

NEXT
55



みんなの力で、みんなの幸せを
SAWARABI

さわらび

1 表紙 BEYOND

撮影:今原 太郎

2 医学講話 皮膚疾患 尋常性乾癬について

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医／日本医師会認定産業医／

日本医師会認定健康スポーツ医／日本スポーツ協会公認スポーツドクター

日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ医

斎藤 友紀子

6 特集 BEYONDスケーター 今原実丘

2023
vol.606

10



医学講話

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医／日本医師会認定産業医／
日本医師会認定健康スポーツ医／日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ医



皮膚疾患

尋常性乾癬について

かんせん

齊藤 友紀子

角化していく、厚い角層を形成して鱗屑りんじゆとなつてボロボロと落ちてくるのです。

まとめますと、乾癬は遺伝的素因の何らかの要因が加わることで、皮膚の免疫バランスが崩れて表皮のターンオーバーが亢進して皮疹ができる、ということです。

皮膚科外来をやつているとしばしば尋常性乾癬の患者さんが来られます。尋常性乾癬は日本人ではおよそ0・1%の頻度で罹患する皮膚疾患です。今回はこの尋常性乾癬について説明します。

角化症について

「角化」の異常をきたした疾患を角化症と呼びます。尋常性乾癬は皮膚疾患の分類の中でも、炎症性角化症という分類に入ります。

皮膚は表皮、真皮、皮下組織と3層構造をとつていて、表皮は深層から浅層に向かって基底層、有棘層、顆粒層、角層となります。基底層で分裂した細胞が分化、成熟しながら上層へ移行し角層をつくる過程を「角化」といいます。角

化の速度、つまり皮膚のターンオーバー時間は約4～6週間ですので、その間に皮膚が新しく入れ替わることになります。基底層で生まれた細胞が角層となり最終的に垢となって落ちるわけです。

角層は、体の表面をしっかりと覆っていて、水分を保持して侵入物からの防御を行う、人にとってなくてはならない大切なものです。

尋常性乾癬とはどんな病気？

尋常性乾癬は青壯年期に発症することが多く、銀白色の鱗屑を伴った紅斑が全身にできます（写真1）（写真2）。昔は日本人には少なく白人に多いと言われていましたが、最近は徐々に日本人にも増えてきていて人口のおよそ0・1%



写真2 膝部～大腿部に多発する、鱗屑を伴う紅斑



写真1 膝の鱗屑を伴う紅斑

乾癬性関節炎



写真3 爪乾癬と、足趾の鱗屑を伴う紅斑

皮疹ができやすい部位は、慢性的に機械的な刺激を受けやすい、頭部、肘、膝、臀部、下腿伸側などになります。かゆみはしばしば伴いますが、それほど強いかゆみではないことが普通です。爪の変形（写真3）や関節炎を伴うこともあります。

治療は

乾癬の病態が免疫細胞の活性化による免疫バランスの崩れにありますから、これらの正常化を目指すことが治療法となります。

乾癬に伴つた関節炎を乾癬性関節炎といいます。乾癬全体の約15%にみられます。乾癬が出てから数年後に関節の腫れ、痛みが出ることが多いと言わっています。手足の指、特に第1関節が好発部位です。その他にも首、背中、腰などに痛みやこわばりが生じることがあります。乾癬の皮膚では免疫の活性化により大量に炎症性サイトカインが

必要になってきます。リウマチは主に手足の第2、第3関節や手首に痛みや変形が生じやすい特徴がありますので、乾癬性関節炎とは好発部位の違いがあります。

日常生活上の注意

乾癬の病態が免疫細胞の活性化による免疫バランスの崩れにありますから、これらの正常化を目指すことが治療法となります。

- 乾癬の発疹はしばしばかゆみを伴います。特に入浴、アルコールや香辛料の強い食事など体が温まることでかゆみが起きことがあります。かゆみはこする刺激のもとになりますから、かゆみを伴う場合はかゆみ止めの薬を飲みます。

軽症の場合は外用薬で維持できますが、全身に皮疹が多発する場合は内服や光線療法を組み合わせます。外用薬はステロイド薬や活性型ビタミンD3製剤が主に使われます。ビタミンD3製剤は、過剰になつた皮膚の新陳代謝のス

- ・食べ物はバランスよく、また規則正し

作られていますが、皮膚と同様に関節の靭帯や、腱が骨に付着する部位でも炎症性サイトカインが過剰に作られて炎症が起こります。この付着部炎により痛みや腫れが生じたものが乾癬性関節炎です。関節炎の炎症がさらに進むと、関節の周囲で骨が破壊されて関節が変形してしまいます。

乾癬性関節炎はリウマチとの鑑別が必要になります。リウマチは主に手足の第2、第3関節や手首に痛みや変形が生じやすい特徴がありますので、乾癬性関節炎とは好発部位の違いがあります。

以下のお勧めです。ただし過度な日光浴は避けてください。

- ・ピードを抑えてくれます。光線療法は紫外線照射により異常な免疫細胞を抑えます。内服薬には免疫抑制剤、PDE4阻害剤などがあり、いざれも過剰な免疫を抑えてくれます。
- ・さらに2010年からは生物学的製剤という新しい治療が使えるようになりました。免疫細胞から過剰に放出された炎症性サイトカインをピンポイントで抑える注射剤です。従来の治療法で十分な効果が得られない場合や、副作用などで内服薬が使えない場合などに新たな選択肢となっています。
- ・乾癬は決してうつりません。この疾患はうつらないという情報は、患者さんの生活の中ではとても重要です。
- ・乾癬は慢性に経過して軽快と悪化を繰り返します。長期にわたって発疹が出ない、あるいは自然消退することもあります。症状が良くなつても乾癬を悪化させる要因（不規則な日常生活や食生活、ストレスなど）をできるだけ避けることで再発を防ぐよう心がけましょう。経過中ふだんと異なる皮疹や症状が出た場合は皮膚科医に相談してください。

研究通信
Vol.
155

news of study

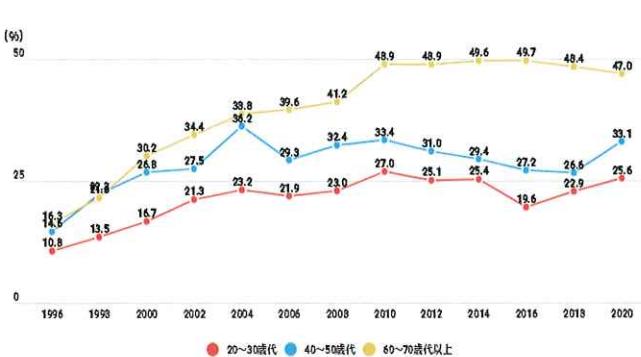
名古屋市立大学大学院医学研究科地域医療
教育学教授(診療担当)／名古屋市立大学病院
地域包括ケア推進研究センターセンター長

赤津 裕康

ウォーキングの効能(1)

コロナが第五類になり街に活気も戻ってきました。今年の夏は酷暑で日中に出歩くのは危険な状況でした。お彼岸も過ぎればスポーツの秋になりますが、皆さんは日常的な運動をされているでしょうか？

ウォーキングは道具も要らず、気軽に見える運動ですね。皆さんの中に日頃からウォーキングに親しまれている方も多いのではないでしようか？図1にあるように、ウォーキング愛好人口は2000年代に入り増えており、特に60歳代以上では半数近くの方が親しまれているようです。

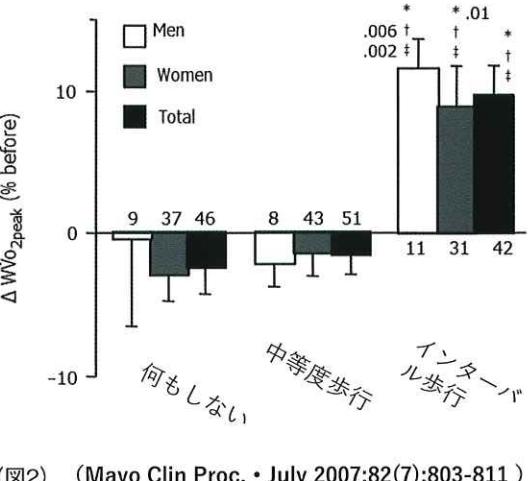


(図1)週1回以上の「散歩・ウォーキング」実施率の推移(1996~2020年):年代別

(図2) (Mayo Clin Proc. • July 2007;82(7):803-811)

いこと、歩行時や歩行の合間にひと工夫することでその効果は得られます。簡単にいえば負荷をかけること、歩いていても“ちょっとキツイ”と思えるようなひと工夫です。つづきは次回にすると結構先になるのでひとつだけ。

信州大の能勢先生はインターバル歩行で有酸素運動能(図2)や下腿筋力が改善することを示されていますが、詳しく知りたい方は「最高の歩き方」(世界文化社・能勢博著)にすべてが記載されています。ポイントは、早歩き3分、通常歩行3分を週2セットで効果を認めるようです。涼しくなつたら試されてみてはいかがでしょうか?



(図2) (Mayo Clin Proc. • July 2007;82(7):803-811)

ではウォーキングは全く行う意味がないのかというとそんなことはありません。ポイントは漫然と行わな

※出典

「スポーツライフに関する調査報告書」(1996~2020)

性の研修へシンポジストとして参加 ～あかね荘障害者生活支援センター～



令和5年8月2日、豊橋市保健所・保健センターほいっぷ講堂にて『家族・支援者のための「性のことみんなで考えてみよう』講演会』(主催:豊橋市障害者自立支援協議会)が開催されました。

講演会とシンポジウムの二部構成で行われました。まず、総合青山病院産婦人科宮本由紀医師による講演会では、「性」についての知識や情報の伝え方のヒントや伝える側、教える側が正しい知識を学ぶことが大切であるというお話をしました。

シンポジウムでは、宮本由紀医師、豊橋市立岩田小学校・河合良介校務主任、豊橋市こども保健課保健師・鹿野香専任主査、あかね荘障害者生活支援センター長鈴木巳浦が登壇しました。

あかね荘では、日頃、障害を持つご本人やそのご家族からの相談や支援をしている中で、性についての相談の他、当事者が性知識の乏しさが原因で生じる問題を通して医療や教育をはじめ行政機関などと多職種連携しております。単に性の問題について関わっているのではなく、障害支援は、障害があるが故に性問題以前に本人の特性を理解した上での働きかけや促しなど配慮が必要です。支援への専門性を生かし多機関との円滑な関わりができることで、当事者およびその家族の不安や負担が軽減できます。

相談支援の基本である「本人に寄り添う」ことを優先することで、性についての悩みや問題に一緒になって考えていくことが可能です。

今回の講演会及びシンポジウムを受けて、性について「正しい知識を持つ」とこと「正しい知識を伝える」ことの大切さを学び、これらを関係機関と協力して実践していくことの責務を考える機会となりました。 (鈴木巳)

BEYOND

MAO ASADA ICE SHOW 2022

• 駆け抜けた 10 ヶ月
乗り越えた先に

SKATER

今原

MIKU IMAHARA

• 実丘

Text/Photography Taro IMAHARA/TIPP



浅田真央さんに導かれ、多くを乗り越えた先にあつたもの。

「様々なことを乗り越え進化した不死鳥たちが、母鳥に誘われ一羽ずつ旅立つ。それを見届けた母鳥も、自らの新たな挑戦に向かつて旅立つてゆく。」これは、7月に大千秋楽を迎えたアイスショード「BEYOND」の最後のシーンで得られた感想だ。浅田真央さんが造り上げた進化の物語「BEYOND」は、昨年9月から僅か10ヶ月で日本中を巡った103回の公演では、回を追うごとに進化し続け、常に大きな感動を届け続けた。

「BEYOND」の魅力は一体感だ。スケーターのチームワークはもちろん、制作チームによる観客を巻き込んだサプライズ演出、終演後の浅田さんによる、観客へのインタビューなど、会場が一つになつて公演を創り上げ、公演後は誰もが優しい笑顔になつて帰路につくのだった。

「BEYOND」での今原さんは、笑顔が印象に残る演技で、観客からの支持を得ただけにとどまらず、ソロでは艶やかな演技に磨きをかけた。

ここでは、2月に紹介したスケーター今原実丘さんに、「BEYOND」について語つてもうつたほか、浅田真央さんからも「メントをいただいた。

千秋楽を終えた率直な感想と、一番の思い出
「103公演全てを終えて抱いた感情は本当に様々でした。『こんなに楽しそして最高のアイスショー』が終わってしまう寂しさはもちろん、それと同じくらいに『やりきった！出しきつた！』という達成感が溢れてきました。」

「一番の思い出は、公演直前との緊張した気持ちにはじまり、みんなと一緒にボルテージがどんどん高まっていく感覚と、公演直後の叫びのようなみんなの『ビヨンドー!!』の一体感は絶対に他では味わえない最高の思い出です。」

「あと全国各地の美味しいご飯も最高の思い出です。」

何を乗り越えて、なにが進化したしたか

「アイスショーの経験も、社会に出て働いたこともない私が、こんなにも大規模で、様々な分野のプロフェッショナルな方達と作り上げるアイスショーの一員として滑ることで、自分自身の内面的な部分を乗り越えてきたと思っています。何よりも自分の言葉に責任を持つことや、自分の立場を自覚することを常に考えながら行動してきました。それによって、自分自身を理解できるようになつたと思います。また、一人の大人として成長したと実感を持っています。」



観客に満面の笑顔でアピールする浅田さんと今原さん



小山渚紗さんと登場し観客と楽しむ今原さん

「BEYOND」で得られたもの
「BEYOND」と一緒に過ごした2年間
真央さんにはいつもパワーと幸せを頂いていました。練習中も会話は無くとも一緒に滑ることで感じるものがあります。スケーターとしてこんな幸せなことはないと常に嗜み締めて過ごしてきました。真央さんは知れば知るほど憧れが増して、置い



チャルダッシュで、マルティネス・エルネストさんと踊る今原さん

ていかれないよう頑張るぞ!といつも思っていました。」

「BEYOND」は奇跡と結晶

「BEYOND」がもたらすもの
『BEYOND』は私にとって『一生の宝物であり誇り』です。

『BEYOND』のオーディションに応募した時、『BEYOND』の練習をやり切った時、『BEYOND』を大成功させた時などこれらの経験は、これから先の人生で、様々な選択をして行く中で、本能的に自分を高めていける選択ができる力を授けてくれました。



終演を迎え観客に挨拶をする今原さん

「BEYOND」とは浅田さんにとつてどういったものかと尋ねたら「奇跡」と結晶」という言葉をいただいた。千秋楽公演の挨拶では、「BEYOND」立ち上げから、多くの試練に見舞われ、それを乗り越えて来たことを語り、その中で、スケーターが浅田さんを信じついてくれたこと、スタッフの方から背中を押してもらつたこと、そして、「BEYOND」に集つたすべての人たちによつて作り上げられたという話が印象的であった。

今原さんについて 浅田真央さんの「メント

「実丘はさらに素晴らしいスケーターへと成長できたと思います。」

「いつも一生懸命で、何よりもフィギュアスケートが好きという気持ちを

忘れず練習を真面目にコツコツ重ねる

彼女は、丁寧なスケーティングに加え

て沢山の引き出しを持っているので、

これからどんなスケートが観られるのかとても楽しみです。スケート面での

進化はもちろんですが、それ以外の進化もありました。初めてのお客様への

挨拶は緊張もあれば、上手く話す事ができませんでしたが、千秋楽の挨拶ではしっかりと想いを伝えていたので、



終演の挨拶で、スケーターに一心不乱に手を振る少女。

BEYONDが私たちに与えてくれたものは、感動だけでは収まらない。浅田真央さんのスケートや生き様を通して、私たちが明日に向かつて進む覇気や勇気、そして感謝の気持ちで人に優しくなれる心だと感じた。



『BEYOND』を通じて色々な経験をして、スケートの面だけではなく成長してくれたと思っています。」と語った。
そして、気になる浅田さんの今後については、「『BEYOND』を超えるアイスショーを作りたいです。また、来年11月には『MAO RINK』がオープンするので、沢山の方にスケートを楽しんでもらいたいです。」と、更なる挑戦を続けていくと話してくれた。



最後にリンクを周回し、観客に挨拶をするスケーター達。「BEYOND」最後の演目「BEYOND」は、シンクロナイズドスケーティングを披露し、最後に不死鳥のポーズで「BEYOND」を締めくくる。

会場を大いに沸かせたカルメンに続くのがショパンのバラード。会場は静寂に包まれ、浅田さんによる独壇場となる。

演技はトリプルループや、3連続ダブルアクセルといったジャンプや、正確で丁寧なエッジワークがあり浅田真央の真骨頂が詰め込まれ、競技を回顧することができた。

公式プログラムによると孤独を表現したというソロプログラムの端々には「孤独に負けない強い覚悟」の表情が随所に見られた。



左から山本恭廉さん 田村岳斗さん 中村 優さん



白鳥の湖で浅田さんをリフトする柴田嶺さん。BEYONDを創る時に浅田さんが真っ先に声をかけた、このショーのキー・パーソンで、柴田さんの参加により、ペアプログラムの素晴らしさが最大限に引き出された。



エルネストさんと 松田悠良さん



今井遙さん
小山渚紗さん



白鳥の湖で群舞を踊るスケーター達、スクリーンの映像美が演技を支える



9月に総括となる「BEYOND for YOU」として、「BEYOND THE MOVIE」ICE SHOW Blu-ray、「BEYOND STORY」PHOTO BOOK、オリジナル音源CDが発売された。会場では見られない角度からの映像や素敵な写真を自宅でいつでも楽しめる。

また、公式プログラムには浅田さんの演技解説やスケーターのコメントがあるので、プログラム片手に映像を見ることをお勧めする。まるで、会場にいるような臨場感を楽しめる事だろう。

満足度向上の取り組みについて

～さわらび荘さわらびデイ～

6月に実施した満足度調査の結果を受け、施設設備の改善を重点的に取り組みました。

さわらび荘では浴室の各浴槽を仕切るカーテンを新しく取り替えることで、カーテンの劣化による隙間をなくし、入居者様のプライバシーの向上に努めました。

さわらびデイサービスセンターでは開設以来約30年ぶりにフローリングの貼り替えを行いました。目立ち始めていた傷も綺麗に生まれ変わり、ブラウン調の色合いがシックで落ち着いた空間を演出し、利用者の皆様にとても好評です。新しい雰囲気のもの気持ち良くお過ごしいただけたらと思います。
(太田英)



腰痛対策勉強会を行いました

～特別養護老人ホームさわらび荘～

9月5日、さわらび荘内において職員の腰痛対策としてトランസフアーボードを使用した移乗介助の方法について勉強会を行いました。



トランസフアーボードとは、ベッドと車椅子間の移乗の際、立つことが困難な方に使用していくだくもので、表面を滑り台のように滑らせることでスムーズな移乗が可能になります。体重130kgの方まで使用が可能であり、体の大きな方の介助でも膝や腰の負担が少なく行うことができます。

(鳥居)

地域包括支援センターの活動

～福祉村地域包括支援センター～

8月12日に野依校区の老人会「おしゃべり元気会」、16日に野依校区の老人会「ふれあいクラブ」、17日に芦原校区の5町老人会役員会にて、それぞれアンケートを行いました。アンケートの内容はコロナ禍で縮小している老人会等へ不安・負担など思つていることを幅広く記載していただくものになります。

(村井)



学生受入支援

～特別養護老人ホームカサブランカ～

愛知県社会福祉協議会主催「介護理解促進福祉協力校事業」における介護体験施設として、豊橋中央高等学校の福祉、介護に関心のある生徒さん9名の受け入れを夏休み期間に行いました。

利用者様との交流をはじめ、介護体験していただいたことで介護の仕事への理解を深めていただくことができたように思います。

(障害者支援施設 あかね荘)

8月6日、嵩山ふれあいクラブの方を対象に体力測定会を実施しました。

(白井)

8月に中部福祉保育医療専門学校より3名の実習生を受け入れさせていただきました。一年生2名と二年生1名でした。3名ともとても優秀で利用者様とも上手に関わったり、支援を行つたりすることができます。3名とも外国籍の方で日本語でのコミュニケーションを心配されっていましたが、誠心誠意利用者様と関わったお陰か実習終盤には関係性が構築できたように思えました。今後も頑張っていただきたいです。
(村田)

行事報告

「医療法人さわらび会」

8月3日に夏祭りを開催しました。みんなで作ったお祭りおやつを景品にし、ヨーヨー釣りなどを进行了。皆さまの笑顔を拝見することができました。

(大島)



「シャトーブラザハ町」

8月4日～8日まで夏祭りを開催しました。射的や輪投げ、ヨーヨー釣りなどを回り、チョコバナナやかき氷などの馴染みのあるおやつを召し上がりました。「懐かしい」と昔を思い出し、喜んでいただけました。



(権田)



8月20日、いきいきフェスタに参加し、珠藻荘の稻垣ひとみ様を始め5名の利用者様の作品を紹介いたしました。

(岩水)

「障害者支援施設 珠藻荘」

8月より珠藻荘の利用者様へ明日香のクッキーとシフォンケーキの販売を月2回、珠藻荘と明日香の利用者様と協力して販売を始めました。

(岩水)



8月10日に夏祭りを行いました。ヨーヨーや金魚すくいをして、かき氷を食べました。舌が緑や赤くなっている利用者様もいて美味しそうに召し上がっていました。

(高瀬)



8月24日、小音楽会をしました。青組さんは得意な「すうじのうた」を元気にうたいました。大きな数字カード



を高く上げてかつこよく発表することができました。

(杉浦)

「障害福祉サービス事業所 明日香」

8月26日、家族会勉強会を実施しました。スロー・エアロビック体験を行い、17名の方が参加されました。楽しい雰囲気の中、約1時間体を動かしました。

(安田)

「福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね」

しろがねでは、8月18日にみんなで手作りした提灯を飾り、利用者様と職員も一緒に盆踊りを踊りました。(藤井)

(白石)

8月24日、小音楽会をしました。青組さんは得意な「すうじのうた」を元気にうたいました。大きな数字カード



「福祉村保育園」

8月23日と25日に「川本陣宿資料館」に行きました。「東海道」「川宿」「本陣」の3つのコーナーがあり、江戸時代の街道や宿場、本陣、大名列などについて分かりやすく知ることができ、入居者様も喜ばれておりました。

(岸)

良い加減の暮らし

谷さゆり

進撃の止んだ夏

「良い加減の暮らし」という題名でゆるーく生活のあれこれを書いていますが、今回は「加減の無い」お話を。9月に入つても猛暑日が続く一方で、急な雨など不安定なお天気の夏でした。お洗濯は断然「屋外の外干し」派でしたがこの夏は「部屋干し」に変えました。だつてせつかく干して乾いていたはずの洗濯物がお天気の急変で雨でびしお濡れてしまつたら取り込むのも面倒です。実際のところずぶ濡れで重くなつた洗濯物はそのまま日干しにして…軽くなつた所で再び洗濯、というのを何度も繰り返し衣類のご寿命を何度も早めてしまつたか…。

洗濯は一日2回、朝と寝る前にしています。脱水出来たら洗面所と浴室の間に設置した突つ張り棒に洗濯物を干し、除湿乾燥機を始動させます。すると、どうでしよう！衣類はふんわりと乾き、脱水時間も短いのでアイロン要らずあとは畳むだけ。すごく楽です。おまけに浴室はカラ

カラに乾燥しているではありませんか！おまけにカビがほとんど増えません。そう、毎年夏の日差しで洗濯物を紫外線殺菌するぞ、と意気込んで外干ししていた時には6月以降、浴室では次第にカビが生えてきて、お掃除をしても増えるばかりで途方に暮れる日々を過ごしていました。でも今年は全然生えてない！もう本当に嬉しい。毎年カビ退治には苦労していたのですが、こんなに簡単に進撃が止むなんて、感激しました。

ただ、カビが生えない環境はそれなりに過酷なものですね。朝出かける前に日焼け止めクリームを塗ろうとしましたが何となく水気が無くてうまく伸びない。少し多めに手に取り顔に塗ると「真っ白」。外出できない状態です。硬すぎて上手く広がらないので改めて洗顔をしたのですが、蛇口が熱い、水を出しているハズなのになぜか丁度良いお湯が出る。歯ブラシを持つと明らかに熱を帯びているしティッシュペーパーも体温より高い熱で、いわゆる肌荒れにくいグリセリン入りの紙がしつとりではなく何となく柔らかい程度。タオル掛けなどは誤つて金属部分に触れてしまうと「アチッ！」となつてしまつのです。洗面所に入るだけで汗が噴き出すサウナ状態。灼熱にさらされではさすがのカビも進撃できなかつたのでした。来年も…カビ掃除の手間と灼熱地獄、どちらをとるかは天秤にかけて…灼熱地獄を選択する予定です。

私は5人きょうだいの末っ子です。上に兄と姉が2人ずついます。すぐ上の兄とは5歳、一番上の兄とは15歳離ています。友達からはたくさんいいねとよく言われましたが、子どもの頃の私にはきょうだいの良さがよくわかりませんでした。年齢を重ね大人になった今では5人いてよかつた、一人じゃなくてよかつたと思える毎日です。そう思えるようになつたきっかけが父親の入院です。私自身それによつてきょうだいとの距離がとても近くなつたように思います。

父親も6人きょうだいで仲が良く「きょうだい会」と言つてはよく旅行などに出かけていました。5人の子供も自分たちのようく仲良く過ごしてほしいという願いもあつたと思います。そのとおり、私たちもお正月、お盆、5月には山菜取り、夏にはバーベキュー、その他用事を作つては良く集まります。

この先もずっとみんなで元気に仲良く樂しく過ごせたらうれしく思います。

Vol.186
relay column
さわらび会のわ

障害福祉サービス事業所 明日香 調理員

熊谷 竹美



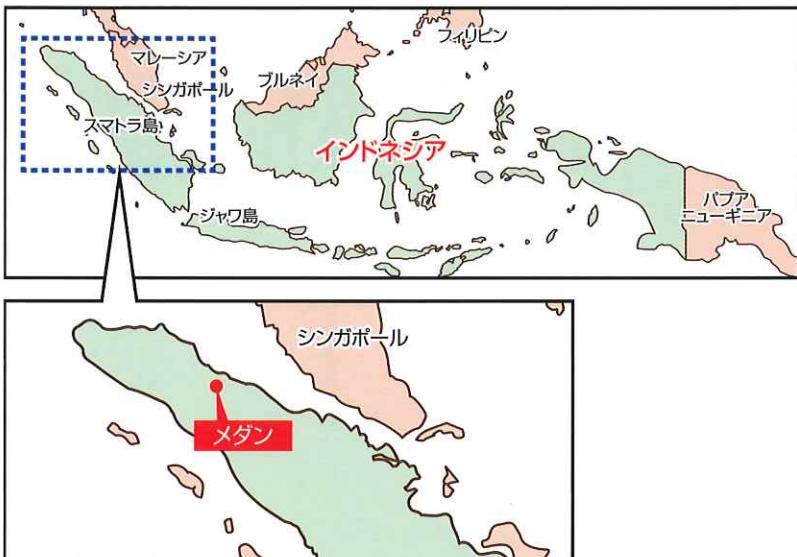
こんにちは、私はサンタパードイナと申します。職場ではディナと呼ばれています。福祉村病院介護医療院でEPA介護福祉士候補者として働いています。インドネシア北スマトラのメダンから参りました。メダンはインドネシアで4番目に大きな都市です。タバコ、ゴム、茶、アブラヤシなど、周辺地の産物の集散地として繁栄していました。現在は、石油の積出港として知られるペラワン港を擁するスマトラ島最大の交易中心地で、インドネシアの重要な商業都市として発展しています。

メダンにはトバ湖周辺を故郷とするバタック人が多くトバ湖は美しい自然の名所で知られています。お勧め観光スポットです。トバ湖は周囲が100kmと東南アジア最大の湖で10万年以前に火山の噴火によつて形成された景色が綺麗で涼しいです。

またトバ湖まで行けばフェリーでサモシール(Samosir)火山島にたどり着けます。サモシールには沢山の伝統手工芸の出土産がありとても楽しいです。大学生の頃何度も行きましたがインドネシアに帰つたらまた行きたいと思います。

つぎに食べ物についてご紹介したいです。食べ物は色々あります。辛い麺料理(miegomak)はお勧めです。辛い麺料理

インドネシア 北スマトラ周辺の主要都市



ですが辛い料理が苦手な人も食べられると
思います。注文する前に唐辛子は入れないと
でと伝えてください。ゴマツク麺はメダンで
しかありません。

第113回 さわらびキッチン

第113回 さわらびキッチン
第一 さわらび荘 管理栄養士 後藤 沙織

栄養士のつぶやき

少しずつ夏の暑さが和らいで食欲の秋がやつてきました。秋刀魚と漢字で書くように秋の味覚を代表する魚がサンマです。

回遊魚であるサンマの群れは夏の間は北上して冷たい海に耐えるため脂肪を蓄え、秋になると産卵などのため南下します。そのため9月～10月がサンマの脂が一番のる時期になります。

サンマには生活習慣病予防に効果的で血液をさらさらにするEPA、脳細胞の働きを良くし老化防止効果のあるDHA、皮膚や粘膜を保護する風邪予防のビタミンA、骨粗鬆症予防のビタミンD、抗酸化作用のビタミンEなど栄養が満点です。

昔から栄養価が高いことで有名であることが、「サンマが出ると按摩が引つ込む」ということわざがあります。これは脂が乗ったタンパク質が豊富なサンマを食べることにより体の怠さが解消されて食欲が増し、按摩のお世話にならずに済むという意味です。

美味しいサンマの見分け方はお腹に張りがあつて太っている物、目が澄んでいてキレイな物、口先が黄色の物などがあります。

焼魚として食べることが多いと思いますが、竜田揚げや南蛮漬けなどにしても美味しいです。

て冷たい海に耐えるため脂肪を蓄え、秋になると産卵などのため南下します。そのための月く10月がサンマの脂が一番のる時期になります。サンマには生活習慣病予防に効果的で血液をさらさらにするD.P.A、脳細胞の働きを良くし老化防止効果のあるD.H.A、皮膚や粘膜を保護する風邪予防のビタミンA、骨粗鬆症予防のビタミンD、抗酸化作用のビタミンEなど栄養が満点です。

昔から栄養価が高いことで有名であることから「サンマが出ると按摩が引つ込む」ということがあります。これは脂が乗ったタンパク質が豊富なサンマを食べることにより体の怠さが解消されて食欲が増し、按摩のお世話にならずに済むという意味です。

昔から栄養価が高いうことで有名であるところ
の「サンマが出ると按摩が引っこむ」ということ
わざがあります。これは脂が乗ったタンパク質が
豊富なサンマを食べることにより体の怠さが解
消されて食欲が増し、按摩のお世話にならずに
済むという意味です。

美味しいサンマの見分け方はお腹に張りがあつて太っている物、目が澄んでいてキレイな物、口先が黄色の物などがあります。



さわらび Diary

R5.8.6～R5.9.5

◆病院・ジム	8月8日	看護師長会議
	15日	開院記念式典（理事長ゆかり副理事長参加）
	16日	病院幹部会（理事長ゆかり副理事長参加）
	21日	看護師長会議
	22日	介護部主任会議
	23日	衛生委員会
	24日	豊橋技術科学大学にて学生教職員の健康管理、健康相談を齊藤友紀予医師が行つた。
	27日	医療安全委員会
◆珠藻莊	8月7日	東愛知サロン会（理事長ゆかり副理事長参加）
	8月7日	感染対策委員会
◆シャーローズ八町	8月7日	医療安全委員会（理事長参加）
	8月7日	東愛知サロン会（理事長ゆかり副理事長参加）
◆珠藻莊	8月7日	中部福祉保育医療専門学校実習生2名受け入れ
	18日	（18日）
◆さわらび荘白珠常盤	8月9日	牛川下条民生定例会（高柳石黒）青陵地区市民館
	10日	石巻市民定例会（白井秀石黒）石巻地区市民館
	11日	サーフ相談窓口（伴）エムキヤンバス
	12日	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）名古屋
	13日	サーフ相談窓口（白井秀）エムキヤンバス
	14日	ケアマネ茶話会（白井秀）エムキヤンバス
	15日	定居宅介護支援事業所
	16日	東三河南部地域保健医療福祉推進会議（白井秀）豊橋市社会福祉協議会東部指
	17日	愛知県居宅介護支援事業者連絡協議会（白井秀）西郷平野公民館
	18日	健康チック（白井秀）森山）石巻老人福祉センター
	19日	青陵中学校ボランティア受入（さわらび荘）さわらび荘
	20日	介護師会（松下）Web
	21日	包括打合せ会（白井秀）Web
	22日	若宮老人会（松下）伴若宮集会場
	23日	広域的地域ケア会議（白井秀）つじが丘地域福祉センター
	24日	より（白井秀）伴石黒）西郷平野公民館
	25日	愛知県居宅介護支援事業者連絡協議会研修運営（白井秀）名古屋
	26日	介護支援専門員研修交流会（白井秀）豊橋市民病院
	27日	東愛知サローケ（太田）施設長ホタルアソシエーション豊橋
	28日	愛知県居宅介護支援事業者連絡協議会（白井秀）豊橋市社会福祉センター
	29日	洗心会（伴）石黒）洗島六人館
	30日	ブリーサー会（白井秀）長袖高柳、石黒安藤）珠藻莊
	31日	豊橋市東部園域居宅研修チーム事例検討会（日下部）つじが丘地域
	8月1日	福祉セセッション（白井秀）つじが丘地域福祉センターハン
	2日	職種別主任会議（白井秀）つじが丘地域福祉センターハン
◆アメンバーカンパニー	8月7日	第一さわらび荘カナダローザ・カサデ・ヴェルデ・カサフランカ・天伯・フジ
	9日	全国介護事業者連盟愛知県支部東三河研修会（山本施設長）東部
	10日	古屋
	11日	塙見三浦小澤松井小久保若見（河合）豊橋市商工会議所
	12日	カサデ・ヴェルデ・カサフランカ・天伯・フジ
	13日	グルーブホール・カシマ夏まつり（10日）
	14日	老人ホーム三河部施設長会（山本施設長）Web
	15日	予ども食堂（ひいこ）
	16日	グルーブホール・カシマ誕生会
	17日	グルーブホール・カシマ消防訓練（23日）
	18日	第一さわらび荘誕生会
	19日	東愛知サローケ（施設長）東部塙見）
	20日	第一さわらび荘家族会役員会
	21日	日本認知症グループホーム協会経営委員会人材確保対策ワーキング
	22日	グルーブ（山本施設長）Web
◆珠藻莊	8月7日	介事連研修会（椎田）
	8月7日	（8月7日）
◆あかね荘	8月7日	全国介護事業者連盟愛知県支部研修会（光部）高橋村越木村・曾田・鈴木
	8月8日	木（佐宗）
	8月9日	中部福祉保育医療専門学校介護実習生受け入れ
	8月10日	カサデ・ヴェルデ・カサフランカ・天伯・フジ
	8月11日	自立支援協議会 大規模災害時の支援体制検討会
	8月12日	木（木村）
	8月13日	全国施設長等研修会（高橋）Web
	8月14日	T-102（木村）
	8月15日	（木村）
	8月16日	自立支援協議会就労支援専門部会事務局会（あいトピア）（鈴木）
	8月17日	自立支援協議会運営会議（あいトピア）（鈴木）
	8月18日	嘱託医来院診察
	8月19日	強度行動障害支援者養成研修（村田・横田）Web（23日）
	8月20日	（いきいきフクダ）（鈴木）
	8月21日	支援会議
	8月22日	合同班会議
	8月23日	強度行動障害支援者養成研修（白石）Web（18日）
	8月24日	（あいトピア）（鈴木）
	8月25日	（木村・曾田）
	8月26日	（木村・曾田）
◆明日香	8月9日	強度行動障害実践研修（濱野）ZOOM～10日
	10日	青バト
	11日	工賃日
	12日	ケーブル会議
	13日	（13日）
	14日	（14日）
	15日	（15日）
	16日	（16日）
	17日	（17日）
	18日	（18日）
	19日	（19日）
	20日	（20日）
	21日	（21日）
	22日	（22日）
	23日	（23日）
	24日	（24日）
	25日	（25日）
	26日	（26日）
	27日	（27日）
	28日	（28日）
	29日	（29日）
	30日	（30日）
◆すみれ	8月6日	おやつ作り
	5月11日	すみれホーム支援会議
	28日	誕生会
	31日	青バト
◆しづかね	8月6日	おやつ作り
	5月11日	すみれホーム支援会議
	28日	誕生会
	31日	青バト
◆すみれ	8月6日	アンガーマネジメント研修
	5月11日	盆踊りイベント
	28日	テーム別研修（つきの研修）
	31日	回診日
◆あかね荘	8月7日	中部福祉保育医療専門学校実習生4名受け入れ（25日）
	8月8日	（25日）
	8月9日	（25日）
	8月10日	（25日）
	8月11日	（25日）
	8月12日	（25日）
	8月13日	（25日）
	8月14日	（25日）
	8月15日	（25日）
	8月16日	（25日）
	8月17日	（25日）
	8月18日	（25日）
	8月19日	（25日）
	8月20日	（25日）
	8月21日	（25日）
	8月22日	（25日）
	8月23日	（25日）
	8月24日	（25日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（25日）
	8月27日	（25日）
	8月28日	（25日）
	8月29日	（25日）
	8月30日	（25日）
	8月31日	（25日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8月21日	（21日）
	8月22日	（22日）
	8月23日	（23日）
	8月24日	（24日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（26日）
	8月27日	（27日）
	8月28日	（28日）
	8月29日	（29日）
	8月30日	（30日）
	8月31日	（31日）
◆すみれ	8月6日	おやつ作り
	5月11日	すみれホーム支援会議
	28日	誕生会
	31日	青バト
◆しづかね	8月6日	おやつ作り
	5月11日	すみれホーム支援会議
	28日	誕生会
	31日	青バト
◆明日香	8月6日	強度行動障害実践研修（濱野）ZOOM～10日
	10日	青バト
	11日	工賃日
	12日	ケーブル会議
	13日	（13日）
	14日	（14日）
	15日	（15日）
	16日	（16日）
	17日	（17日）
	18日	（18日）
	19日	（19日）
	20日	（20日）
	21日	（21日）
	22日	（22日）
	23日	（23日）
	24日	（24日）
	25日	（25日）
	26日	（26日）
	27日	（27日）
	28日	（28日）
	29日	（29日）
	30日	（30日）
	31日	（31日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8月21日	（21日）
	8月22日	（22日）
	8月23日	（23日）
	8月24日	（24日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（26日）
	8月27日	（27日）
	8月28日	（28日）
	8月29日	（29日）
	8月30日	（30日）
	8月31日	（31日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8月21日	（21日）
	8月22日	（22日）
	8月23日	（23日）
	8月24日	（24日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（26日）
	8月27日	（27日）
	8月28日	（28日）
	8月29日	（29日）
	8月30日	（30日）
	8月31日	（31日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8月21日	（21日）
	8月22日	（22日）
	8月23日	（23日）
	8月24日	（24日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（26日）
	8月27日	（27日）
	8月28日	（28日）
	8月29日	（29日）
	8月30日	（30日）
	8月31日	（31日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8月21日	（21日）
	8月22日	（22日）
	8月23日	（23日）
	8月24日	（24日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（26日）
	8月27日	（27日）
	8月28日	（28日）
	8月29日	（29日）
	8月30日	（30日）
	8月31日	（31日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8月21日	（21日）
	8月22日	（22日）
	8月23日	（23日）
	8月24日	（24日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（26日）
	8月27日	（27日）
	8月28日	（28日）
	8月29日	（29日）
	8月30日	（30日）
	8月31日	（31日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8月21日	（21日）
	8月22日	（22日）
	8月23日	（23日）
	8月24日	（24日）
	8月25日	（25日）
	8月26日	（26日）
	8月27日	（27日）
	8月28日	（28日）
	8月29日	（29日）
	8月30日	（30日）
	8月31日	（31日）
◆各施設共通	8月7日	在宅医療福祉部会 Web
	8月8日	高齢福祉部
	8月9日	夏休み親子福祉体験講座リハーサル
	8月10日	第1回文化祭実行委員会
	8月11日	夏休み親子福祉体験講座
	8月12日	盆踊りイベント
	8月13日	陶芸教室
	8月14日	クラブ活動
	8月15日	家族会勉強会
	8月16日	クラフト
	8月17日	（17日）
	8月18日	（18日）
	8月19日	（19日）
	8月20日	（20日）
	8	

さわらび会後援会寄附ご芳名

令和5年8月6日～令和5年9月5日

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
豊橋市野依町字山中19-14	福祉村病院職員有志	1,000円
豊橋市東雲町	梅村秀順氏	14,000円
	匿名氏	10,000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 61,000円

現在までにご寄附いただきました金額は

898,466,696円

●福祉用具紹介のコーナー

「かるがもファムII4点DX・替えゴム4点DX」

広い接地面が斜めから地面を突いてもしっかりと地面を捉え続ける。自立するので手放しても倒れません。

替えゴムのみの販売もございますので、今お使いの一本杖に付け替えての使用が可能となります。

地面との接地面が一般的な替えゴムの約2倍。安定感が違います。また、約88gで比較的軽量です。

(あかね荘障害者生活支援センター 曽田)



販売価格: 8,000円(非課税価格)
替えゴム: 1,900円(非課税価格)

問い合わせ先

福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

第42回 さわらび文化祭 文化祭開催のお知らせ

開催日 ●令和5年11月3日(金)

午前10時～午後3時

場 所 ●福祉村(豊橋市野依町字山中19番地)



主な企画

※内容に変更が出る場合がございます。詳細は主催者にお問い合わせください。

- キャラクターデザインワークショップ
- 声優ワークショップ
- VR体験
- 健康・利用相談
- インド福祉村物産展
- 秋陽展
- 抹茶コーナー
- キッチンカーなど
- にぎらな寿司
- 野外ステージ
- 福祉村バザー
- アジア物産展
- スタンプラリー
- フード模擬店

文化祭のお問合せ先

さわらび文化祭実行委員会(軽費老人ホーム 若菜荘内)

0532-48-1138(担当者:新井)

*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

▼豊川信用金庫豊橋支店支店長 森島崇夫様※

水筒・プランケット・枕寄贈(珠藻荘)

▼高瀬則光様※

精米20kg(あかね荘)

第20回夏休み親子福祉体験講座



開会の挨拶



太鼓体験



看護師体験



手話にチャレンジ!!



福祉車両体験

8月11日に夏休み親子福祉体験講座を開催し、108組365名が参加してくださいました。2020年からは新型コロナ感染症の影響でオンラインにて行っておりましたが、今回4年ぶりに福祉村内で開催することができました。

さわらび会理事長 山本孝之からは「福祉とは幸せという意味です。幸せとは、自分の思っている通りに周りの人ができると同時に、自分が周りの人の幸せに役立つことです。毎日幸せになれるよう今日は学んでいってください」との挨拶がありました。この夏休み親子福祉体験が、参加した子どもたちに介護や医療、そして幸せについて考えもらえる機会となるよう、今後も継続して開催していきたいと考えています。

(塩見)



発行責任者・谷さゆり
印刷・井和印刷
料金・第606号 毎月1日発行
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 若葉荘 ☎(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠藻莊 ☎(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 しづかね ☎(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

台風13号ならびに大雨等
自然災害で被災された皆様へ

心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復興と皆様の
ご健康をお祈りいたします。

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