりますので必ずしもこの証書を作成する必要はありません。このため「人生会議」(ACP)の内容、決定事項、代理人がしっかりとカルテに記載できなければ法的意義はあるため話し合いの記録が重要になるわけです。

地鎮祭が行われました ～障害福祉サービス事業所すみれ～ ～日中サービス支援型グループホームすみれホーム～



11月8日に豊橋市西幸町東脇の新施設建設予定地で建設工事の安全を祈願して地鎮祭が行われました。

参列者

- 幸校区自治会長 市川正典様
- 幸町自治会長 中島孝様
- 西幸町自治会長 伊藤研様
- 株式会社アーチザン 宮田正人様
- 井口土建株式会社 井口悦男様
- CEO/DEO 山本左近
- 理事長 山本孝之
- 専務理事 山本ゆかり
- しろがね施設長 石黒稔
- 明日香施設長 井上幹詞

障害福祉サービス事業者 すみれ

生活介護、日中一時支援
定員 ● 40名
看護師複数名による医療的ケア
理学療法士によるリハビリテーション

日中サービス支援型グループホーム すみれホーム

共同生活援助(日中サービス支援型)
定員 ● 18名/短期入所 ● 2名
【特徴】職員が常にいるため、他の日中活動事業所に行かずホームで散歩や創作活動などを行うことができます。



手紙で入居者様を笑顔に

〈特別養護老人ホーム さわらび荘〉

現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、ご家族の面会についてオンラインを用いて行っています。しかし、「元氣な姿を見ることができて安心するが、なかなか思いが伝わらない」とのご意見もありました。

そこで、面会にお越しいただきましたご家族にお願いし、お手紙を出していただくことを提案させていただきました。入居者様は、ご家族からの手紙をうれしそうに笑顔でご覧になられ、中にはお部屋に飾られる方もお見えます。

これからも、ご家族とのつながりを感じていただけるような心配りをし、まいります。

(渡邊憲)



みんなの伝言板

〈地域密着型サービス事業所 常盤〉

地域の皆様との交流の場「オレンジカフェ」「みんなの広場」が新型コロナウイルス感染症予防のため中止に減ってしまった子どもたちや地域の皆様と接する機会を補おうと昨年9月、「みんなの伝言板」設置しました。

職員が地域の皆様に向けて「脳トレ」を出題していましたが、答えなどを記入するスペースがなく、やりとりは一方通行なものとなっていました。そこで先日、職員が大きな黒板を手作りしました。大きさは縦九十センチ、横二メートルと、以前の約三倍に。

今後は、地域の皆様にも自由に記入していただき、常盤と地域の皆様を繋ぐ伝言板になるようにと願っています。

(日和田)



のびるndeスクール

〈福祉村キャラバン隊〉

豊橋市では、小学生を対象に放課後の新たな学びの場として、「のびるndeスクール」を汐田小学校と牛川小学校に開設しています。さわらび会では、「福祉村キャラバン隊」を派遣し車椅子体験、視覚障がい者体験を通じ「障がいがある人も、ない人もみんなが幸せに暮らすためにはどうしたら良いか」を一緒に学んでいます。振り返りでは、「みんなで助け合えば良い」「困っている人を助けると自分も嬉しい」という言葉が聞かれ、大変有意義な時間となりました。次年度は開校数も増える予定ですので、未来を担う子どもたちと一緒に学べることを楽しみにしています。



新型コロナウイルス感染症で困り事は何ですか？

〈福祉村地域包括支援センター〉

昨年の夏、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言で自宅での生活を余儀なくされステイホームされている中、自粛生活でのお困り事や体調面での変化等について野依校区の皆様アンケートを実施いたしました。その結果、家族と同居の四割の方は「買い物や仕事で困った」「人に会えずに困った」と回答されており、体調面でも三分割の方が不安を感じていたという結果でした。しかし、独居者の方は新型コロナウイルス感染症に関係なく常に買い物や通院等のことで不便を感じているという事実も確認できました。

今後ともこれらの結果を踏まえて地域の皆様の困り事を把握し対応していきたいと思えます。

野依校区の全自治会のご協力のもと、多くの地域住民の皆様にお答えいただきましたこと、改めて感謝いたします。

(渡邊)

ノリリフトケアを目指して

〈特別養護老人ホーム カサフランカ〉

介護を受ける利用者様と介護を提供する職員にとって移乗等の介助場面では緊張や苦痛等の負担、また精神的な負担が生じることが多くあるように感じます。

持ち上げる、抱えるなどの人力介護ではなく双方にとっての負担が軽減できる方法として、持ち上げない、抱えない介護が提供できるようにと考え、床走行式電動リフターの導入を検討しました。

導入にあたり理学療法士の指導のもとで勉強会をおこなっております。一歩一歩ですが利用者様、職員ともに安心安全な介護が行えるように、抱えあげない介護「ノリリフトケア」の実現を目指します。

(小林)



「ちくちくハンド」を再開

〈グループホーム フジ〉

二〇二〇年十月五日から、手作り雑巾を作り、学校へ届ける活動を再開いたしました。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、しばらく活動を休止していましたが、社会福祉法人さわらび会 専務理事山本ゆかりの熱い想い「コロナ禍の今だからこそ、ちくちくハンドの活動が役立つ時」があり、生徒の皆様が安心して学んでいただけるために毎日の消毒、掃除に使って欲しいと、活動立ち上げ時から協力してくださる地域住民と共に、針を進めています。手洗い、うがい、検温、作業中は密をさけ、換気、マスクの着用など感染症予防に努めています。また、手作り雑巾を希望される学校がありましたら、グループホームフジまでご連絡をください。よろしくお願いたします。

(白井有)



日本語スピーチコンテスト2位

〜福祉村病院〜



ルイズ・ベリンダ・プリオネスさん

とよはし国際フェスティバル2020が11月15日にこども未来館こここで開催され、その中の第22回日本語スピーチコンテストに「私の日本語発見族です」という題名で出場しました。

スピーチを覚えながら鏡の前で顔の表情とジェスチャーを練習しました。大勢の人の前でのスピーチや、教会で礼拝を捧げる前のスピーチもできるようになり嬉しく思います。結果は優勝ではありませんでしたが2位に選ばれ、次回、2021年1月24日に第11回東三河スピーチコンテストへの出場が決まりました。仕事をしながら、日本語の勉強をし、スピーチコンテストの準備をしています。

(フィリピンEPA介護福祉士候補生 ルイズ・ベリンダ・プリオネス)

小さな花壇の住人たち
—谷さゆり—

ジ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。

オレガノ

オレガノといえばトマトソースやピザなどのイタリア料理に欠かせないハーブですが「ハナハッカ」という可愛らしい和名もあります。これは初夏に白や薄紅色の小花が半球状に集まり咲くところから名づけられました。可愛らしい花はポプリの材料として使われます。古代ギリシアのアリストテレスは毒蛇を飲み込んだカメがオレガノを食べるのを見て研究を始め、オレガノには解毒・殺菌効果があると発表されたと言われています。現在では薬として使われることはほとんどありませんがオレガノの精油に含まれるチモールは防腐剤・殺菌剤として歯磨き粉や石鹸、肩凝りや関節の痛みを使う湿布や塗り薬などの鎮痛剤に配合されています。乾燥させたオレガノは食用のほか香料や入浴剤として使われています。



学名: *Origanum vulgare*
和名: ハナハッカ 英名: oregano
科名/属名: シソ科/ハナハッカ属

私のIndonesia

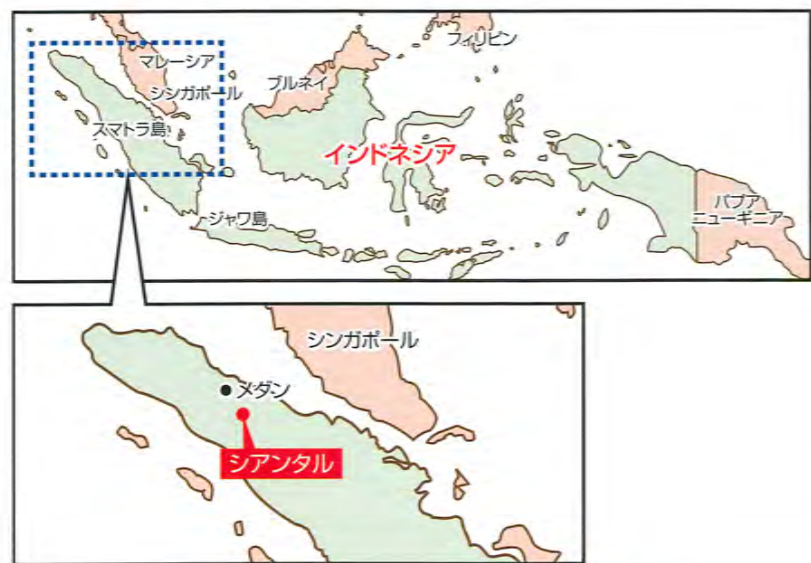


福祉村老人保健施設 ジゲム
出身 ● インドネシア スマトラ島
学歴 ● AKPER MEDISTRA
LUBUK PAKAM
資格 ● 看護師

はじめまして。私はEPA介護福祉士候補者としてジゲムに勤めているニースと申します。私はインドネシアの北スマトラのシアンタル (SIANTAR) から参りました。北スマトラで一番有名な湖の近くに住んでいます。湖の名前はトバ湖 (DANAU TOBA) と言います。北スマトラの真ん中にあります。インドネシア最大の湖であり、世界最大の火山湖です。湖の長さは一〇〇km、幅は三〇kmです。インドネシアの他の地域と同様に、トバ湖にも湖の起源についての伝説があります。その伝説は、人間の男性と魚の化身の娘の物語に関連しています。北スマトラの人々はそれを今も信じています。

北スマトラには、色に意味を持つ独特の布があります。ウロス (ULOS) という布です。ウロスには黒・白・赤の三色があります。これらの色は生命を表します。赤は勇気を、黒はリーダーシップを、白は純粋さを意味します。ウロスは北スマトラの

インドネシア 北スマトラ周辺の主要都市



人々にとって最も重要なものです。また、北スマトラで一番大きな都市メダンにはとても有名な麺があります。名前はコマック麺 (MIE GOMAK) です。この麺はメダンでのみ生産されているものです。麺の形はバスタに似ており、料理方法はラーメンに似ています。スープはココナッツミルクと水から作られています。メダンには他の観光地もありますので、時間があれば色々な所へ行ってみたいかがでしょうか。

Vol. 154
relay column
さわらび会
のわ

福祉村老人保健施設 ジゲム
介護福祉士
夏目 志朗



皆さん献血はし
たことがありますか？
私は豊橋市青年団協議会で
青年団員として活動しており、毎年一月の第二
日曜日に若者の献血者数の向上と、献血への理
解を広めるために豊橋の赤十字センターと連携
して献血者の呼び込み活動をしており、今年
はコロナ禍ではありますがMEGAドンキホーテ
で行う予定です。先日、同じ活動をしている豊川
市青年協議会と合同で献血の学習会を赤十字
から講師を呼んで行いました。このコロナ禍で献
血者数も減っていること、そして二十代の献血者
が年々減っている現状で青年団員としてどのよ
うに若者に献血の必要性を伝え、参加しやす
くなるか毎年の課題となっています。血液は人工
的に大量生産できるものではなく長期保存もで
きないため、血液を確保するためには献血に頼
るしか方法がありません。そんな献血ですが、本
人確認できるものと、元気な身体があれば簡単
にできるボランティアです。ぜひ皆さんも機会が
あったら献血をしてみたいかがでしょうか？

81回 さわらびキッチン
栄養士のつぶやき

明日香 管理栄養士 菅沼麻彩子

新年、明けましておめでとうございます。
年末年始は普段より豪華な食事をする方も
多いのではないのでしょうか。今回は近頃すっかり
高価になったうなぎのお話です。
現在出回っているうなぎのほとんどは養殖な
ので旬はあまり関係ありませんが、天然うなぎ
は水温が下がる冬に冬眠をするため、旬は冬眠
前の晩秋から初冬です。春は冬眠から目覚めた
ばかりで、身も痩せ、あまりおいしくありません
が、寒くなるにつれ、冬眠に備えて体に栄養をた
め込むため、脂肪も多くなり、身がふっくらして
美味しくなります。
夏の土用の丑にうなぎを食べる習慣になっ
たのは、江戸時代、夏にうなぎを売るための販売戦
略だったようです。「う」のつく食べ物を食べると
夏負けしないという風習はそれ以前からあった
ので、うどんや梅干しでもよいのです。
ところで、うなぎの刺身はあまり見かけませ
んね。これは、うなぎの血液には、イクシオトキシ
ンという毒があるからです。ただし、六十度以上
で五分加熱すれば毒性はなくなり、蒲焼や蒲焼
焼や白焼きは安心して食べられます。きちんと
処理をして刺身として出しているお店もあるよ
うなので、見つけたら食べてみるのもいいかも
しれません。
一年中、おいしい食べ物が手に入り、旬がわか
りにくくなっている今、生育環境や生態に興味
をもってみるのもいいかもしれません。

善銀サンタ出発式



12月1日、第二さわらび荘ふれあいホールにて善意銀行主催の善銀サンタ出発式が行われました。善銀サンタとは、善意銀行年末たすけあい活動の一環として、善意銀行の役員様及びボランティア様が市内の福祉施設を善銀サンタとして訪問し、福祉の実情を社会に広めるとともに利用者様を激励する活動を毎年行っているものです。

今年の出発式は、新型コロナウイルス感染症予防として第二さわらび荘ふれあいホールにて実施し、その様子をWEB会議アプリを通して珠藻荘やあかね荘、明日香、福祉村病院などの利用者様に配信しました。

12月1日は「善意の日」記念の集いということで、特別にコールシャロンさんによるハンドベルの演奏も行われました。

(佐宗)

- 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 しろかね
☎(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 シャトーローズ八町
☎(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

日本医師会
からのメッセージ



YouTube動画▼
日本看護協会会長
からのメッセージ



国立感染症
研究所疫学調査



日本の新型コロナ
ゲノム情報



編集後記

あけましておめでとございます。
昨年から新型コロナウイルス感染症第
三波の拡大が止まりません。医療福祉従事
者への最大の応援は「新型コロナウイルス感
染症に罹らないこと」です。職場や買い物、友人と遊ぶ時
もマスク着用と手洗いの徹底をお願いします。(谷)