

NEXT
55



みんなの力で、みんなの幸せを

SAWARABI

さわらび

1 表紙 豊橋市民ギャラリー展～グループホーム フジ～

2 医学講話 身近な脳神経内科～頭痛について～

◆福祉村病院医師 医学博士
認定内科医 神経内科専門医 足立 謙一

6 特集 さわらび大学

2021 11
vol.583



医学講話

福祉村病院医師
医学博士 認定内科医
神経内科専門医
足立 謙一



身近な脳神経内科 「頭痛について」

はじめに

初めての方も多いと思いますので、まず自己紹介をさせていただきます。今年四月より常勤医師として勤務させて頂いている足立謙一と申します。三月生まれのお座です。私は名古屋市立大学脳神経内科に所属しておりますが、大学院時代は研究の関係で浜松医科大学に異動しました。福祉村病院とはこの頃から縁があり、この度大学院を卒業すると同時に、晴れて常勤医師として着任させて頂きました。以後お見知り置きの程をお願いします。

脳神経内科は、「認知症」という疾患が社会問題になった現在でこそ、周知されつつありますが、消化器内

科や循環器内科等に比べると、相変わずイメージしにくい分野であるように思います。少し例を挙げますと、我々が扱う症状には「頭痛」「脱力」「しびれ」「ふるえ」「こわばり」等があります。中には普段皆様がお困りの症状もあるのではないのでしょうか？今回は二つ目の「頭痛」についてお話しさせて頂きます。

そもそも「頭痛」とは

「頭痛」は、皆様誰もが昔から一度は経験したことのある症状ではないかと思えます。「頭痛」は文字通り「頭部に感じる痛み」の総称です。ただし脳自体には痛みを感じる機能がないため、脳に何かしらのトラブル

が起きて、基本的に痛みは発生しません(脳はあくまでも全身から送られてきた情報を「痛み」と判断するだけです)。そのため実際には頭部にある皮膚、筋肉、骨、血管等が感じた痛みを我々は総じて「頭痛」と表現します。つまり頭痛の原因には色々な可能性があるということであり、まずはその可能性を絞る必要があります。その際に重要なのが問診です。我々は問診で何が原因による頭痛なのか判断し、必要な検査を含め、治療戦略を練ります。患者さんにとっては痛くて困っているときに色々聞かれるので迷惑なことかもしれないですが、これなくしては頭痛の診断も治療もあり得ませんのでどうか耐えてください。

「頭痛」の種類について

少し専門的な話に入ります。頭痛には二次性頭痛と二次性頭痛があります。一次性とは器質的な変化を伴わない機能的な原因によるという意味であり、二次性という言葉は器質的な変化を伴う場合に使用します。あるいは別の言い方をしますと、

も症状の一つとされています。参考までに各頭痛の特徴を表とイラストで簡単にまとめてみました。ご参照ください。(なお、中には片頭痛と緊張型頭痛の両方をお持ちの方もいますので注意してください)(図1)

頭痛日誌と頭痛体操について

繰り返しになりますが頭痛の診療において重要なのは問診です。そもそも痛みという症状自体、本人だけが自覚する症状であり、現代の医学では周囲の人間がそれを客観的に測る方法は残念ながらありません。いかに言葉にして診察医に伝えるか、それが重要です。ところが、来院時にその頭痛があるとも限りません。伝えようと思っても、本人自身が症状の詳細を忘れてしまっている、ということも多々あります。そこで私がお勧めしている方法が、「頭痛日誌(ダイアリー)を付ける」ということです。日付、天気、痛みの程度、症状の持続時間・性状、その時効果のあった対処法等を書き留めておく、これだけで頭痛診療の質は飛躍的に

向上することが期待できます。また診察医に正確に伝えることができるだけでなく、自分自身の頭痛を理解することにも繋がります。

各々の頭痛で治療法は異なりますが、緊張型頭痛と片頭痛に有効な対策として「頭痛体操」があります。スペースの関係上ここでは説明しきれないので、QRコードを載せておきます。私の外来でも薬物療法以前にお勧めしている方法ですので、もしお悩みの方がいましたら一度試してみたいかがでしょうか？

二次性頭痛について

最後に二次性頭痛に関し簡単にお話します。二次性頭痛とは頭痛の原因が他に特定された頭痛を指します。二次性頭痛は数えきれないほどありますが、生命予後にも関わる頭痛も多く、注意が必要です。代表的な頭痛としては、くも膜下出血による頭痛があります。よく「パッドで殴られたような今までにない痛み」等と表現されます。

二次性頭痛は意識状態や血圧等のバイタルサインに異常を来すこと

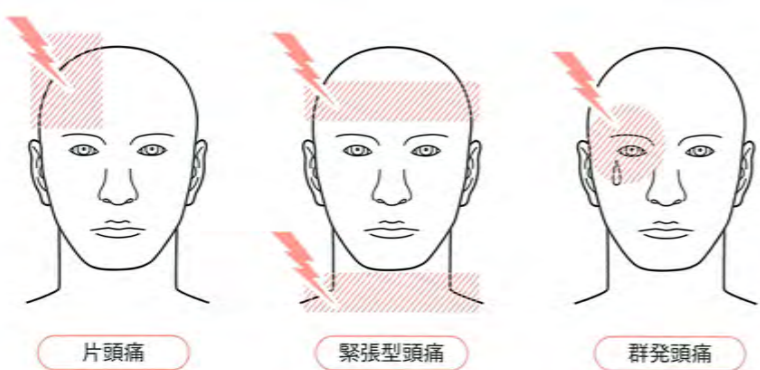
頭痛の原因となる他の疾患が見つければ二次性頭痛であり、そうでなければ一次性頭痛となります。

一次性頭痛について

一次性頭痛には大きく分けて「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の三つが含まれます(※1)。中でも片頭痛は若い女性に多いと言われ、よく知られた病名ですが、実際には男性患者も多く、ある世界的な統計研究では、五十歳未満の男女の日常生活に影響を及ぼしうる疾患、堂々第三位に選出されました(※2)。一方、緊張型頭痛はあまり聞いたことがない病名かもしれませんが、こちらにも有病率になると非常に高いと考えられています。「自分は片頭痛持ちだ」と考えていた方が、実は緊張型頭痛だった、ということも少なくありません。三つ目の群発頭痛は男性に多く、涙を伴うほどの激痛、として知られています。ただし実際には、激痛のため涙が出る、というよりも、群発頭痛の病態そのものが三叉神経・自律神経を巻き込んでいたためと考えられており、流涙それ自身

も多く、一つの鑑別ポイントです。また一概には言えませんが、肥満や高血圧等との関連性が指摘されている頭痛もあります。日頃から基礎疾患をコントロールするというのも重要です。

以上、駄文にお付き合い頂き有難うございました。少しでもお役に立った内容であったならば幸いです。



(図1)

頭痛の種類	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛みの場所	片側性	両側性	片側性 (眼窩部・眼窩上部・側頭部)
痛みの症状	拍動性	非拍動性	群発性 (1回15~180分の痛みが1日2~8回)
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> 日常動作(歩行など)で増悪する 悪心・嘔吐を伴う 光過敏・音過敏がある 羞明や閃輝暗点などの前兆を伴う場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> 日常動作では変わらない 悪心・嘔吐は伴わない 光過敏・音過敏はない 前兆はない 前頭部や後頭部に圧痛を認めることがある 	<ul style="list-style-type: none"> 痛くてじっとしていられない 結膜充血・流涙・鼻閉・前額部の発汗などを伴う 1年のうち決まった時期・時間帯に起きやすい

(※1)国際頭痛学会の最新分類(IHDC3)では群発頭痛は三叉神経自律神経性頭痛の下位分類となりましたが便宜上代表疾患としました。
(※2) Global burden of disease study 2015
1日2分の頭痛体操
https://saitama-ni.com/wp-content/uploads/2020/03/zutuu_taisou.pdf



特集

さわらび大学

さわらび大学の歴史

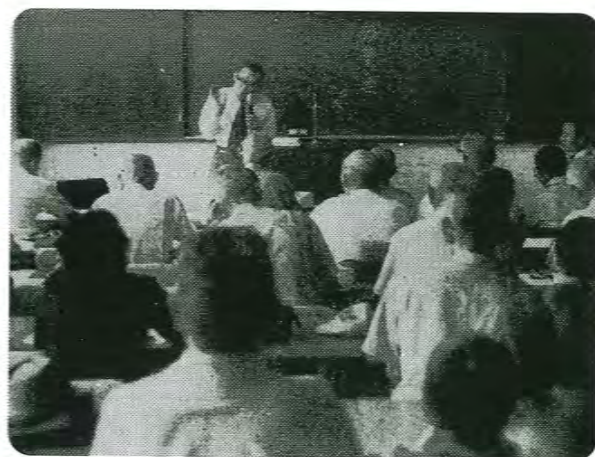
さわらび会では皆様に勉学の場を提供し、地域の学問と文化の向上に役立ちたいと願い、活動してきました。一九七二年、山本病院の入院患者様に少しでも生きがいのある日々を送っていたことと「老人学校」を開校し、書道、英会話や囲碁将棋等さまざまな活動を行ってきました。さらに一九七三年九月には、より高度な勉強を望まれる方のために、大学程度の講義を提供する老人大学を開始しました。この老人大学は、入院患者様だけでなく、院外のご高齢の方達にも広く参加を呼びかけました。老人大学は、自己とその環境について学問的、系統的に認識することによって、人生の意義をつかむと同時に、学問の進歩に貢献し、地域文化の向上のためにも尽くすことを目的としました。

一九七八年より、老人大学は、学生

さんの希望を入れた講義内容にした、早蕨市民大学と改称しました。一九八一年まで実施されました。



一九七三年老人学校 天木鈴子 ケースワーカーによる英会話の様子。入院中の老人が英会話を学ぶという意外性が話題を呼んで、新聞やテレビでしばしば報道されました。



一九七三年老人大学 地元の愛知大学の元学長の久曾神昇先生による、万葉集の講義の様子。万葉集の成立、組織、内容、時代などについて略述し、代表歌人の秀歌などについて鑑賞する講義で、この講義は先生のユーモアをおり交ぜた話しに終始和やかな雰囲気でした。

さわらび大学の始まり

二〇〇六年四月、さわらび大学が開講しました。さわらび会が今まで培ってきた専門性を広く開放することで地域の皆様の一生の幸せや健康を守っていく目的と、それを支える私たちの資質向上を目指し、「さわらび大学」を開講することになりました。



▲さわらび大学開講に際し、挨拶をする山本孝之理事長。

さわらび大学では福祉村病院の医師や各施設の職員等が講師になり、職員は元より広く地域の皆様にも参加

を呼びかけ医療福祉の知識や情報などを分かりやすく説明解説することで、参加した皆様が知識を広め、健康の維持増進につなげていけることを目指していました。

二〇一五年度からは新たな試みとして、参加していただいた地域住民の方を対象に、医療福祉・一般療養の三つの



▲第1回の講師を務めた小橋修院長。テーマは「高齢者の感染症」。

分野でそれぞれの回数を受講していただいた方に「マスター」の称号を授与する制度を作りました。これは、マスターの称号を得られた方が地域に戻り、さわらび大学で得た知識等を発表していただくことを目的とするものです。二〇二二年十月現在、医療マスター取得者十三名、福祉マスター取得者八名、

総合マスター取得者五十五名

二〇二〇年一月十五日、日本で初めて新型コロナウィルス感染者が確認されてから、早一年十ヶ月が経ち、日本社会では生活の中で多くの「規制」が設けられました。さわらび大学も例外ではなく、二〇二〇年度に至っては一回のみの開催となりました。

二〇二二年度になつてからは、新型コロナウィルス感染症対策として、WEB会議システムであるZoomを利用した、「Zoomさわらび大学」をオンラインで開講しています。Zoomさわらび大学では、オンラインの特性を活かし、元来の地域の皆様のみではなく、全国から受講者を募集しております。

また、コロナ禍において医療福祉施設がどのように活動しているのかをリアルタイムで中継するなど、オンラインだからできることを考え、皆様のご要望に応じ、講義内容を決めております。

「コロナ禍だから」と諦めるのではなく、「コロナ禍だからこそ」と、今私たちにできることを考え、地域の皆様のみならず全国の皆様のお役に立つことを目標に活動していきます。



▲2009年「音楽療法」にて、実際の体験もふくめた受講風景。



二〇一四年のんほいパーク園長の講演「すてきなななま」のいのちをつなぐ」の受講風景になりました。動物や植物は、いのちを繋ぐために協力して生命を維持しており、動物達は地球を守るために存在するという内容を行いました。



二〇一七年のんほいサーキットでの「のんほいサーキット特別講習」の様子。前半は、山本左近選手によるデモンストレーション走行後、参加者にサーキット一周の走行体験をしていただきました。後半は、二グループに分かれて左近選手とサーキット五周のレースを行いました。一グループ目の皆様は凄腕ばかりで、最終周まで左近選手が二位の大混戦でした。そして最終コーナーで左近選手がトップに躍り出した展開に観客の皆様大盛り上がりでした。



▲2009年さわらび大学「介護予防運動」



▲1977年老人大学「野外教育」

さわらび大学のあゆみ

二〇二二年九月に実施した、Zoomでのさわらび大学「みんなの力で、みんなの幸せを」障がい者支援の現場からのレポートより、新規オープン施設「すみれ（生活介護）」「すみれホーム（日中支援型共同生活援助）」からのライブ中継の様子になります。



老人大学	
一九七三年	十四回
一九七四年	八十八回
一九七五年	十九回
一九七六年	四十回
一九七七年	三十一回
一九七八年	二十四回
一九七九年	三十三回
一九八〇年	三十五回
一九八一年	二十四回

早蕨市民大学

一九七八年	三十四回
一九七九年	三十三回
一九八〇年	三十五回
一九八一年	二十四回

活動年表・回数

さわらび大学

二〇〇六年	二十二回
二〇〇七年	十六回
二〇〇八年	十六回
二〇〇九年	十四回
二〇一〇年	十五回
二〇一一年	十六回
二〇一二年	六回
二〇一三年	三回
二〇一四年	三回
二〇一五年	六回
二〇一六年	六回
二〇一七年	六回
二〇一八年	六回
二〇一九年	六回
二〇二〇年	一回
二〇二一年	六回

(※新型コロナウイルス感染症のため一回のみの開催)
(二〇二二年十一月一日時点)

九月さわらび大学

「Zoomによるさわらび大学」

九月のさわらび大学では、コロナ禍で見学する機会が少なくなった「障がい者施設の現場」を紹介しました。今年度からZoomというインターネットを使った会議システムを活用しています。このことにより、さわらび大学の講義を聞いてくださる皆様と施設をライブ中継で繋ぐことができました。ニュース番組のように「現場の〇〇さん、いかがですか?」といった感じです。「チャット」という機能を使い、文字による質問の受付が可能になりました。

【講義内容】

六十分の講義の内容は①さわらびグループの紹介。②福祉村の三つの指針について③グループ内の障がい・高齢の施設の連携について④福祉村の障害者施設（珠藻荘・あかね荘・しろがね・明日香）の紹介。⑤新規オープン施設「すみれ（生活介護）」「すみれホーム（日中支援型共同生活援助）」からのライブ中継（豊橋市西幸町）⑥質疑応答です。

【参加者】

最大で七十の端末からご参加いただきました。特別支援学校の進路指導の先生方、親御様、障がい関係の事業所にとどまらず、高齢関係の事業所の職員様にもご覧いただくことができました。

「Zoomによるさわらび大学の成果」

Zoomでの配信により、自宅や事業所から、気軽にご参加いただけるようになりました。その結果、障がい・高齢といった垣根を越えた多くの皆様にご参加いただけたことは、大変嬉しいことでした。また、離れた場所にある複数の事業所へご見学ができ、現場のスタッフに質問ができるのも、Zoomの成果だと思います。

今後も時代にあつた「さわらび大学」を開催することで、地域の皆様のお役に立てる情報を発信していきたいと考えています。（高橋）



障害福祉サービス事業所 明日香

・太鼓演奏(余暇支援)
希望者で和太鼓の練習をしています。地域のお祭りなどで披露させていただいています。

福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね

リハビリテーション
理学療法士(PT)による訓練

起立白
温パッド・ドマー

障害者支援施設 珠藻荘

日中活動は、絵画教室、書道教室、英会話教室等の教室活動を提供。また、レクリエーションや季節に合わせた行事を提供しています。

▲障害者施設の紹介(左から障害福祉サービス事業所 明日香、障害福祉サービス事業所 しろがね、障害者支援施設 珠藻荘)

さわらび大学案内

今年度からはコロナ禍における状況を鑑み、Zoomを利用した参加方式を取ることにいたしました。Zoomを利用することで、元来の地域の皆様のみではなく、医療福祉にご興味をお持ちの方々や、医療福祉施設にご家族を預けられている方々のご参加もお待ちしております。

また、全国の医療福祉現場で働く方々のご参加もお待ちしております。「わたしの働いている施設では〇〇ですよ!」「〇〇病院ではこうやって対策しています!」等、共通のテーマでお互いに意見を交換できればと考えております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

過去の講義内容

<https://univ.sawarabi.or.jp/>



今後のラインナップ

今後のさわらび大学講座はホームページのお知らせをご確認ください

「腰痛ゼロ」を目指して

〜特別養護老人ホーム カサブランカ〜

カサブランカでは昨年度より「腰痛ゼロ」を目指した取り組みを行っております。理学療法士と連携して、身体の間違った使い方を無くし、利用者様の状態に合わせた適切なケア方法や、福祉機器や福祉用具の有効活用などの指導をいただいております。力任せの介助による負担をなくすことで、利用者は心身ともに安心が得られ精神的に落ち着かれ、また筋緊張が和らぐことで筋肉や関節への負担まで減り姿勢が良くなるといった変化が見られています。

安心して働き続けることができる職場環境を目指していきたいと思っております。(小久保)



しろがね秋の運動会

〜福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね〜

しろがねでは九月二十二日に秋の運動会を行いました。赤組白組に分かれて、玉入れ、ポッチャ、リレーなどの競技を行いました。

応援合戦ではチームを鼓舞する歌と踊りで会場を盛り上げていただき、リレーでは「車いすの机の上に空のペットボトルを載せ、それを落とさないようにする」というルールを加えることで白熱した勝負となりました。

鉢巻き姿で奮闘する利用者様の楽しそうな様子を見ることができ、今後も利用者様が楽しめる季節ごとの行事を企画していきたいと思っております。(宮下)



納涼祭を開催しました

〜障害者支援施設 あかね荘〜

九月六日、納涼祭を開催しました。コロナ禍の中、外出ができない利用者様に少しでも夏の気分を味わっていただくと思い、昼食に素麺を食べさせていただきました。うどんやそばは食べることがあっても、素麺はなかなか食べないため、利用者様にとても好評でした。

そして午後からは浴衣を着て、納涼祭の企画を楽しみました。今年は過去の写真をスライドショーにしたビデオを見てもらいました。懐かしい写真もたくさんあり、皆様大変喜んでおりました。レクリエーションでは金魚すくいに見立てた、ゼリー釣りをいたしました。悪戦苦闘しながら利用者様は頑張ってお釣っていました。(高柳)



家族会を実施しました

〜障害者支援施設 あかね荘〜

九月に約二年ぶりとなる家族会が、感染症対策を講じながら、一度に集まる人数を調整し、三日に分けて開催されました。また、今回はZoomを使用し、オンラインで会議に参加されるご家族もみえました。

議題としては、あかね荘嘱託医の金田先生(福祉村病院)をお招きして「人生会議」についてお話していただきました。「人生会議」とは、もしものとき、どんな医療やケアを望むのか前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。ご家族自身のこと、入所されている利用者様のことを考えていただくきっかけとなりました。

また、主任支援員より事例を通して、身元引受について考えておくべきこともお話させていただきました。(村越)



施設活動報告

〜さわらび地域包括支援センター〜

青陵中学校で十月五日、認知症サポーター養成講座を開きました。コロナ禍ということで、一年生七クラスをネットで繋いでのオンライン授業。別室で発信する私たちには生徒たちの理解度など、反応が分かりにくい部分もありましたが、生徒がどのように感じたかを発表してくれたことで、的確に理解してくれていることを確認できました。(高柳)



〜福祉村地域包括支援センター〜

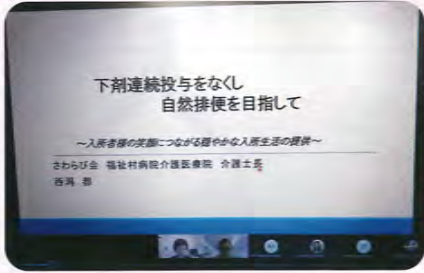
九月七日、福祉村高齢障害部門の相談員にて顔の見える関係作りのため、情報交換を行いました。(村井)

WEBセミナー

〜福祉村病院〜

八月末にネスレ様から「足りてますか？高発酵性食物繊維」というWEBセミナーで高発酵性食物繊維を使った事例を紹介してほしいと依頼があり、講師をすることとなりました。九月十三日に、二〇一八年四月に行われた第八回さわらび会研究発表会において最優秀賞を受賞した「刺激性下剤を減らし自然排便を目指して」をもとに、昨年導入したお茶サーバーによりさらなる業務効率化につながったことを動画を交えて発表させていただきました。

全国に配信されると聞いていたこともあり緊張と不安でいっぱいでしたが、何とか録画撮影を終えることができました。とてもいい経験になりました。(西潟)



行事報告

〜特別養護老人ホーム さわらび荘〜

九月十七日の敬老会では、初めて福祉村保育園の園児さんとZoomで交流会を行いました。画面越しではありますが、園児さんの元気な様子を拝見し皆様大変喜んでいただけました。

また、今年のご家族様からもお祝いのお手紙を出していただき、皆様の長寿のお祝いをさせていただきました。(渡邊憲)



九月二十二日に敬老会をしました。(岩水)

〜福祉村保育園〜

コロナ禍の中、さわらび荘、若菜荘、フェリス福祉村の敬老祝賀会にリモートやビデオでお祝いし、ジュゲムや第一さわらび荘の皆さんも含めてお手製の壁掛けをプレゼントしました。(杉浦)

〜特別養護老人ホーム さわらび荘〜

敬老の日のプレゼントとして、家族会の皆様バラの花とタオルを利用者様に贈呈していただきました。

九月二十一日、バラの花の刺抜きを家族会の皆様と職員で行い、タオルと合わせて皆様の下へお届けしています。(塩見)

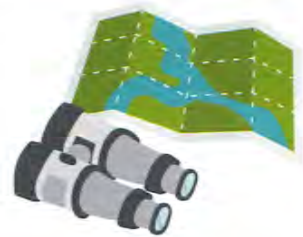


〜軽費老人ホーム 若菜荘〜

若菜荘では毎年九月二十一日に敬老祝賀会を行っております。今年は卒業の方が五名いらつしやう、たくさんの方々から祝福の声がありました。新型コロナウイルスの影響で、福祉村保育園の園児の子どもたちとの交流会は行えませんでした。ビデオレターでお祝いしていただき、入居者様もとても喜ばれておりました。(白石)



だれでも旅人



二川宿本陣資料館に行ってきました

【福祉村病院 理学療法士 川村基樹】

●第三回 旅籠屋「清明屋」資料館
本陣は、江戸時代に公家大名、幕府役人などが宿泊、休憩する宿でした。一方旅籠屋は、武士や町人などの旅人が泊まる宿でした。

清明屋は江戸時代後期から明治時代まで二川宿で営まれた旅籠屋です。本陣のすぐ隣に位置するため、大名行列が本陣に宿泊する際には、上級武士の宿泊所として利用されていました。

館内の通路には、スロープが設置されているため、車いすでも移動が可能です(写真1)。

清明屋の各部屋を見学するには、通路から段を上げる必要があります。その際に、資料館の職員も昇降時に協力してくれます(写真2)。部屋は畳張りですが、車いすで走行可能です。また、きれいに整備されたお庭もあり、とても良い



(写真1)



(写真2)

雰囲気です。来館された際には、拝見されると良いと思います。
二川宿本陣、資料館共に、古い建物ですが、車いすでも十分に見学できました。

謝辞

今回の見学にあたり、協力していただきました二川宿本陣資料館の職員の皆様には、深く御礼申し上げます。

私のIndonesia

第二ざわらび荘
アフリヤニ

出身 ● インドネシア ボンティアナク市
スカランチング村
学歴 ● STIK MUHAMMADIYAH PONTIANAK
資格 ● 看護師・介護福祉士

私はインドネシアのボンティアナク市に住んでいます。ボンティアナク市は西カリマンタン州の州都です。インドネシアの首都ジャカルタまで飛行機で約一時間十五分です。

私の故郷の先住民は、マレー人、ダヤク族、中国人(中国系)など、さまざまな民族です。私たちは平和に共存し、私の故郷の文化は審議と相互協力を大切にしています。

私の故郷のアイコンの一つはカプアス川です。カプアス川は私の故郷の観光名所です。カプアス川はインドネシアで最も長い川で、長さは一、四三kmです。

カプアス川に加えて、ボンティアナク市には赤道記念碑と呼ばれる建物があり、人気のある観光名所です。ボンティアナク市は赤道が通過する緯度0度、つまり赤道上に位置する都市です。最初の赤道記念碑は一九二八年に建てられました。

赤道記念碑周辺の重要で驚くべき現象は、昼と夜の長さが同じになる日、つまり年に二回、三月二十一日から二十三日と九月二十一日から二十三日の間の正午に発生

インドネシア ボンティアナク市周辺の主要都市



カプアス川



赤道記念碑

します。この現象は太陽が赤道上にあり、かつ天頂に位置する時間に起こり、地球の表面上のオブジェクトのすべての影が取り除かれます。赤道記念碑では記念碑と記念碑の周りの他のオブジェクトの影が数秒間消えます。この自然現象は、観光客を魅了するボンティアナク市の毎年恒例のイベントとなっています。
皆様インドネシアに行く機会がありましたらぜひボンティアナク市に来て見ていただくと嬉しいです。



第90回 さわらび会 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

秋も深まり、少しずつ寒さを感じる日も増えてきたのではないのでしょうか。

魚介の美味しい季節になりました。今回は、牡蠣のお話です。

日本で食用されているものは主に「マガキ」と「イワガキ」で、冬に旬を迎えるのはマガキです。濃厚な味わいから海のミルクといわれます。からだにうれしい栄養としては、グリコゲンやタウリンが、疲労回復に役立ちます。また、味覚に欠かせない亜鉛や、貧血予防のための鉄分、ビタミンB群も豊富です。

これらの栄養を効率よく摂取するためには、調理法にもひと工夫。ビタミンB群は水に溶けやすいため、煮汁まで食べられるメニューにしたり、亜鉛や鉄はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップするので、レモン汁をかけたりとすると効果的です。熱に弱い成分もありますが、牡蠣を生食できるかどうかは、採れた場所の水質で決まります。

「牡蠣にあたる」原因は、主にノロウイルスなどの食中毒菌によるものと、牡蠣自身が毒のあるプランクトンをため込むことで起こる貝毒があります。貝毒は自治体や漁協で定期的な検査されていますし、有害なプランクトンが発生しやすい時期を避けることが大切です。

貝毒が熱で分解されないのに対し、食中毒菌の多くは、熱を加えることで死滅します。(ノロウイルスは中心部が八十五度〜九十度で九十秒以上(一気)になる方がしっかりと加熱して食べるほうが安心です。

今から冬の味覚が楽しみになりますね。



Vol.164
relay column
さわらび会のわ
福祉村老人保健施設 ジュゲム 理学療法士
石原 信明



新型コロナウイルス感染症が流行して約二年が経過しています。緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置などの発令によって外出を自粛せざるを得ない状況にあります。その様な状況の中、犬や猫などのペットを飼う家庭が増えているそうです。

我が家でも、外出の機会が少なくなったことで子ども達が外出できないストレスと、子ども達だけの留守番の機会が増えたことへの不安を少しでも解消する目的で、約一年前からペットを飼い始めました。犬と猫のどちらかを飼うかの家族会議では、犬を飼う場合には毎日欠かさず雨の日でも散歩をしなければならぬこともあり、我が家では猫を飼うこととなりました。猫はエサが欲しい時や遊んで欲しい時に「ニャー。」と鳴きながら近寄ってきます。普段はそっけない態度でツンデレなところが猫の魅力です。

猫を飼ってからは子ども達も猫の世話を通して、積極的に協力して手伝いをする様になり、兄妹の絆も深まった様に感じます。また、猫の行動や仕草を観察し「今、可愛かったよね。」などの猫を通しての会話が増えたことで、家庭の雰囲気も明るくなり、家族が猫に癒されている様にも感じます。我が家では猫が一番の新型コロナウイルス感染症対策かもしれません。

さわらび会後援会寄附ご芳名

令和3年9月6日～令和3年10月5日

豊橋市東脇三丁目1-17	森田由利子氏	10,000円
豊橋市野依町字西物草12	家具の街ヨコモランド	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
豊橋市瓜郷町前川50-1	(有)東三らはセンター	10,000円
新城市南畑74	光田屋(株)	10,000円
豊橋市東雲町	梅村敏夫氏	14,000円
	匿名氏	1,000円
	匿名氏	3,000円

たくさんのご寄附ありがとうございました。
計 **84,000円**
現在までに寄附いただきました金額は
895,329,661円

●福祉用具紹介のコーナー

「箸ぞうくん」

箸ぞうくんは、手や指を少し動かすことができれば誰にでも使えます。医学的にも理にかなったかたちが手の中で安定したポジションを作り、あとは軽く指を動かすだけ。しっかりとつまむことができます。

(さわらび地域包括支援センター 白井)



クリア型と比べて小さめのグリップ。バネの動きを軽くして、特に箸の動きが始めが大変な方になりました。抗菌剤を練り込んで安心して使えます。

販売価格: 3,520円(税込)

問い合わせ先 福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

歯科開設のお知らせ ～福祉村病院～

10月12日より歯科を開設しました。



4階にAEDを増設いたしました ～障害者支援施設 珠藻荘～



＊お礼コーナー ありがとうございました＊

- ※豊橋善意銀行を通して
- ▼花王株式会社様※
手指衛生関連商品寄贈(あかね荘・さわらび荘・第二さわらび荘)
- ▼吉祥院様※
素麺寄贈(さわらび荘)
- ▼JA豊橋様※
非常用保存食「アルファ米」寄贈(珠藻荘)

さわらびDiary

R3.9.6～R3.10.5

- 病院シフトゲーム
9月7日 ーオーHコンシュームミーティング(山本CEO/DEO出席)
8日 豊橋技術科学大学にて学生・教職員との健康相談を斉藤及子医師が行った
9日 感染対策委員会(臨時)
10日 福祉村病院理事会(山本CEO/DEO/山本副院長出席)
11日 さわらびグループ経営情報交換会(山本CEO/DEO/山本副院長出席)
12日 モータースポーツ振興委員会 衆議院議員会館(山本CEO/DEO出席)
13日 若手医療従事者の会(山本CEO/DEO出席)
14日 シュンゴウ幹部会
15日 病院幹部会理事長 中村副理事長(山本CEO/DEO出席)
16日 ハリウッド株式会社代表取締役 山本副院長が来社見学
17日 新卒者面接(山本CEO/DEO出席)
18日 公益社団法人日本認知症ケア学会(山本CEO/DEO/山本副院長出席)
19日 一般社団法人ケアテック理事(山本CEO/DEO/山本副院長出席)
20日 衛生委員会
21日 公益社団法人豊橋青年会議所(山本CEO/DEO/山本副院長出席)
22日 豊橋技術科学大学にて学生・教職員の健康相談を斉藤及子医師が行った
23日 感染対策委員会
24日 早稲田大学
25日 西川製鉄特別委員会(山本CEO/DEO出席)
26日 経営企画会議(山本CEO/DEO出席)
27日 公益社団法人アール・エー・財団理事(山本CEO/DEO/山本副院長出席)
28日 CFC(理事長出席)
29日 帝京大学大学院呼吸器病態学専攻の緒方善政先生が来社見学
30日 社会福祉法人
●さわらび白球常盤
9月7日 愛知県認知症グループホーム連絡協議会(山本CEO/DEO出席)
8日 障害者支援会との意見交換会(山本CEO/DEO出席)
9日 藤井 高樹 WEB
10日 主任クワータン(山本CEO/DEO出席)
11日 石巻民生委員協議会(山本CEO/DEO出席)
12日 生活支援サポート(山本CEO/DEO出席)
13日 市民局
14日 福祉村保育園園児との交流(山本CEO/DEO出席)
15日 衆議院議員会館(山本CEO/DEO出席)
16日 愛知県老人福祉施設協議会(山本CEO/DEO出席)
17日 認知症施策推進検討部会(山本CEO/DEO出席)
18日 牛川北町老人クラブ(山本CEO/DEO出席)
●第二さわらび荘・カサデローザ・カサデヴェル・カサブランカ・オパ・ソング
9月7日 愛知県認知症グループホーム協議会(山本CEO/DEO出席)
8日 愛知県認知症施策推進会議(山本CEO/DEO出席)
9日 豊橋市介護保険課(山本CEO/DEO出席)
10日 豊橋市介護保険課(山本CEO/DEO出席)
11日 が丘地域福祉センター
12日 カサデヴェル(山本CEO/DEO出席)
13日 愛知県老人福祉施設協議会(山本CEO/DEO出席)
14日 カサデローザ(山本CEO/DEO出席)
15日 第二さわらび荘(山本CEO/DEO出席)
16日 グループホームフロンティア(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 納涼祭
8日 女性支援員2人会議
9日 家族総会
10日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●珠藻荘
9月7日 パストライン(山本CEO/DEO出席)
8日 地帯の整理
9日 地帯の整理
10日 地帯の整理
11日 地帯の整理
12日 地帯の整理
13日 地帯の整理
14日 地帯の整理
15日 地帯の整理
16日 地帯の整理
17日 地帯の整理
18日 地帯の整理
19日 地帯の整理
20日 地帯の整理
21日 地帯の整理
22日 地帯の整理
23日 地帯の整理
24日 地帯の整理
25日 地帯の整理
26日 地帯の整理
27日 地帯の整理
28日 地帯の整理
29日 地帯の整理
30日 地帯の整理
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)

- あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)

- あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)
●あかね荘
9月7日 家族総会
8日 愛知県相談支援センター(山本CEO/DEO出席)

ご寄附をいただきました ～フェリス福祉村～



撮影:今原 太郎

令和3年9月にフェリス福祉村入居者の石井隆様、三四子様ご夫妻より500万円のご寄附をいただきました。石井様ご夫妻は写真撮影に造詣が深く、過去に様々な賞に入選されています。今年はさわらび文化祭秋陽展写真部門へ応募されるなど、フェリス福祉村で充実した日々を過ごす中で、ご夫妻から日頃お世話になっている他の入居者の皆様が今後さらに安心した生活が送れるように、寄附金を福祉用具などの備品を揃えることに役立ててほしいとのことです。(瀧崎)

- 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

編集後記

日本各地で地震が多発し噴火による西ノ島拡大や海底火山の福徳岡ノ場に島ができるなど地殻の動きが活発です。グーグルアースで日本周辺の太平洋を見てみると沢山の海溝と海底山脈である海嶺が広がっていることが分かります。千島から東北沖に続く千島海溝と日本海溝、伊豆小笠原海嶺と伊豆・小笠原マリアナ海溝、日向灘からパラオまで続く九州パラオ海嶺など遠く南太平洋まで続いているのです。今回活発な火山活動を起している小笠原諸島はフィリピン海プレート上にあり九州パラオ海嶺とは二五〇〇万年前は一つの九州パラオ伊豆島弧でしたが一八〇〇万年前には地殻変動で四国海盆が形成され二つの海嶺に分かれました。九州パラオ海嶺にポツンと浮かぶ日本最南端の沖ノ島もかつては南硫黄島の近くにあったのでしょうか。また南海トラフ地震の最西端はこの九州パラオ海嶺で、ここが震源となった場合には大津波など大きな被害が予測されています。日頃の備えが肝心だと改めて感じました。(谷)