

NEXT
55

みんなの力で、みんなの幸せを



SAWARABI

さわらび

- 1** **表紙** 珠藻荘初の女性理学療法士
撮影:今原 太郎
- 2** **医学
講話** 身近な脳神経内科～続・頭痛について～
◆医学博士 認定内科医
神経内科専門医 足立 謙一
- 6** **特集** 2022年度さわらびグループ入社式

2022 **5**
vol.589



医学講話

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 〜続・頭痛について〜

序文

ご無沙汰しております。脳神経内科の足立です。先回の医学講話(2021年11月号)では頭痛について総論的なお話をさせていただきました。今回は一次性頭痛について、少々掘り下げたお話をします。お付き合いください。

頭痛の種類について (おさらい)

頭痛には一次性頭痛と二次性頭痛があります。二次性という言葉は器質的な変化を伴う場合、言い換えれば頭痛を起こしうる他の疾患が特定された場合に使用されます(例…く

一次性頭痛について

も膜下出血など)。対して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、他の原因が特定されない頭痛を意味します。

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3つが含まれます(※注)。先回の医学講話でもお示ししたイラストと表(図1・表1)を再度載せましたので、各頭痛の大まかな特徴はそちらでご確認ください。

片頭痛について

片頭痛は発作的な頭痛で、4〜72

時間持続し、片側性、拍動性で、階段歩行など日常動作で増悪すること
が一般的です。また発作時には音や光を苦痛に感じる光・音過敏も伴う
ことがあります。そして最大の特徴
は、aura前兆を伴う場合が多いこ
とです。よく知られている前兆は閃
輝暗点とよばれる視覚性症状であ
り、多くの片頭痛患者が経験する症
状とされています。ガイドラインの文
章を参考に表現すると、「視野の中
にジグザグとした形が現れ、右また
は左方向に徐々に拡大し、角張った
閃光で縁取られた側部凸型を呈し、
その結果、暗点ができる」とのこと
ですが、おそらくこれでは伝わりにく
いと思えますので、イラスト(図2)で
一例を載せておきます。閃輝暗点自体
は5〜60分で治まり、その後頭痛が
生じます。実際の片頭痛患者に症状
を伺うと「目の前がキラキラして何
も見えなくなる」のだそうです。ま
た人によっては前兆のみで頭痛を伴
わないこともあります。この場合、て
んかんと鑑別を行うため脳波検査
を行うこともあります。

治療は症状の重症度により異なり
ますが、重度であれば、頭痛が生じる

緊張型頭痛について

前の前兆期にトリプタン製剤を使用
することがあります。この薬剤のポ
イントは、発作のできるだけ早期(＝
痛くなる前)に使用しないと治療効
果が乏しいということです。また最
近の話題として、コントロール不良の
片頭痛患者に対し、抗CGRP抗体
および抗CGRP受容体抗体という
片頭痛予防薬が保険適応となりま
した。これらの製剤が効果を示す背
景には、頭蓋内で主に顔面知覚を担
当する三叉神経を介した神経原生
的な炎症が起きているから…と考え
られています。まだ詳細な機序につ
いては解明されていません。なお頭痛
増悪因子としては飲酒やチョコレート、
コーヒーなどの報告があります。

緊張型頭痛は極めて一般的な頭痛
で生涯有病率は30〜78%とされてい
ます。以前は心因性頭痛と称されて
いましたが、頭蓋周囲(前頭筋、側頭
筋、咬筋等)に圧痛を伴うなど、神経
生物学的特徴も報告されるようにな
り、分類されました。症状は両側
性で締め付けられるような非拍動性

群発頭痛について

の圧迫感とされており、片頭痛とは違い、光や音への過敏性はあっても一方のみで、悪心および日常生活による症状の変動は認めないことが多いとされています。特徴的なのは先のような圧痛点があることです。以前の医学講話でご提示した「頭痛体操」は、治療としての効果が期待できません。

群発頭痛は一侧の眼窩部、眼窩上部、側頭部のいずれかに15～180分持続する頭痛であり、症状は重度で「自殺頭痛」の異名も持ちます。発作中は精神的にも落ち着きのない、興奮した状態となりやすく、そのため横になることができず、歩き回ることが多いとされています（この点で「発作時は寝込んでじっとしたくなる」という片頭痛とは異なります）。結膜充血や流涙、鼻閉や鼻漏、前額部や顔面の発汗といった症状を伴うことが特徴です。また名前の由来の通り、発作は群発し、その群発期は数週間から数か月、寛解期は数か月から数年続きます。群発期の発作頻度

は1回/2日～8回/日と幅があります。患者は20～40歳代の男性が大半を占めており（男女比1/3対1）、大酒家やヘビースモーカーに多いと言われています。なお、いわゆる「働き盛り」の男性が涙を流しながら苦しむ頭痛ですが、涙自体は一侧性のことが基本であり、痛いから、というよりも発作の機序として自律神経が巻き込まれることで流涙が起こる、と考えられています。

治療は発作予防薬としてカルシウム拮抗薬やステロイド、炭酸リチウム製剤等が用いられます。発作時急性期治療には通常の鎮痛薬（アセトアミノフェン、NSAIDsなど）は効果が乏しいとされており、重度の片頭痛と同じトリプタン皮下注射剤が使用されます。また特徴的なことは高濃度の酸素吸入が一定の効果を示すことであり、平成30年から1日1回以上発作がある場合は、在宅酸素療法（HO）が保険適応となりました。

以上です。お示ししたように頭痛の性状は大きく異なりますが、合併例も多いため、注意が必要です。少しでもお役に立てたなら幸いです。

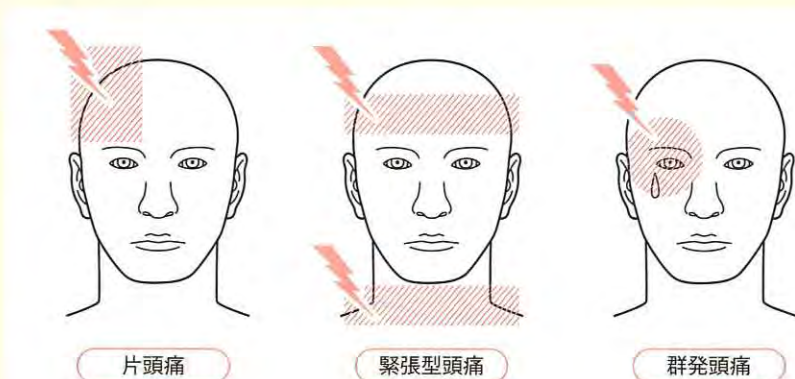
（注）本文は国際頭痛学会の分類（ICHD-β）を参考に記述しております。ただし群発頭痛に関しては便宜上、一次性頭痛の代表例としました。

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)
痛みの性状	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・音過敏はあってもどちらか一方のみ ● 前兆はない ● 前頭部や後頸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

(表1)



(図2)



(図1)

金田 大太

◆ 尊い篤志から学んだこと
～ 福祉村CPCから～

◆ 歩行障害と尿失禁を呈し尿路感染にて死亡した98歳男性

既往歴 ● 高血圧

病歴 ● 83才…妻が先に逝去、その葬式で様子がおかしいと気付かれ救急受診、脳梗塞を指摘

86才…歩きがよちよち、歩行遅くなり転倒を繰り返すようになった。両膝の痛みの訴え、左膝腫脹し関節穿刺された。杖は自宅内で使用する。間に合わずに尿失禁が出現した。

近医で前立腺肥大症の診断。ベッドから簡単に起き上がれなくなり、ベッドの中でしびんでトイレ・常時オムツをするようになった。食事はお

箸で可能。外出時に転倒、そのまま立てなくなってしまう、近所の人に助けられた。その後も年に1〜2回、転倒はしたが、大ケガや骨折なし。長男嫁に対する介護抵抗や易怒性なし。要介護1でデイサービス利用し、当初は嫌がったがその後喜んで通っていた。

90才…狭心症、不整脈にて前医入院時に病院にペットボトルに入れた焼酎を持ち込み、ひどく怒られ以降禁酒した。

91才…シャツのボタンが留められない、もの忘れがありそうと気付かれたが困ることなし。

92才…入浴のバスタブから出られずに救助、同様のエピソード2回目におぼれて水を飲んだ状態で、意識消失状態で発見され、救急搬送。左慢性硬膜下血腫を指摘され穿頭術。

自宅帰宅後は大きく変化なく経過中、腹痛で救急車、総胆管結石。内視鏡手術。横行結腸癌も発見され手術入院。この際「人が見える」「蝶が見える」「ムカデや蟻が這っているとタオ

ルで床を擦る」という幻視とせん妄、術後誤嚥性肺炎。著しいADL低下。仙骨部褥瘡。在宅での療養は困難なため2015年6月23日特別養護老人ホーム入所。

94才…2016年9月26日HDS-R14 MMSE16見守りで歩行。

96才…いつもより元気がなくぼつとしており、立位保持は可能だが歩行しようとするるとバランスが悪い。その後、意識消失・右手の自動運動と眼球上転にて入院。MRIにて左放線冠一尾状核、左後頭葉皮質に急性期脳梗塞HDS-R13 MMSE17

97才…夜間の喘鳴が出現し、採血にて貧血、腎障害、高カリウム血症を主訴に入院。大きな問題行動なく経過したが10月13日に38.4度の発熱と尿路感染症をきたした。軽快傾向だったが、10月31日入浴後の15時に急に血圧低下し逝去された。臨床のポイント ● 入浴事故と幻視もありレビー小体型認知症合併の脳梗塞と考えられた。

病理所見 ● 多発性脳梗塞

- (1) 左陳旧性小脳梗塞
- (2) ラクナ梗塞／橋・視床・被殻・尾状核
- (3) 細動脈硬化／細動脈は、ヒアリノ

ーシスを伴う高度の硬化性変化を示し、視床から被殻には血管周囲腔の開大、周囲組織の粗鬆化が目立つ。血管周囲を中心に鉄沈着と、それを貪食したマクロファージを散見する。視床には angioneurosis の所見を認める。

- (4) 中心前回に皮質内微小梗塞を認める。
- (5) 加齢性変化として、アミロイド、タウ、

α-シヌクレイン、嗜銀顆粒、TDP-43 蛋白の蓄積は認められない。

◆ 当症例より学んだこと

入浴事故や幻覚、歩行障害を認めた場合、レビー小体型認知症に多く認められる合併症ですが、小さな脳梗塞を繰り返すことで類似する症状を呈します。まずは脳梗塞の予防のため生活習慣を改善することが重要であると教えていただきました。

睡眠向上委員会の立ち上げ ～特別養護老人ホーム さわらび荘～

さわらび荘では、令和3年度愛知県介護ロボット導入支援事業及び介護ロボット導入に伴う通信環境整備補助金を活用し、「眠りスキャン」75床分の導入及びインターネット通信環境整備を行いました。

「眠りスキャン」を活用することで、さわらび荘入所者様の睡眠状況を客観的に把握でき、特に夜間の睡眠状況の把握が可能となっています。

一般的に健康を保つために必要なことは、食事、運動、睡眠と言われており、特に高齢者の方は、眠りが浅く夜間に何度も目を覚ましてしまい、そのため昼間にウトウト居眠りをしてしまうことが多く見られます。夜間にしっかりと良質な睡眠をとっていただくためには、日中活動が重要となり、どのようにしたら日中活動が充実でき、夜ぐっすりとお休みになれるかを検討する必要があります。

さわらび荘では、夜間の良質な睡眠を確保していただくことを目的に「睡眠向上委員会」を立ち上げました。「睡眠向上委員会」で入所者様個々人の睡眠状況を把握し、夜間あまり寝ていない方については、その方の趣味活動や天気の良い日に外に出て木陰などで日光浴をしていただき、夜しっかりと休んでいただけるようにしていきます。

また、食事に介助を要する方で食事の時間、居眠りが目立ちしっかりと食事が食べれない方について、その方の睡眠状況を「眠りスキャン」で客観的に把握し、どのタイミングでお食事を食べていただくのが効果的かを検討でき、また、あまりにも深夜の時間帯に起きていることが多い場合、昼間の時間なるべく離床を促し、徐々に生活のリズムを整えていくことができます。

「眠りスキャン」を活用しながら、入所者様のより良い睡眠を確保し、皆様が元気でお過ごしいただけるように取り組んでまいります。

(渡邊憲)

「眠りスキャン」とは…

パラマウントベッド社が開発した睡眠見守りシステム。薄手のセンサー付マットを寝具の下に敷くことで、人の体動(寝返り、呼吸、心拍など)を検出。睡眠、覚醒、離床などの状況をリアルタイムで把握することができます。睡眠を妨げない介護のタイミングが分かり、異常の早期発見も可能。入所者様の生活の質向上と安全が期待できます。



▲灰…離床中 黄…覚醒 青…睡眠中



▲睡眠向上委員会の様子

特集

2022年度さわらびグループ入社式

2022年度の入社式が3月22日に執り行われました。合わせて、永年勤続表彰も行われました。



▲入社式

永年勤続者紹介

◆40年勤続／2名

社会福祉法人 光部清孝、土井裕次郎

◆35年勤続／1名

医療法人 松井智恵子

◆30年勤続／5名

医療法人 野尻寿美、石田恵
社会福祉法人 井上義郎、金子和香子、濱野亮

◆25年勤続／5名

医療法人 八木聖名子、立岩志保、村井孝枝
彦坂末子、小川倫弘

◆20年勤続／11名

医療法人 小杉訓、本橋夕貴、園田千寿
藤城鈴子、安田和子、山本公伸
廣瀬未央、鈴木節子、鈴木涼子
社会福祉法人 尾上文野、末松智砂

◆15年勤続／8名

◆10年勤続／30名

入社式プログラム

- 一. 開会の辞
さわらび会の歌「おはよう仲間」斉唱
- 二. 辞令授与
- 三. 歓迎の言葉
- 四. 新入職員誓いの言葉
- 五. 永年勤続表彰
(10年・15年・20年・25年・30年・35年・40年)
- 六. 理事・施設長紹介
- 七. 閉会の辞

～記念撮影～

新人職員紹介

2022年度に入社した新人職員20名をご紹介します。



医療法人さわらび会 9名

	氏名	職種
1	加藤 遥	言語聴覚士
2	石田 麗	看護師
3	渡邊 夢希	保育士
4	石戸谷 裕斗	介護士
5	STAKIS WAHYUDI	介護福祉士
6	MUHAMAD SOLIKIN	介護福祉士
7	ACHMAD SAKRONI	介護福祉士
8	NGUYEN HAI YEN	介護福祉士
9	谷 神楽	秘書

社会福祉法人さわらび会 11名

	氏名	職種
1	大橋 明菜	理学療法士
2	濱 里円	介護士
3	鈴木 優菜	介護士
4	提髪 彩奈	調理員
5	BAUTISTA ROBERT ANTONY DULATAS	介護士
6	URI SEAN PAUL DELEGANZO	介護士
7	ATIKAH WAHYUNI	介護士
8	ANTONY	介護士
9	ILYAS AMINUDIN	介護士
10	BAUTISTA GLORIA MARIZ ESTER ALDEMITA	生活支援員
11	CALISAGAN EDERLYN VILLARMIA	生活支援員

新規採用職員研修を3月22日・23日・24日・25日の4日間にわたり実施いたしました。

研修内容

1日目

- 一. さわらび会の歴史と概要(山本孝之 理事長)
- 二. さわらび会の職員としての心構え(山本ゆかり 専務理事)
- 三. さわらび会の基本理念(山本左近 CEO・DEO) ※昨年の講義を動画で視聴
- 四. 感染症について(小橋修 福祉村病院院長)
- 五. 社会人としての基本的ルールとビジネスマナー(山本淑子 福祉村病院副院長)
- 六. 業務遂行上の規則について(山本公伸 ジュゲム事務長・土井裕次郎 本部事務局長)



▲十三:施設紹介



▲三:さわらび会の基本理念



▲十八:人との関わり研修

研修内容

2日目

- 七. 認知症について(伊莉弘之 福祉村病院副院長)
- 八. 組織活動の理解(太田育郎 高齢福祉部部長)
- 九. 認知症サポーター養成講座(福祉村地域包括支援センター職員)
- 十. 障害者福祉について(高橋奈奈 障害福祉部部長)
- 十一. ハラスメント研修(びわこ学院大学 福祉リスクマネジメント研究所所長 烏野猛氏)

3日目

- 十二. 高齢者福祉について(長坂敏幸 高齢福祉部副部長)
- 十三. 施設紹介①
- 十四. 福祉村内施設見学
- 十五. 施設紹介②

4日目

- 十六. 消火器の使い方について(研修委員)
- 十七. 虐待、身体拘束防止研修(さわらび学園 村川真一氏)
- 十八. 人との関わり研修(さわらび学園 村川真一氏)



▲十六:消火器の使い方について

オンラインで口腔ケア講習会

〈特別養護老人ホームさわらび荘関連施設〉

さわらび荘、常盤、白珠では、協力歯科医である広小路歯科の大賀先生のご協力により、新型コロナウイルス感染症流行前から毎月、口腔に関する勉強会を行っていました。

ただ、新型コロナウイルス感染症の流行後は、先生に直接施設にお越しいただくのではなく、Web会議アプリを活用しての講義を行っていただいております。そのため、先生がご持ちの資料を画面上で示していただくことができ、大変分かりやすい講義となっております。また、職員も一か所に集まる必要がなく、入居者様やデイサービス利用者様も一緒に視聴することが可能となり、大変有効な取り組みとなっております。
(渡邊憲)



福祉村病院歯科の訪問診療がありました

〈グループホームフジ〉

4月1日、グループホームフジでは訪問歯科の診療が始まりました。

訪問歯科とは、歯科医院へ通院が困難な方が自宅や施設で歯の治療が受けられる医療サービスです。

福祉村病院訪問歯科は、さわらびグループ内の患者様、入所者様を中心に口腔ケアを行っています。

歯科医師による口腔内のチェックと治療、また治療だけでなく歯科衛生士による職員に対するブラッシング指導とアドバイス、入れ歯のお手入れなどもあります。

これからはお口からも入所者様の健康を守って行きます。
(白井有)



家族会役員会を開催しました

〈特別養護老人ホーム第二さわらび荘〉

第二さわらび荘では毎年、家族会総会を4月下旬から5月初旬にかけて行います。それに先立ち、4月7日に家族会の役員の方にお集まりいただき、2021年度事業について協議を行いました。

第二さわらび荘は平均要介護度が4と利用者様の重度化が進んでいるため、介護が多く必要な方も安心して生活を送ることのできる福祉用具を購入していただけることになりました。今後もご家族の皆様と協力し、利用者様の生活を守ってまいります。
(東郡)



患者様同士でのテレビ電話

〈福祉村病院〉

異なる病棟の患者様でテレビ電話を行いました。

入院期間中に仲良くなった患者様が病棟移動によって、離れ離れになり、寂しさから不安になることがありました。コロナ禍のため、面会制限があり、他患者様とのかかわりに、心のよりどころを持つ方もいらっしゃいます。

そこで、患者様同士でのテレビ電話を行いました。画面越しではあるものの、10分程度会話を交わしたことで、安心されました。

また、ご夫婦で異なる病棟に入院されている方もいます。そういったご夫婦にもテレビ電話を行っていただき、お互いの元気な様子を見ることができ、安心されていました。

(川村)



地域包括支援センターの活動

3月に地域包括支援センターで行った活動を報告いたします。

さわらび地域包括支援センター

22日、牛川校区市民館にて民生児童委員と自治会会長等の皆様で地域ケア会議を開催。

福祉村地域包括支援センター

9日、荻原校区市民館にて民生委員と自治会会長の皆様と、10日、天伯校区市民館にて民生児童委員と防災会会長の皆様で地域ケア会議を開催。

23日、さわらび会新入職員20名に向けて認知症サポーター養成講座を実施。



行事報告

障害者支援施設 あかね荘

3月14日、合同班活動を行いました。春らしくさくらプリンを食べました。(伊藤)



障害者支援施設 珠藻荘

珠藻荘前に素敵な桜が咲き、お花見をしました。(岩水)



福祉村病院

3月11日に地域包括ケア病棟では、ひな祭りの行事レクを行いました。ひな人形の折り紙を皆様に作成していただき、とても可

愛らしい飾り物ができました。

おやつにプリンとコーヒー牛乳を飲みながら談笑し楽しく過ごされました。(山口)

福祉村障害福祉サービス事業所 しるがね

3月8、9日に梅林公園へ行きました。天気がとても良い中で満開の梅を見ることができました。メジロも飛んできてとても良い景色となり、利用者様にも穏やかな春の陽気を感じていただけたと思います。(宮下)



3月14日に西屋敷ぶつしょうの河津桜を見に行きました。なかなか外へ出ることができない中、綺麗な河津桜を見ることが利用者様の皆様に気持ちのリフレッシュしていただくことができました。(宮下)



福祉村保育園

3月15日に園外保育で、素盞鳴神社へ河津桜を見に行きました。神社に到着すると子ども達は、満開の桜の木の下の走り回ったり、濃いピンクの花びらを拾ってとても嬉しそうでした。(杉浦)



障害福祉サービス事業所 すみれ

2月下旬になり、天候の良い日は向山緑地内梅林園の「春まつり(うめ)」へ行きました。

公園に着くと、数種類の梅の花がとてもきれいに咲いていて、梅の花の香りに包まれながら梅林園内を散歩しました。(青山)



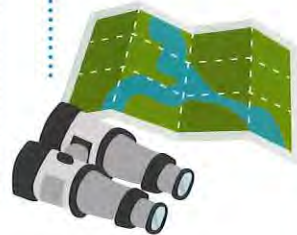
3月の下旬、福祉村の桜を見に行きました。

福祉村内のバス停にある桜の木の下で、満開に咲く桜を堪能しました。(青山)



だれでも旅人

たひびと



「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。

私の心休まる素敵な場所

一 珠藻荘 副施設長 田中力一

先月紹介した遠州灘防潮堤をもう少し細かくご紹介いたします。浜名バイパスを豊橋から浜松方面に走り、馬郡ICを降り、左折、1キロから2キロメートル進み左折。バイパスの下を潜り抜けると、浜松市舞阪表浜東駐車場があります。非常に分かりにくいのでナビに駐車場を設定しておいた方が到着しやすいと思います。尚、施設内にトイレの設置がないため心配な方は事前に行かれることをお勧めします。

防潮堤に上がるには駐車場からスロープで上がります。スロープは緩やかな傾斜ですが私のような頸椎損傷で腕に力が入らない方は介助者と一緒に上ることをお勧めします。段差もなく舗装されており介助があれば問題なく上がれるため車いすでも比較的上りやすいと感じました。防潮



堤に上がると、言葉では言い表せないほどの絶景が目の前に広がります。ぼーっと海を眺めるのもよいですが、ランニングコースを走ると普段の小さな悩みごと、辛いことを全て忘れることができるため一度行ってみたいいかがでしょうか。

Vol.170 relay column

さわらび会のわ

福祉村病院 看護師
杉浦 直美



私の地元である沖縄県の特産、沖縄もすくんの優しいチカラについてお話します。

沖縄もすくとは、沖縄特産の海藻で国内で流通しているもすくの約9割、年間約2万トンの生産量を誇っています。沖縄もすくはサンゴ礁に囲まれた綺麗な海でのみ生育し、水深5〜6m程の太陽光が当たる深さの海で育てられます。毎年3月中旬〜6月頃まで収穫が行われており、太くてシャキシャキの食感と、めめりが強いのも特徴です。

3月〜5月は季節の変わり目でもあり、就職や勤務異動など環境の変化もあり胃の不快感など胃に感じる不調が出てきたりする人もいるのではないかと思います。そんな胃の悩みを抱えている人に注目してほしいのが、もすくなど海藻のめめりに含まれている成分フコイタンです。フコイタンには胃の働きを活発にしたり胃の粘膜を保護したりする働きがある事が分かっています。沖縄もすくは他の海藻に比べても圧倒的にフコイタンが多く含まれているそうです。食事にもすくを取り入れるなど意識して摂取するのがおすすめです。100g ↓ 6㎍ という低カロリー食材で、鍋物、スープ、サラダ、天ぷらなど色々な料理にも合わせやすいです。

自然の恵みたっぷりの沖縄もすくで胃を優しく労ってあげてください。

私のふるさと

第二ざわらび荘
アレックスアンドレアアルデイアンシヤ

出身 ● インドネシア スマトラ島 ベンクル市
学歴 ● APOLTEKES
PROVINSI BENGKULU
資格 ● 看護師、介護士



私はインドネシアのベンクル市出身です。インドネシアの首都ジャカルタまで飛行機で約1時間です。

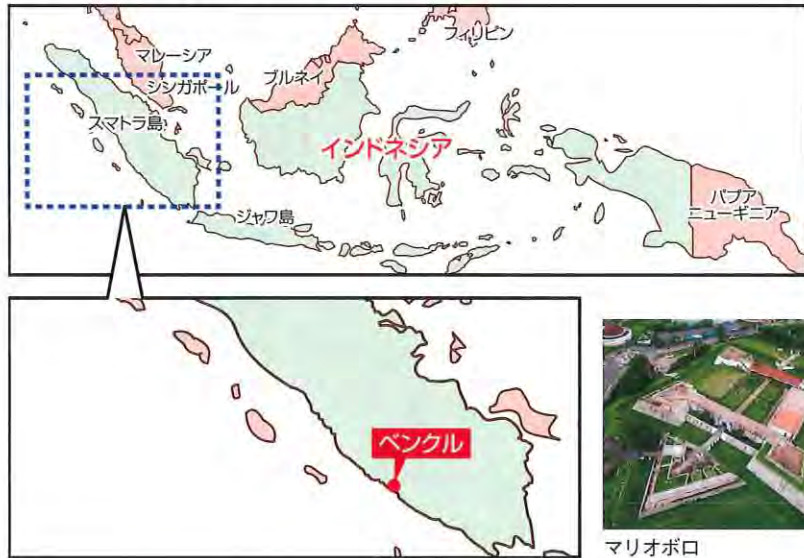
私の故郷の先住民は、マレー人、ダヤク族、中国人(中国系)など、さまざまな民族です。

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に非常に近いです。

私の故郷のシンボルの一つはパンタイパンジャン。パンタイパンジャンは海岸です。私の故郷の観光名所です。パンタイパンジャン海岸はインドネシアで最も長い海岸です。

パンタイパンジャン海岸に加えて、ベンクルにはマリオポロと呼ばれる建物が、人気のある観光名所です。マリオポロはベンクル市のイギリスの遺産の砦。この砦は、イギリスの要塞として知事ジョセフ・カレットの指導の下、1714年から1719年に東インド会社(EIC)によって設立されました。この砦は、ベンクル市に面し、インド洋に面した人工の丘の上に建てられました。この砦はかつてベンクルの人々によって焼かれました。そのため、住民はマドラスに逃げることを余儀なくされました。条約が締結された後、彼らは1724年に戻ることができましたが、1793年に別の攻撃が開始されました。この事件では、英国の将校、ロバート・ハミルトンが亡くなりました。そして1807年に、居住者のトーマス・パーも亡くなりました。

インドネシア スマトラ周辺の主要都市



どちらも、英国政府によってベンクル市に記念碑が設立されたことを記念して行われました。

マリオポロは、1825-1942年のオランダ領東インド時代、1942-1945年の日本、そしてインドネシア独立戦争の間、要塞として機能していました。1948年までの日本の敗北以来、砦は国家警察の本部になりました。しかし、1949-1950年に、マリオポロはオランダ人によって再占領されました。オランダ人が1950年に去った後、マリオポロはインドネシア軍の本部になりました。1977年、砦は文部科学省に引き渡され、復元されて文化遺産の建物として使用されました。



第96回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

第二ざわらび荘 管理栄養士 平田裕子

春になり、ワラビが採れる季節になりました。若芽の部分を食す山菜の一種で、地下茎から摂れるでんぷんはわらび粉として和菓子の材料になります。全国に自生している「万葉集」でも取り上げられているほど古くから日本人に親しみが有り、明治時代から栽培されてきたと言われています。

新鮮なものには産毛がたくさんついていますので目印になります。茎は緑色で太くて短く、首は上を向く前くらいの物が柔らかく美味しいです。

食べ方は鍋などにわらびを入れ、重曹を加え熱湯をかぶる程度に入れ落し蓋をし、一晩置きます。その後水ですすげばあく抜きができるので筍と比べるととても簡単です。

成分の中に含まれるビタミンB2は脂質の分解に特化しているためダイエット効果を期待している人にお勧めです。過酸化物質を除去する効果もあるので、動脈硬化などの生活習慣病の予防や改善といった効果もあります。

食物繊維の中でも不溶性食物繊維が多く含まれ、体内で糖の吸収を抑える効果があり、その働きは血糖値の急激な上昇を防いでくれるので糖尿病の予防になります。腸の蠕動運動を促すので便秘の解消にも期待できます。

他にビタミンEに含まれる抗酸化作用により、老化を防止する効果が期待できます。そのため、ビタミンEは若返りビタミンとも呼ばれています。

どうしても冬の間は運動量が減り老廃物が蓄積されます。春の食べものに苦みがあるのは身体からそれを排出する効果があるそうです。年に一度は取り入れた食品です。



◆病院シユラム

3月8日 シユラム幹部会
9日 豊橋技術科学大学にて学生教職員の健康管理 健康相談を斉藤友紀子医師が行った
16日 豊橋市社会福祉協議会主催の家族介護者グループ全体交流会(つじが丘地域福祉センター 豊橋市)にて伊辺弘之副院長が講義と助言を行った
18日 経営企画会議(理事長ゆかり副理事長参加)
22日 さわらびグループ入社(ふれあいホール)に理事長ゆかり副理事長出席
23日 新人研修にて理事長が「さわらびの歴史」概要、ゆかり副理事長が「さわらび会職員としての心構え」、山本BOBOが「さわらびの会の基本理念」、小橋修院長が「感染症について」、山本淑子副院長が「社会人としての基本的ルールとビジネスマナー」を講義
23日 新人研修にて伊辺弘之副院長が「認知症について」を講話
豊橋技術科学大学にて学生教職員の健康管理 健康相談を斉藤友紀子医師が行った
24日 医療安全委員会
CPC(理事長参加)
25日 施設看護師合同会議
28日 早産編集会議

◆さわらび白珠常盤

3月7日 愛知県認知症グループホーム連絡協議会東三河ブロック会議(施設長)Web
8日 包括管理者会議(白井秀)Web
9日 サラ相談窓口(伴)エムキャンパス
地域ケア会議(白井秀松井森山高柳石黒福井青陵地区市民館 牛川下冬民生徒例会(松井高柳)青陵地区市民館 石巻民生徒例会(白井秀 福井)石巻地区市民館
15日 愛知県老人福祉施設協議会施設長会(施設長)Web
地域包括ケア市町村職員等セミナー(福井)Web
向山クリニック研修(白下部)Web
16日 サラ相談窓口(白井秀)エムキャンパス
常盤地指導
サラ相談窓口(白井秀)エムキャンパス
18日 若年性認知症の人の社会参加研修(福井)Web
23日 愛知県認知症グループホーム連絡協議会監事監査(施設長)Web
30日 サラ相談窓口(長伸)エムキャンパス
4月5日 愛知県認知症グループホーム連絡協議会役員会(施設長)Web
主任ケアマネ会議(白井秀 福井)つじが丘地域福祉センター

◆第2さわらび・カサデロザ・カサデヴェルデ・カサプランカ・天伯・フジ

3月7日 愛知県認知症グループホーム連絡協議会東三河ブロック会議(山本施設長)Web
9日 日本認知症グループホーム全国大会in三重実行委員会(山本施設長)Web
愛知県社会福祉協議会社会福祉施設委員会(山本施設長)Web
9日 社会福祉法人経営者委員会(山本施設長)Web
11日 愛知県社会福祉協議会「都道府県セミナー」(山本施設長)Web
14日 グループホームフジ誕生会
15日 愛知県老人福祉施設協議会施設長会議(山本施設長)Web
16日 第2さわらび防災訓練
日本認知症グループホーム協会支部長ブロック会議(山本施設長)Web
愛知県認知症施設推進会議(山本施設長)Web
豊橋まちなか会議
17日 第2さわらび誕生会
25日 愛知県社会福祉協議会理事会(山本施設長)名古屋
愛知県民間社会福祉事業職員共済会(山本施設長)Web
28日 愛知県医療審議会(山本施設長)名古屋

◆珠蔭荘

29日 第2さわらび荘関連施設経営会議
4月5日 愛知県認知症グループホーム連絡協議会役員会(山本施設長)
◆シャトーロス八町
9日 経営会議
3月8日 愛知県身体障害者施設長及び生活上向上委員会三役合同会議(黒柳)Web
9日 パストライプ外出(田原市加治の花畑(利用者3名))
15日 3回目コナクマノ接種(利用者様)
16日 自立支援協議会 運営会議(鳥居)Web
23日 サラ評価委員会
虐待防止委員会
自治会
パストライプ外出(蔵王山(利用者4名))
生活上向上委員会
理美容(男性女性利用者様)
24日 医療的ケア児等コーデイネーターミーティング(鳥居)ほいご
30日 利用者支援全体会議
29日 生産性向上プロジェクト委員会
施設内研修「個別支援計画書作成」
31日 パストライプ外出(滝頭公園(利用者4名))
感染症リスクマネジメント委員会

◆若菜荘

3月7日 ひな人形片付け
8日 地域活動
9日 映画鑑賞会
10日 歯科勉強会
18日 喫茶なかよし
24日 理容の日
25日 誕生会
28日 若菜会総会
29日 映画鑑賞会
30日 全棟清掃日
31日 散歩の日
歯科勉強会
一服会
4月1日 各階別会議

◆あかね荘

3月8日 自立支援協議会就労
支援専門部会事務局会(鈴木)
あかねホーム会議
名古屋強弱センターBCP研修(鈴木)Web
訪問者
成年後見審議会(鈴木)Web
16日 自立支援協議会運営会議(鈴木)Web
17日 支援会議
合同班会議
食生活改善委員会
感染症対策委員会
強度行動障害支援者養成研修基礎(マリスリン)
自立支援協議会 就労支援専門部会(フジ)録画会(鈴木)

◆明日香

3月5日 出張美容室
8日 東三河ブロック施設長会議(末松)Web
15日 自治会
17日 工賃支給日
17日 明日香ホーム支援会議(1回目)
23日 明日香ホーム支援会議(2回目)
24日 防災訓練
26日 ケース会議日
26日 クラブ活動日
31日 家族会総会
棚卸し

◆すみれホーム

3月9日 すみれホーム支援会議
20日 出張美容室

◆しろがね

3月7日 おやつ作り
8日 バス散歩 梅林公園(9日)
14日 バス散歩 野依河津桜
15日 おやつ作り
16日 BCP策定講習会(山田)Web
17日 炊き出し訓練
22日 コナクマノ3回目接種
28日 おやつ作り

◆すみれ

3月4日 バス散歩
8日 バス散歩
10日 バス散歩
15日 おやつ作り
18日 避難訓練
23日 バス散歩
25日 バス散歩
28日 おやつ作り
30日 バス散歩

◆各施設共通

3月8日 高齢福祉部会議
3月10日 障害福祉部虐待防止会議
障害者虐待防止担当会議Web
14日 障害福祉部会議Web
15日 利用者(寄り添)調整会Web
18日 生産性プロジェクト推進会議Web
22日 さわらびグループ経営企画会議Web
25日 さわらびグループ入社10年表彰
28日 看護師合同会議
29日 さわらびグループ60周年実行委員会Web
災害時受入体制基礎整備会議
職員紹介報酬全授与式 理事長至
朝食情報交換会Web
4月4日 障害福祉部会 第1回戦略会議

さわらび会後援会寄附ご芳名

令和4年3月6日～令和4年4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	家具の街ヨコモクランド	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
碧南市大浜上町1-36	碧南マツダ(株)	10,000円
豊橋市	藤井和幸氏	10,000円
豊橋市	谷野正男氏	20,000円
豊橋市野依町字山中19-14	医療法人さわらび会 理事長 山本孝之氏	500,000円
	匿名氏	6,035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 **592,035円**
現在までにご寄附いただきました金額は
896,443,696円

●福祉用具紹介のコーナー

スライドフィットEX 車輪タイプ

使用者の体格や楽に歩行できる幅にフレームを調整できます。

また、ハンドルの角度も変えることができるので、使用者の好みにカスタマイズができます。

車輪が付いたタイプは体重を預ければゆっくり押して歩行ができるため、持ち上げるのが難しい方におすすめです。



(福祉村地域包括支援センター 村井)

販売価格: 29,480円(税込)

※介護保険でのレンタルが可能です。1割負担(200単位/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ください。

問い合わせ先 福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

すみれホーム 入居者様のご家族より 絵画の寄贈がありました ～障害福祉サービス事業所 明日香～



すみれホームに入居されている利用者様のご家族より、ホームに絵を5点寄贈していただきました。これは、以前ご家族が営んでいた家具屋に飾ってあったもので、廃棄するのももったいないとのことでした。すみれホームに寄贈していただきました。絵画もあれば刺繍もあり、合計5点の作品がホームの1階に飾られています。

ご家族は明日香創設当初より明日香に色々のご協力をいただいております。利用者様がホームに入居された時も、また、現在までも施設や職員に対して、大変評価をしていただいております。

今後もご家族に信頼していただける支援、施設運営を行ってまいります。
(安田)



＊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
▼株式会社清須ライスセンター様※
精米10kg3袋寄贈(珠藻荘)

野依校区・天伯校区で清掃活動 ～軽費老人ホーム 若菜荘～



若菜荘自治会では、30年以上にわたり野依の素盞鳴神社の清掃を続けています。昨年度からは福祉村の近くを流れる浜田川沿いの清掃も行っております。どちらも地域の桜の名所として知られており、今年も春には見事な桜が咲いてくれました。3月の終わりに行った清掃活動は、満開の桜を楽しみながら行いました。

若菜荘自治会では4月から新年度自治会役員が選出され、新たに清掃活動の場を広げて、野依校区では素盞鳴神社と浜田川の他にも枝垂桜の野依八幡社の清掃を、天伯校区では梅園のある天伯山神社の清掃を行う予定です。若菜荘では、感染症対策をしっかりと行いながら活発な自治会活動を行っていきます。(石田)

編集後記

ウクライナへのロシアの侵略戦争は2か月が過ぎました。日本ではウクライナの地名をウクライナ語に変更、キエフはキーフとなりました。ウクライナの地対艦ミサイルでの黒海艦隊旗艦モスクワ撃沈、ロシアは核攻撃にも耐えうるマリウポリの製鉄所地下シェルターへの岩盤貫通弾や兵糧攻め、赤十字の支援物資を略奪するなどまだ戦争は続きそうです。一刻も早い停戦を望みます。一方IT大国ウクライナへホームページの作成など日本から仕事を発注し仕事を失った企業を支える取り組みも始まりました。ウクライナの隣国モルドバやポーランドでは避難民受け入れで財政が逼迫しています。難民支援の国連難民高等弁務官事務所、食料支援の国連世界食糧計画、国連児童基金、難民を助ける会など少額ですが毎月支援をしています。3月4月は寒暖の差が激しく福祉村の桜も4月上旬まで楽しめました。4月は時に夏日となり病院裏手の小さな花壇も冬と春、初夏の植物が花を咲かせ気候変動の影響を感じました。(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

