



たつき新聞

第157号

平成26年9月1日発行



院長の自由帳

菅田 宗樹

残暑厳しい時季ですが、朝晩は過ごしやすく、食べ物や運動などが楽しめるようになりました。先月、高血圧・減塩について町内でお話しさせていただきましたので、今回は病気にについて述べてみます。お話を聞きにいられた方には、少し重複する部分もありますが、ご了承ください。

これまで、様々なところで講演させていただきました。講演することによって、新たに学ぶ機会を多く与えられてきました。今回の講演の中で、最も深い関心を寄せたのは、死因の基礎となる病態のトップが「高血圧」を上回って「喫煙」であるという事です。高血圧症の患者さんは増加し、現在全人口の4割程度の方が、高血圧症と推計されていますが、喫煙者は3割を切っていますので、絶対数としては高血圧症の方が多く亡くなっていることとなります。それだけに血圧の管理が今後の健康寿命に影響し、予防が大切であることは歴然であり、国は対策を講じていくでしょう。喫煙は高血圧症の原因にもなりうるもので、同時に対策の必要があります。高血圧は、脳卒中、心筋梗塞や虚血性心疾患など、心臓・血管系の病気につながるのですが、喫煙は、他の肺疾患や癌にもつながります。中国では大気汚染が深刻化し、その影響が日本にも及んでいます。気管支喘息や鼻炎など、アレルギー疾患がある方は注意が必要です。

せっかく禁煙されていても、また何かのきっかけで喫煙される方も少なくありません。何度も禁煙に失敗された方も多いでしょう。喫煙が周囲に及ぼす影響で、良いことは何もありません。本人にも同様です。しかし、ストレス社会で気を紛らわせるという意味合いはあるかもしれませんね。欧米の研究では、50kg太ると同じくらい、喫煙は体によくないという実験結果が出ています。

最近、テレビで禁煙の「マーシャル」が放映されて

います。子どもがお父さんに禁煙を促す内容です。誰かが嫌な思いをするようなことはやめましょう！これは喫煙に限らず、職場や地域社会においても同様で、人が嫌がることはすべきではありません。また、私を含め多くの方が、人に嫌なことをしている時は、気付いてないのだと思います。気付ける人になるのも大切ですね。

毎度のごとく脱線してしまいましたが、喫煙されている方は、是非もう一度「禁煙」について考えてみてください。

そして、血圧は定期的に測り、日々の生活の中で、減塩に努めてみてください。塩分を摂取する習慣がなく、全く塩分を取らない国の国民は、高血圧症の方がいないと聞いたことがあります。それほど塩分と高血圧は、密接に関わっているのです。特に、脳卒中のほとんどは高血圧が原因で、それが最も健康寿命を損なう要因となりますので、血圧管理をして、元気に夢を持ち、長生きしましょう！私の仕事そののわずかな一助となれば幸いですし、一助となれるように一つの取り組みとして、こうして情報を発信し続けられればと思います。

最後になりますが、自分の体は自分で守ってください。近くにいても、遠くにいても、誰も代わってくれることはありません。親子でも夫婦でも、恋人でも親友でも、近くにいればわずかな支えにはなるでしょうが、代わることはできません。元気であれば良いことが必ずあります。体は大切にしてください。心から皆さんの健康を願っています。

院長の一言と名「迷」言

【相手にとって不利益は望まれても断る。利益は勧める】 当院の信念その3です。

患者さんの生活や費用、健康を考えて、最善を尽くすよう職員一人ひとりが信念に沿って務めれば、当法人を利用される方には勿論、職員や関係者、地域にも貢献できると信じています。 医療法人社団たつき会 菅田医院

デイサービスセンター つばき



7月14日(月)・15日(火) 川尻小学校4年生の皆さんが遊びに来てくれました。合唱や、すいすいすところばし・あっち向いてホイなどの手遊びで楽しい時間は、あっという間！ 小学生のパワーに圧倒されながらも、「わしらにもこんな時があっ たんかの」



7月28日(月) ビンゴ大会を行いました。景品獲得を目指し、皆さんの顔は真剣そのもの！スタッフも一緒に盛り上がり、景品を獲得できた人も、できなかった人も楽しめました。

院内 得 情報

夏バテ予防にニンニクを

ニンニクはスタミナがつくため、夏バテ予防に効果的と言われています。それは、アリシンの持つビタミンB1の吸収促進効果のためです。ビタミンB1は、炭水化物を体内でエネルギーに変える作用があるので、スタミナがつくだけでなく、消化液の分泌も促し、食欲増進効果も期待できます。また、疲労回復にはビタミンB1は欠かせません。他にも、殺菌作用による夏風邪予防や食中毒予防効果もあるので、夏に向いている食材と言えるでしょう。



“美ら海の風”演奏会♪

7月24日(木)

デイサービスすみれにて、グループホームあかねの入居者さんご家族4名の“美ら海の風”による演奏会がありました。さんしん、じゃんべ、キーボードの楽器を使い、沖縄にまつわる曲「涙そうそう」「花」「十九の春」など6曲を披露していただきました。



入居者さんの知っている曲もあり歌本を見ながら口ずさまれる方や鈴やマラカスを使ってリズムをとってられる方もいました。「安里屋ユンタ」は、「ユイユイ」と合いの手が入り、一番盛り上がった曲です。“美ら海の風”の方々から、当日初めて披露する曲があると伺っていましたが、とてもお上手で、清んだきれいな歌声に皆さんうっとりされていました。デイサービスすみれ、有料老人ホームつつじの方々もご参加下さり、一緒におやつをいただき、楽しく過ごすことができました。素敵な演奏をありがとうございました！！



市橋様のご家族による楽しい演奏会でした！



グループホーム あかね

職員紹介 4月から入った新しいスタッフです！



高橋 望都子
「がんばります。」



竹田 千鶴
「グループホームに勤務するのは初めてなので諸先輩の指導の下、専門職として知識や技術を学んで入居者の方の状況に応じたケアが出来るよう努力したいと思っています。」



松本 志保
「グループホームは初めてなので分からない事は多いですが、利用者さんに信頼していただける様に頑張りますのでよろしくお願ひします。」



松原 奈美子
「入社2ヶ月余です。利用者さんにより添い笑顔いっぱい楽しく過ごして頂くために頑張りますのでよろしくお願ひします。」



原田 裕子
「いつも明るい笑顔で…!!!」



録田 由里子
「頑張ります！」

医療法人社団たつき会

菅田医院

〒737-2607 広島県呉市川尻東1-21-1
TEL.(0823)87-2529
FAX.(0823)87-5993
緊急連絡先 090-8066-4999

医療法人社団たつき会

デイサービスセンター つばき

〒737-2607 広島県呉市川尻東1-21-10
TEL.(0823)87-0108
FAX.(0823)87-0160
携帯電話 080-3893-2529

医療法人社団たつき会 菅田医院

ケアビレッジたつき

介護付有料老人ホーム つつじ
グループホーム あかね
デイサービスセンター すみれ
居宅介護支援事務所 さつき

〒737-2518
広島県呉市安浦町内海6丁目3-20
TEL.(0823)70-6678
FAX.(0823)70-6077

医療法人社団たつき会 菅田医院

E-mail : info@tatukikai.jp ホームページ▶http://tatukikai.jp

「たつき新聞」実行委員会

堀本・菅原・藤岡・米澤・坊垣内・廣戸・竹鶴・重広・中村・旭・西田・井ノ上

介護付有料老人ホーム つつじ

ひまわりの壁画

8月の有料老人ホームつつじは、ひまわりが満開でした。入居されている皆さんと職員でひまわりを作って壁いっぱい飾り付けました。さて皆さん、ひまわりといえば太陽に向かって咲くといいますが、それは違う！と気づいている方はいませんか？実は、ひまわりの花は東を向いたままほとんど動きません。動くのは、蕾の頃だけなのです。上部の葉に光が当たると、その反対(影)側の茎の細胞の成長を促し、太陽側の成長より影側の成長が早くなって片側の茎が伸びるので、蕾は太陽に向かって動くそうです。だから、成長の終わった花が見て下さいね。



スイカを頂きました！

ウッドデッキ菜園で育ててきたスイカです。皆さんにかわいがって頂き、無事出荷の日が来ました。皆さんの前へ！包丁入刀！パリッという音とともに赤に黄色のキレイな色が見られました。その日の食卓にあがったスイカ。『甘くて美味しいね』『スイカを食べると夏が来た感じがするね。』夏を感じるひとときでした。



七夕祭り★

7月7日(月)

七夕祭りの日は、あいにくの雨となりましたが、雨で憂鬱な気持ちを吹き飛ばしてくれるような元気でかわいい安浦幼稚園の園児さん22名が初めてケアビレッジたつきに遊びに来てくれました。手遊びや歌を披露してくれて、利用者さんは大喜び！「かわいいね」「上手に歌っているね」などと会話され、皆さんとてもいい顔をされて、楽しい時間を過ごされました。



デイサービスセンター すみれ

すみれ農園の収穫

毎日、利用者さんが農園に水やりなどの手入れをしてくださったお陰で花や野菜はスクスクと成長しました。あさがおもたくさん咲きました。キュウリ・ナス・トマト・ゴーヤなどの野菜は毎日のように収穫ができ、浅漬けや塩もみなどにして昼食時に皆さんに召し上がってもらっています。皆さん「採れたてはおいしいね」と喜んで下さっています。

