

NEXT

55



みんなの力で、みんなの幸せを

SAWARABI

さわらび

- 1 **表紙** 藤棚へ植樹～福祉村公園～
- 2 **医学講話** 認知症における行動心理症状(BPSD)の予防と対応
◆福祉村病院 外来診療部長／日本神経学会専門医
日本内科学会認定医／日本認知症学会専門医
認知症サポート医／愛知県公安委員会認知症認定医 継 泰城
- 6 **特集** さわらび会のあゆみ

2021 **8**
vol.580



医学講話



福祉村病院 外来診療部長
日本神経学会専門医、日本内科学会認定医
日本認知症学会専門医、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

認知症における行動心理症状 (BPPSD)の予防と対応

はじめに

認知症の症状の中で、物忘れそのものよりも、物忘れに伴って「何回も同じことを聞いてくる」「嫁が財布を盗ったと言う」などの行動心理症状に、認知症を介護する家族は困ります。このような問題となる症状をBPPSDと呼んでいます。BPPSDは家族の負担を増大させ、信頼関係を壊し、介護崩壊をもたらします。しかし、これらは予防や対応、薬の治療で消滅させることができます。

BPPSDとその原因

BPPSDには暴言・暴力、介護抵抗、徘徊など行動症状と、幻覚、妄想、焦燥興奮、無気力、不安、うつなどの心理症状があります。BPPSDは脳の障害自体によって起こるものと、痛みや不快などの身体的要因、不安や焦燥などの心理的要因および周囲の状況や人などの環境的要因によって起こるものがあります。身体的、心理的、環境的要因は変えることが可能であり、予防や対応によつて、それらの要因を取り除くと、BPPSDは起こらなくなります。しかし、介護者に危険が差し迫ったB

暴言、易怒性のBPPSD

PSDは薬で早急に消滅させる必要があります。認知症の人は、汚れていてもいつも同じ服を着ることがあります。汚れた服ときれいな服の区別ができないためもありますが、常に不安のある認知症の人にとって同じ服の方が安心できるのです。家族が「それは汚れているから、他の服に着替えたら」と促すと、本人は「うるさい、これでもいい！」と烈火のごとく怒り出します。認知症の世界では、汚れは気にならないし、毎日同じ服でも構わな

いのです。介護者は着替えるのが当然と考えますが、認知症の人は不安なことはしたくないのです。介護者が「汚れていて恥ずかしいよ」と心配して言うと、「バカ野郎、黙れ」と認知症の人はさらに激しく怒ります。介護者の多くは「わけもなく急に、ものすごい勢いで怒ります、こちらの言うことは全く聞いてくれません」と困惑して言われます。これは介護者が自分達の理屈や世界の中で考えているからで、認知症の人の思いや世界を知らないのです。認知症の人が怒る時は必ず怒る理由があります。身勝手に偏屈で怒っているわけはありません。多くは怒る直前に介護者が言ったことやしたことが怒る原因になります。先の例では「汚いから着替えたら」と良かれと思つて言ったことが原因です。また、介護者が一生懸命なためようとすると、輪をかけて怒ります。それは、怒る気持ちをかろうとせずに、その場を取り繕うからです。介護者の言動によりBPPSDが現れることに、介護者自

身が気づく必要があります。

認知症の人は自分がすることは間違っていないと確信しています。介護者側の理屈を言ってもそれを訂正できませんので、本人のすることを否定してはいけません。「汚れた服を着る」という間違いをしても、間違いを注意せずに、そのまま放っておくか、「こちの服の方が似合っているよ」と勧めるのが良い対応です。そして、すでに怒ってしまった時は言い訳をせず、用を思いついたようにその場から離れることです。少し時間をおけば、認知症の人は怒ったことも忘れ、また普通に話しかけてきます。くどくど言うと、嫌な感情の記憶が残り、後々までも覚えていきます。

認知症の対応の原則

認知症への対応は認知症の人に寄り添うことが大事だと言われています。これは空間的にそばに寄り添うという意味ではなく、認知症の人の心に寄り添うことです。即ち、①認知症の人が考える世界を理解する、

②理屈なしにその思いを受容・共感する、③どうしたらいいか一緒に考える、の三つを指します。

認知症の人は「今日は病院に行く日かね、何も聞いてないけど」「いつも物が無くなる、誰か盗っていくのか」「食事の支度が上手くできない、昨日まではできたのにおかしいな」「私のすることに皆が注意し馬鹿にする、私は独りぼっちだ」と、自分はきちんとやっているのにおかしなことがかりが起き、誰も私の言うことをわかってくれないと常に不安で孤独な状態にいます。これが認知症の世界です。つらく困っているのは介護者でなく認知症の人です。

そして、自分は間違っていないのに、人から信じてもらえず、馬鹿にされ、意地悪をされ、除者にされる思いに共感してください。「そうですよ、それは嫌ですね、怒れますね、さびしいですね」と本人と同じ気持ちになることです。「誰もそんなことは思っていないよ」と慰めるのは、本人の考えが間違っていると言うことになりません。否定するのではなく、認知症の人の

幻視への対応の実際

思いをそのまま受け容れてください。その上で、どうしたらいいかと共に考えることです。「こうしたらどうか、人に頼んでみようか、皆は喜んでくれるか」などと認知症の世界の中で一緒に考えることです。必ずしも解決策を示さなくても、本人が一時的でも納得できそうな提案をすることです。

夜「寝床に知らない人が寝ている」と不安そうに幻視を訴える認知症の人がいます。これは脳の視覚中枢の異常により幻視が見えるのです。幻視は認知症の人にとって幻ではなく現実です。実際にそこに人が居るように見えます。そのため「誰もいないよ」と介護者がいうと、自分の言うことを信じてもらえず、本人は増々不安になり混乱します。否定せずに「そこに居るの」と言ってください。認知症の世界を理解し信じてください。次に「それは困ったね」と、寝ることができず、本人が困っているのを一

おわりに

最初はBPPSDを理解することが難しく、実際の対応に困ることも多いと思います。理解できなくても、反論せず受容し共感してください。それにより認知症の人は落ち着けるはずですが、ただ、困る時は早めに専門医に相談してください。

EPA看護師・介護福祉士候補生紹介

さわらび会では今年度より新たに4名のEPA看護師・介護福祉士候補生を受け入れました。6月29日にはフェリス福祉村の7階にて歓迎会を執り行ないEPAの皆さんから挨拶や目標を語っていただき交流を行ないました。4名の方は各配属の施設・病院に分かれて勤務し、それぞれのめざす資格取得に向けて頑張っていきます。さわらび会では4名の方々が仕事や勉強、日本での日常生活を安心して行なっていくよう全力でサポートしていきます。

(珠藻荘 山田)



介護福祉士候補生



珠藻荘

フィスカ・イスナイニ

出身国 ● インドネシア
学 歴 ● メディスタラ短期大学
資 格 ● 看護学士



福祉村病院

インダ・ヤニ

出身国 ● インドネシア
学 歴 ● Jl. Sudirman no.38, petapahan krcamatan lubuk pakam
資 格 ● 看護学士

看護師候補生



福祉村病院

アブ・ヌル

出身国 ● インドネシア
学 歴 ● Universitas Respati Yogyakarta
資 格 ● 看護学士



福祉村病院

リスキ・マウリダ

出身国 ● インドネシア
学 歴 ● POLTEKKES KEMENKES SEMARANG
資 格 ● 短期大学士

研究通信

Vol. 160

福祉村病院神経病理研究所 所長

橋詰 良夫

◆はじめに
神経変性疾患における脳内病変のひろがりや左右差について

最近数か月の当院の臨床神経病理検討会で検討された症例で大脳半球の左右差が目立つことが特徴で、臨床診断が難しいことがあり、今回の研究通信では神経疾患の左右差、病変の進展について考えてみます。筋萎縮性側索硬化症でも最初の症状は一側の手足の動きが悪い、力が入らないというように症状は両側同時ではなく、手足の一側の症状から発現することが多くあります。またパーキンソン病でも初期はどちらか片方の手足の動きが悪いということが多くみられます。画像でも皮質基底核変性症では左右差が目立つ大脳半球萎縮ということが特徴です。

◆神経変性疾患における左右差の実際例の紹介

最初の例は進行性の辺縁系を含む左大脳半球優位の萎縮を示し、臨床的には認知症、失語、パーキンソンズム、ミオクローヌスを示し、右上肢の動きが左に比して悪く、皮質基底核症候群と考えた七十三歳の女性です。(図1)に示すように脳MRIでは右に比して左の前頭葉、側頭葉が萎縮し、側脳室も左側が拡大しています。病理学的には(図2)の Kliver-Barrera 染色で示すように左右差が強く、左大脳半球皮質の神経細胞脱落が高度で、著明なタウ蛋白とアミロイドの沈着を示すアルツハイマー病の所見でした。二例目は右手が思うように動かせないことで発症したパーキンソンズムと認知症で、MRI画像で左前頭葉、頭頂葉の萎縮を認め、全経過八年で死亡された八十八歳の女性です。病理学的には(図3)に示すように左頭頂葉が右に比して萎縮が強く、組織学的には TDP-43 の異常蛋白沈着を認めた前頭側頭葉変性症の所見でした。以上のようにいずれも左右差を示す大脳半球萎縮を認めた神経変性疾患でした。

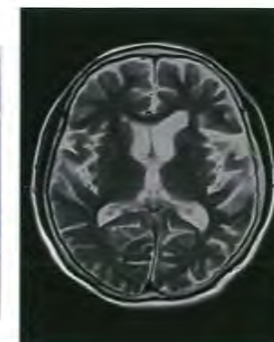
◆神経変性疾患における異常蛋白の伝播

アルツハイマー病やパーキンソン病においてタウ蛋白や α -synuclein の蛋白が神経細胞やグリア細胞に異常蓄積を起こし神経細胞が変性して発症することがわかっていますが、近年このような異常蛋白蓄積は細胞間を伝播し、周囲へと病変を拡大させるという細胞間伝播現象が注目されています。このような細胞間伝播現象はプリオン病でみられるものと同様の現象であることからプリオン様伝播とも呼ばれ、多くの実験的研究から確認されています。変性疾患において生じる異常蛋白の蓄積がどのような機序で進展し、先に述べたような病変の左右差を生じさせるのかは大変重要な問題であり、この進展機序が解明できれば進展阻止を図る薬剤の開発が臨床症状の増悪を阻止することができ、神経変性疾患に悩む多くの患者さんの治療に新しい段階をもたらすものと期待されます。

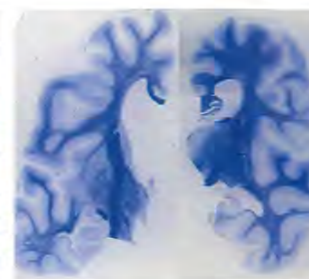
◆おわりに

脳梗塞では片麻痺が出現し、左右差のある神経症状が出るのが特徴ですが、本項に紹介したように神

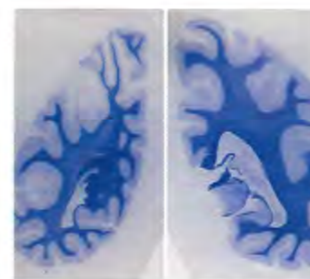
経変性疾患でも初期の神経症状には左右差を認めることがよくあります。病変がどの部位から出現し、どのように進展してゆくかの機序の解明は臨床診断、画像診断、治療方法にも重要な問題です。今後とも臨床と病理の相関を検討し、この問題についても考えてゆきたいと思えます。



(図1) 脳MRI。左大脳半球(図では右側)における萎縮



(図2) 脳組織標本での左大脳半球の萎縮



(図3) 左頭頂葉の萎縮



2020年11月
のびるんdeスクール開始



2018年5月
インド福祉村派遣ボランティア



2010年4月
神経病理研究所開設



2006年4月
老人大学を
さわらび大学に名称変更



2021年5月
障害福祉サービス事業所すみれ・
共同生活援助事業所すみれホーム開設



2020年7月
訪問看護ステーションさわらび
住所地移設



2014年4月
福祉村病院
認知症予防脳ドック開始



2010年1月
EPA介護福祉士候補生
受け入れ

- 2018.1.「felico」オンラインショップ開設
- 2017.2. ヴィーガンクッキー「Fukushinura Cookies」生産開始
- 3. 自然栽培農法開始
- 5. 瑞宝小綬章 受章 理事長 山本孝之
- 6. にぎらかな寿司開発開始
- 8. 「幸せに死ぬ義務がある」出版
- 9. ヴィーガンクッキー「Fukushinura Cookies」が「felico」に名称変更
- 2016.11. 第16回 全国福祉村サミット〜2035年に向けて、福祉の未来を考える〜 青パト(自主防犯パトロール活動)開始
- 2016.8. 訪問看護ステーションさわらび 開設
- 2015.1. 福祉村病院 病院機能評価 認定
- 4. オレンジカフェ「ときわ」オープン
- 5. さわらびグループCM放送開始
- 10. オレンジカフェ「カサデヴェルデ」オープン
- 2011.3. 地域密着型サービス事業所常盤開設
- 3. 障害者支援施設珠藻荘 移転改築
- 5. 地域密着型サービス事業所カサデヴェルデ開設
- 2009.3. グループホーム白珠開設
- 2010.1. EPA介護福祉士候補生受け入れ
- 4. 神経病理研究所開設
- 2011.3. 地域密着型サービス事業所常盤開設
- 3. 障害者支援施設珠藻荘 移転改築
- 5. 地域密着型サービス事業所カサデヴェルデ開設
- 2008.4. 障害福祉サービス事業所 明日香へ名称変更
- 10. 障害者支援施設あかね荘へ名称変更
- 2007.5. 医療ケアホーム開設
- 7. 地域活動支援センター「なのはな」開設
- 10. 障害者支援施設珠藻荘へ名称変更
- 2008.4. 障害福祉サービス事業所 明日香へ名称変更
- 10. 障害者支援施設あかね荘へ名称変更
- 6. 社会福祉法人さわらび会 創立三十周年記念式典 田原市障害者生活支援センター開設
- 10. 福祉村障害福祉サービス事業所しらがねへ名称変更
- 2007.5. 医療ケアホーム開設
- 7. 地域活動支援センター「なのはな」開設
- 10. 障害者支援施設珠藻荘へ名称変更
- 2008.4. 障害福祉サービス事業所 明日香へ名称変更
- 10. 障害者支援施設あかね荘へ名称変更
- 6. 社会福祉法人さわらび会 創立三十周年記念式典 田原市障害者生活支援センター開設
- 10. 福祉村障害福祉サービス事業所しらがねへ名称変更
- 2006.4. 老人大学をさわらび大学に名称変更
- 6. 社会福祉法人さわらび会 創立三十周年記念式典 田原市障害者生活支援センター開設
- 10. 福祉村障害福祉サービス事業所しらがねへ名称変更
- 2007.5. 医療ケアホーム開設
- 7. 地域活動支援センター「なのはな」開設
- 10. 障害者支援施設珠藻荘へ名称変更
- 2008.4. 障害福祉サービス事業所 明日香へ名称変更
- 10. 障害者支援施設あかね荘へ名称変更
- 6. 社会福祉法人さわらび会 創立三十周年記念式典 田原市障害者生活支援センター開設
- 10. 福祉村障害福祉サービス事業所しらがねへ名称変更
- 2006.4. 老人大学をさわらび大学に名称変更
- 11. 第2病棟ハーバード浴室 完成
- 2013.3. シヤトーローズ八町開設
- 5. デイサービスセンター八町開設
- 山本ゆかり専務理事全国老人福祉施設協議会副会長就任
- 2014.4. 特別養護老人ホーム天伯開設
- 2013.3. シヤトーローズ八町開設
- 5. デイサービスセンター八町開設
- 山本ゆかり専務理事全国老人福祉施設協議会副会長就任
- 2014.4. 特別養護老人ホーム天伯開設
- 介護支援なんでも相談所「ポピー」オープン
- 「TeTe」オープン
- 福祉村病院認知症予防脳ドック開始
- 福祉村病院外来二診制開始
- 5. オレンジカフェ「シヤトーローズ」オープン
- 福祉村病院 東芝社製16列マルチスライスCT導入
- 6. 有料老人ホームフェリス福祉村開設
- 8. 愛は地球を救う 24時間テレビに参加
- 11. 福祉村文化祭子供福祉サミット開催
- 2019.1. 常盤「みんなの広場」開始
- 2020.4. 福祉村病院介護医療院開設
- 6. 特定技能制度外国人受け入れ
- 7. 訪問看護ステーションさわらび住所地移設
- 8. 福祉村病院1病棟1階を地域包括ケア病棟へ変更 第17回夏休み親子福祉体験講座 オンラインで実施
- 9. 常盤「みんなの伝言板」開始
- 11. のびるんdeスクール開始
- 2021.4. 常盤「青空ひろば」開始
- 5. 新型コロナウィルスワクチン高齢者接種開始
- 障害福祉サービス事業所すみれ・共同生活援助事業所すみれホーム開設
- 6. 新型コロナウィルスワクチン集団接種開始
- 3. グループホームフジ開設
- 4. オレンジカフェ「天伯」オープン
- 5. インド福祉村派遣ボランティア
- 6. 子ども食堂「ふえりこ」開始
- 8. グループホーム「フジ」ちくちくハンド」開始

ICT機器による レクリエーション

～さわらび荘デイサービスセンター～

ICT機器に親しむ機会を持つていただけたらと、タブレット端末を使用したレクリエーションを始めました。詰将棋や数独といったお一人で楽しむことができるものもありますが、なかでも好評なのが、大人数でプレイできるボウリングゲームです。簡単な指先の操作で画面内のボールが勢い良く転がり、豪快な音と共にピンが倒れるため、「ボウリング場にいるみたい!」と、皆様とても喜ばれておりました。

(太田英)



自然災害に備えて

～特別養護老人ホームさわらび荘～

ここ数年、大型台風の接近や線状降水帯による長時間の豪雨による被害などが毎年のようにニュースなどで報道され、痛ましい状況が映し出されます。今年度の介護報酬改定でも、BCPの作成など自然災害に備えた取り組みが求められております。

さわらび荘でも防災委員会で検討され、改善を要する事項についての改善を順次行なっております。停電に備えた非常用LEDライトの取り付け、窓ガラスに飛散防止フィルムの取り付けなどを職員で行なっております。今後も入居者の皆様が安全に生活できる取り組みを実施してまいります。

(渡邊憲)



測定結果に一喜一憂

～さわらび地域包括支援センター～

六月二十二日、高齢者体力測定会を西川芸能練習場で開催しました。西郷校区老人クラブ連合会役員顔合わせ会に合わせて開き、参加したのは三十一名です。まず、赤岩病院の角谷先生からストレッチについてのお話がありました。学生さんがお手本となり、皆さん体を動かしながら真剣に聞いておられました。

その後、五メートル歩行、握力、開眼片足立ち、片足立ち上がりの四項目で測定を実施。「昨年よりも体力が落ちた」との声や、良い結果に喜ぶ方など様々でしたが、日頃の農作業が結果に表れているようでした。

(森山)



「訪問看護ステーションさわらび」 による訪問看護の開始

～グループホームフジ～

グループホームフジでは、今年四月から毎週火曜日の午後、二時間訪問看護ステーションさわらびの看護師が来荘してくださることになりました。利用者様のバイタル測定から始まり、事前に職員が診ていただきたい情報をまとめ、医療面からのアドバイスをいただいています。利用者様の状態の変化にいち早く気付くことができ、健康管理がこれまで以上に質の高いレベルで行うことができるようになりました。利用者様がより安心して生活していただけるように、これからも医療と連携してケアに努めてまいります。

(白井)



家族に宛てた手紙

～特別養護老人ホーム カザプランカ～

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、利用者様とご家族の直接の面会が叶わない中で、お互いの繋がりをもつ機会として利用者様よりご家族へお手紙を書いていただきました。郵送させていただいた手紙もご家族が、ご家族がオンライン面会に来られた際にお渡ししたこともあり、お手紙の内容を話題に思い出話をする機会にもなったようで、お話が弾んでいらっしゃいました。

直接、面会をしていただくには、まだまだ厳しい状況ではございますが、利用者様とご家族の絆を大切にさせていただけるように、今後も支援をさせていただきます。

(小林)



活発な自治会活動

～軽費老人ホーム 若菜荘～

若菜荘の南側にある花壇では入居者自治会の皆様が整備に取り組みしており、六月末にはコスモスが満開になり、ヒマワリも徐々に咲き始めて入居者の皆様の目を楽しませております。畑やプランターではパセリやさつまいも、ゴーヤなどを育てており、できがよければ販売を行い、次の種や苗の費用にできるよう取り組んでおります。

また、福祉村公園にある瑞恵寺の清掃では、歩いて行くのが難しい方は職員の送迎で参加され、多くの方がお参りを兼ねた清掃活動に参加されました。

(石田)



夏期の暑さ対策の取り組み

～障害者支援施設 あかね荘～

あかね荘の利用者様の中には、体調不良を訴えることができない方が多くいらっしゃいます。そのため、職員が利用者様の些細な変化に気づいて差し上げる必要があります。

施設周辺の歩行や、荘内で過ごす際も細心の注意が必要です。そこで、環境省が発表している暑さ指数(WGBT)を基準にしています。

あかね荘では、暑さ指数が二十八度以上の場合、屋外での歩行などの活動を中止し、水分も多めに摂っていただくようにしています。

利用者様が熱中症にならないよう、未然に防ぐように努めています。

(杉山)



施設活動報告

～福祉村障害福祉サービス事業所 しらがね～

六月九日に菖蒲祭りを行い、菖蒲をモチーフとしたおやつを作っておいしくいただきました。

～障害者支援施設 あかね荘～

六月十一日、お楽しみ会を開催しました。三カ所の会場をZOOMで繋ぎ音楽療法を実施。その後は過去の日帰り旅行のスライドショーを見て楽しみました。

(檜山)

～福祉村老人保健施設ジューコム～

七月七日に盆踊りを行いました。(水越)

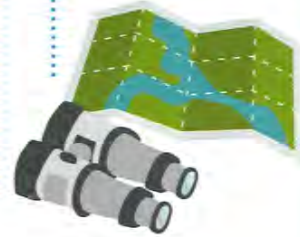
～福祉村保育園～

六月二日に園外保育で野口牧場に行きました。牛の迫力に大興奮する子ども達でした。

(山本)



だれでも旅人 たびびと



「旅」が心身にもたらす効果は様々であり、ストレスの軽減、運動不足の解消、創造性の向上、幸福感を感じると言われています。

梅雨が過ぎ、暑い季節となりました。夏の外では熱中症が心配されます。そこで外出時におススメの熱中症対策をご紹介します。

ミストファン

ミストファンにも様々な種類があります。

●ハンディタイプ／小型でバックに入れて持ち運べます。

●首掛けタイプ／両手が空くため、便利です。
※LEDで光る物もあり、暗がりの散歩や外出では事故防止にも役に立ちます。

●傘タイプ／傘の内側にファン、柄にボトルを取り付けることができます。強い日差しを避けつつ、風、ミストを浴びることができます。ハンディタイプ、首掛けタイプに比べ、大きく、重いですが、車いすご利用の場合には、取り付けられれば、便利に使用できます。

熱中症警戒アラート、暑さ指数

最近では、スマートフォンで地域の状況が確認できます。熱中症のリスクを把握しておくことは、安全な外出には欠かせません。

●環境省からの情報をLINEで受け取れます。



●スマートフォンアプリをダウンロードする(※スマートフォンの種類によって、一部使えないアプリがあります)。「お天気ナビゲーター」というアプリが設定も簡単で、見やすく使いやすいです。

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクを着用することで、熱がこもりやすいです。熱中症に注意し、安全な外出を心がけましょう。

私のプロフィール

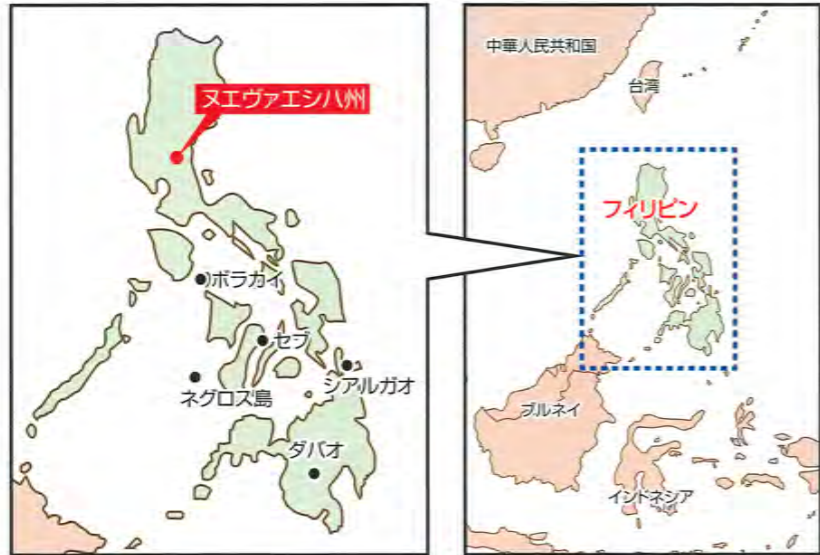
福祉村病院
アルセオ・ジャキリン・トゴノン
出身●フィリピンルソン島
学歴●Dr.Carlos Laming College
資格●看護師



こんにちは、私はアルセオ・ジャキリンと申します。ジャキーと呼ばれています。福祉村病院で介護福祉士候補者として働いています。私の自慢したい故郷、それは生まれ育ったヌエヴァエシハです。フィリピン北部のルソン島にある州で中部ルソン地方に属しています。州都であるバラヤン最都市はカバナトゥアンです。稲作が一番の産業でフィリピンの米蔵としてよく知られています。緑野に囲まれ、美しい花とマングローブやザボンなどの果物があります。また、フィリピンのほとんどの街には、子どもたちが遊べる芝生公園が作られています。毎年、守護聖人を称えるお祭りが開催されます。ヌエヴァエシハ人は町の中で守護聖人の行進をし、教会に行きます。家では食事を準備し、親戚や友達を招待し皆と一緒に食べたり、カラオケをしたりします。名物の食べ物はロンガニサという牛肉または豚肉のソーセージで甘口やニンニク風味があります。また、水牛のミルクが人気です。このミルクは飲む人もいますが九十%のヌエヴァエシハ人はご飯に混ぜて、塩か砂糖をつけて食べます。人気の観光スポットは、ミナルンガオ国

立公園です。洞窟探検・トレッキング・滑車アクティビティ・イカダ下りなどのアウトドアが楽しめます。若い人はきっと楽しめると思います。フィリピンの季節は、夏と雨季の二つしかなく観光客は夏に來ます。隠された楽園と言われ景色も美しいし、空気がきれいです。ミナルンガオ国立公園に來たらストレスがなくなると思います。いろいろなおいしい食べ物ときれいな観光スポットがあるのでフィリピンを訪れたら是非ヌエヴァエシハを旅行し体験してみてください。

フィリピンルソン島周辺の主要都市



第88回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

福祉村病院 管理栄養士 山本佳代子

夏は果物の種類が多くなる季節です。果物には、抗酸化作用のあるビタミンCやポリフェノール、血圧を下げる効果があるカリウム、便秘予防や、糖質、脂質の吸収を穏やかにする効果がある食物繊維、疲労回復の効果がある有機酸が多く含まれます。

このうち、加熱に弱いビタミンCや水に溶けやすいカリウムは調理することで失われやすい栄養素で、生で食べることで効率的に摂ることができます。野菜は苦味や青臭みがありますが、たくさん食べるのは少し抵抗がありますが、果物は甘くて水分も多く生でもたくさん食べることができ、旬の果物には栄養素が多く含まれます。

果物に含まれる果糖は冷やすことで甘さを強く感じます。よく熟して食べごろになった果物を食べる一時間ほど前に冷蔵庫に入れ、冷やしてから食べると美味しくいただけます。

暑さが続く日々、色々な季節の果物を楽しみながら夏バテ予防というお得感増の夏を過ごすのはいかがでしょうか。

Vol.161 relay column さわらび会のわ

さわらび指定通所介護事業所 太田 英明



友人です。

二年間を一緒に過ごした中国の

私には、もう一度会いたい人物がいます。それは小学

国際化が現在ほど進んでいない時代でしたが、外国の子と友達になってみたかったことや、互いの自宅の近さもあり、彼とはすぐに打ち解けました。拙いながら、コミュニケーションに漢字が使えることは強力な武器で、また、当時大流行していたポケットモンスターをはじめとした日本のサブカルチャー文化も、親睦に一役買ってくれました。

その後、中学でもクラスが一緒になったこともあり、自然と学校生活の中で彼をサポートする様になりました。授業の合間には互いの言語を教え合ったり、時には中学生なりに歴史問題や外国人差別などの話題に向き合ったりと、日本の友達とだけとは知れない異文化や考え方に触れたことは貴重な経験となりました。

中学二年の秋の帰国により、彼との繋がりは途絶えてしまいました。が、別れ際に渡したプレゼントにとても喜んでくれた光景を今でも思い出します。先日、インターネットの発達した現在ならもしかしてと思い、彼の名前をSNSで検索してみました。が、あまりにも情報が少なく残念ながら見つかることはできませんでした。

再会は難しいかもしれませんが、日本での生活を良い思い出として、今も心に残してもらえていたら嬉しいです。

骨密度測定装置の導入 ～福祉村病院～

5月18日より骨密度測定装置の運用を開始しました。骨密度を測定することによって骨粗鬆症の早期治療が可能となります。検査結果もすぐお渡しできます。予約は不要ですので、受診時にお申し付けください。



骨の健康を一目でチェック!
骨密度検査結果シート

名前	921様	性別	男性	検査番号	999999999
生年月日	平成11年 1月 1日				
年齢	27歳				
社務地位	無職			検査機関	福徳
検査年月日	令和 3年 5月17日 (月) 15時47分				
病院名	医療法人さわらび会 福祉村病院				
コメント	テスト				

測定結果

あなたの骨密度 (カルシウム量) は、**0.900 (g/cm²)**です。
若年成人の平均骨密度と比較すると、**84 (%)**です。
あなたの同じ年齢の骨密度と比較すると、**83 (%)**です。

骨密度: 47.111 (g) 骨面積: 52.373 (cm²)

◆測定一覧

検査年月日	骨密度	検査年月日	骨密度
R003/05/15	0.900		
R003/05/17	0.900		

判定メッセージ

あなたの骨密度は、若年成人の平均骨密度と比べてやや低くなっています。バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。定期的に検査を受けてください。

T: -1.3180

問い合わせ

福祉村病院 外来受付 TEL ● (0532)46-7511 (受付時間 9:00~17:00)

2021年8月1日発行 早瀬 第580号 毎月1日発行
編集責任者 ● 谷さゆり 印刷 ● 共和印刷 定価 ● 100円

- 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 デヴェルテ ☎(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
- 障害福祉サービス事業所 すみれ ☎(0532)38-5077
- 共同生活援助事業所 すみれホーム ☎(0532)29-8180



医療法人・社会福祉法人
さわらび会
理事長 山本孝之

令和3年7月豪雨で
被災された皆様方へ
心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復興と皆様方のご健康をお祈りいたします。

さわらびグループ CEO/DEO 山本左近
医療法人さわらび会 理事長 山本孝之
社会福祉法人 さわらびグループ 職員一同