



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和4年10月1日 Vol.140

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

古い支度



南東北福島病院
副院長・脳神経外科

佐藤 光夫

この紙面に投稿するの

は1年ぶりになります。読者の皆さん、お変わりはないでしょうか。私はこの病院に勤務して早や21年目になりました。この間多くの患者さんとの出会いがありました。当初50代や60代であった若き患者さんも10年、20年経過するとそれなりの高齢者になりました。私自身も還暦を過ぎ、ぼちぼちこれからの「古い支度」を考えていかなければならないと思っています。

それでは「老いる」とはどういうことなのでしょう。天田城介著『古い衰えゆくことの発見』（角川選書、2011年）をみると、「あることが「できない現在の自分」と「できなくなった現在の当事者」に直面しながらも、それでも「できていた過去の自分」ないしは、「で

きていた過去の他者」のイメージに引きずられ、それに深く呪縛されながら苦闘する日々の出来事なのだ」とあります。つまり、「老いる」とは、自己の様々な能力の衰退や喪失の変化を、自尊心を持って受けとめるプロセスということになるのでしょうか。

最近のベストセラーをみると和田秀樹先生の「70歳が老化の分かれ道」（詩想社）と「80歳の壁」（幻冬舎）が話題になっています。前者は70歳代の10年間は人生における「最後の活動期」であり、70代の過ごし方がその後、その人がどう老いていくかを決めるようになることを述べています。後者は80歳を前に寝たきりや要介護になる人も多く、「80歳の壁」を乗り越えるのは容易ではないとし、専門家の立場から90歳に向けての健康を維持するポイントなどを解説しています。人生100年時代と言われていますので、近い将来「100歳の壁」などという本が出版されることがあるかもしれません。

最後にご長寿社会と



初冠雪の吾妻山（令和3年10月病院屋上から撮影）

なった日本ですが、医療の現場で人の生死を多く見てきた私にとって、人間の価値は生きた時間ではなく、その中身ではないかと思っています。無駄に長く生きるのではなく、家族のため、地域のため、そして社会のためにも役立つことをするために心身とも健康でいる期間（健康寿命）を少しでも伸ばしていくことが大切です。そのためにも患者さん一人一人が健康意識を高く持ち、一方われわれ医療者も皆さんの健康維持のサポートが出来るよう努めていかなければなりません。どうぞ、お互いに頑張りましょう。

今月のなかみ

- ▼2面 医療相談
- ▼3面 口腔の健康教室「マスク生活における口のトラブル」
- 「栄養」と「薬」
- 「柿」
- 「薬剤科」
- 「科」
- 「だより」
- ▼4面 11月 11日 通信「今月のシピ」
- 「鶏焼き」
- 「のほい焼き」



生活困窮者自立支援制度について

医療相談課より

これまでの福祉制度は、高齢の方、障がいをお持ちの方、子どもといった特定の対象者・分野ごとに展開されてきました。しかし、近年の暮らしに困っている方々が抱える課題は、経済的な問題に加えて社会的な孤独などがあり、それらが複雑に絡み合った場合もあります。

複雑な課題を抱えて現行の制度だけでは自立が難しい方への生活全般にわたる包括的な支援を行うために、平成27年4月から「生活困窮者自立支援制度」がスタートしています。生活困窮者自立支援制度では次のような支援を行っています。



「見える化」と根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、状況に応じた支援を行い、早期の生活再生を支援。

① 自立相談支援事業

支援員が相談を受けて、どのような支援が必要かを相談者と共に考え、具体的な支援プランを作成し、自立に向けた支援。

② 住宅確保給付金

離職などにより住宅を失った方、または、失うおそれの高い方には、就職に向けた活動をするなどを条件に、一定期間家賃相当額を支給。

③ 就労準備支援事業

「社会との関わりに不安がある」、「他の人とのコミュニケーションがうまくとれない」など、直ちに就労が困難な方に6ヶ月から1年の間、一般就労に向けた基礎能力を養いながら就労に向けた支援や就労機会の提供。

④ 家計改善支援事業

家計状況の「見える化」と根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、状況に応じた支援を行い、早期の生活再生を支援。

皮膚・排泄ケア認定看護師から

皆さん、今年の夏はどのように過ごされましたか？家でゆっくりしていた方・夏を楽しんだ方もいると思いますが、夏はどこにいようと、そう！紫外線が私たちに降り注いでいました。マスクをしているから大丈夫！とノーメイク・ノーガードでいた方は要注意です。

⑤ 子どもの学習・生活支援事業

子どもの学習支援をはじめ、日常的な生活習慣、進学に関する支援など、子どもと保護者の双方に必要な支援。福島市にも生活や仕事のことなど気軽に相談できる窓口があります。

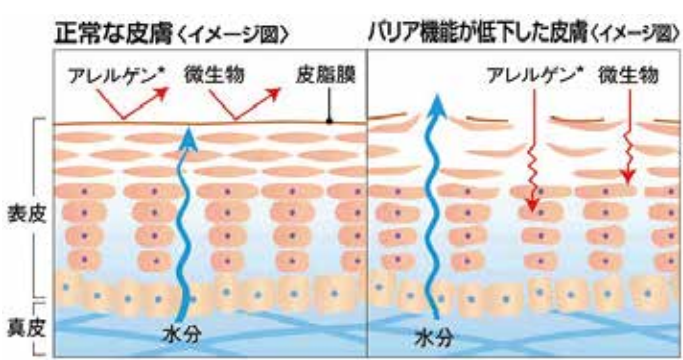
福島市役所2階 生活福祉課「生活相談支援窓口」
(電話番号：0244-5251-3725)が担当となります。

「見える化」と根本的な課題を把握し、相談者が自ら家計を管理できるように、状況に応じた支援を行い、早期の生活再生を支援。

秋に起こる肌トラブルは、夏に浴びた強い紫外線や多量の発汗、エアコンによる肌の乾燥などさまざまな要因で起こります。時節柄、秋は朝夕の寒暖差、空気の乾燥から肌トラブルがよけいに発生しやすく、肌のターンオーバーにより夏のダメージが明らかになる時期が、「秋」です。



皆さんは、ターンオーバーという言葉を知っていますか？ターンオーバーとは、肌が新しく生まれ変わる周期のことです。その周期は約28～60日(年齢により延長)です。そのため、日々のスキンケアが重要となります。秋のスキンケアのポイントには、皮膚を清潔にした後の「保湿」により皮膚のバリア機能を正常な状態に戻すことです。



ています。この防御壁は肌の一番外側にある角質層で、その厚さはわずか0.02mmほどのラップ1枚分しかありません。つまり、紫外線や乾燥による肌への刺激は、容易に角質層まで侵入し防御壁は壊れてしまいます。スキンケアのポイントには、①皮膚に刺激を与えないように優しく洗ひ、②十分な保湿をすることです。

(皮膚・排泄ケア認定看護師 木幡真理子)

マスク生活における口のトラブル

お口の健康教室

日常的にマスクを着用することが当たり前になった今日、長期的なマスク生活に伴う口のトラブルも増加しています。

マスクを着用すると息苦しさを感じ、無意識に口呼吸になってしまいがちです。この口呼吸が口のトラブルを起こす原因となります。口呼吸が慢性化すると、舌の筋力が衰えたり唾液の分泌量が

減少してドライマウスになりやすくなります。乾燥により、口の中の細菌が増殖しやすくなり、口臭や口内炎の原因、虫歯や歯周病の進行にもつながります。

マスクを着用していても鼻呼吸を意識して行ってみましょう。鼻呼吸がしにくい方は舌の筋力低下が疑われます。咀嚼（そしゃく）とは歯（特に奥歯）で噛む動作を指しますが、咀嚼の際に舌でもつぶす・

左右に振り分ける動作を行っています。咀嚼は舌のトレーニングにもなりますので、食事の際に普段からよく噛むことを意識してみてください。また、口を閉じて舌をゲルゲルと回したり、頬の内側を舌で押ししたりする体操も効果的です。舌を動かすことは唾液の分泌も促すため、乾燥による口のトラブルも改善できる可能性があります。

（歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子）

栄養ひとくちメモ

【柿】

柿は早生の品種など、早いものは8月中旬ごろから収穫されます。本格的な収穫期は10月中旬から11月頃です。

柿はビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。特にビタミンCはミカンやイヨカンなどのかんきつ類の約2倍も含まれており、柿1つで1日に必要なビタミンCがほぼまかなえるほどです。

柿はヘタの形がきれいで、果実にはりついているものを選びましょう。果皮はツヤがあり、色が均一で赤みがあり、大きく重みのあるものがよいです。保存する際はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。ぬらしたキッチンペーパーをヘタに当て、下にしておくと熟して軟らかくなることを遅らせることができます。

柿は生のままデザートとしたいだけのもちろんですが、生ハムやチーズとあわせるとワインに合う簡単なおつまみになります。

す。生ハムメロンのようなイメージです。軟らかくなりすぎた柿は凍らせるとシャーベットのようになり、おいしくいただけます。（参考：JAグループ とれたて大百科）

（栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ）



薬剤科だより

新型コロナウイルスが猛威を奮い、2年が経過しました。その間にいくつかのワクチンと治療薬が承認されてきました。今回はその治療薬についてお話ししたいと思います。

2022年9月現在（執筆時）において、国内で新型コロナウイルス感染症治療薬として使用できるような国から承認された薬は数種類ありますが、そのうち飲み薬は2種類あります。どちらの薬も使用するには医師の処方が必要となります。また新型コロナウイルスが全世界に蔓延しているため、これらの薬は十分に流通しているとは言えません。そのためこれら治療薬は新型コロナウイルスに感染した人すべてに対して使用されるわけではなく、新型コロナウイルスに重症化した中でも特に重症化しやすい人に対して使用されます。重症化しやすい人とは高齢者、肥満である人（BMI 30以上）、喫煙している人、また慢性閉塞性肺疾患

（COPD）や慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、がんを罹患している人、そして妊娠している人などが例として挙げられます。

これらの薬は抗ウイルス薬と呼ばれ、体内に入り込んだ新型コロナウイルスの増殖を抑える働きをします。体内で増殖したウイルスを殺す作用はありませんので、ウイルスが十分に増殖する前にこれらの薬を使用することで、体内のウイルス量の減少や重症化を抑制する効果を期待することができます。特に発症から時間の経っていない軽症例において適用があります。

病気は早期発見・早期治療が、早期回復のカギとなります。おかしいと思ったら、様子を見ずに早めに受診することをお勧めします。

（薬剤科 薬剤師 柳沼歩）



ゆきつりさき通信



発行
リハビリ南東北福島

予防通所

リハビリ南東北福島の「介護予防通所リハビリテーション」についてご紹介致します。

介護予防通所リハビリテーションは要支援認定を受けた方がご利用できるサービスです。

ご利用時のプログラムは、基礎体力の向上を目的に6種類のトレーニングマシンを中心に、階段の上り下りなど日常生活に必要な能力も維持向上出来るよう、専門スタッフを配置し提供しております。

またウォーターマッサージによる全身マッサージ、ホットパックによる温熱療法等の物理療法も充実しており、ご利用の皆さんからは「毎週運動する事で体の動きが以前より軽くなった」「運動のあとのマッサージで体の痺れもよく

収穫祭

私利用者様が毎日水やりをして、懸命に育てた夏野菜が無事に実り、8月下旬に収穫しました。その日は、気温は高く暑い日でしたが快晴で収穫日和でした。

今回の夏野菜はミニトマトとキュウリを植えました。キュウリは、成長途中だったため、今回はトマトのみの収穫となりました。職員と共に収穫を行った利用者様

なつた」との声が聞かれています。7月からは入浴のサービスも開始し、リハビリの後に汗を流すこともできるようになりました。

その際に、自宅での入浴に不安がある方へのアドバイス等も合わせて行っております。

リハビリだけでなくご利用者様同士の交流も楽しみの一つとなっております。現在コロナ禍で交流機会が少ないですが、感染対策しながら家庭菜園や季節のイベントなどを通して、交流の機会を設けております。

これからもご利用者様の身体・精神面でのサポートが出来るよう、スタッフ一丸となり努めて参ります。ご興味のある方はお気軽に、「リハビリ南東北福島 通所リハビリ」までご連絡下さい。リハビリ南東北福島 通所リハビリ 直通 024-594-0158

から「綺麗に育ったね」「立派だ」との声が聞かれ、自分たちで育てた野菜を無事に収穫できた事を喜んでいました。私たち職員もご利用者様の笑顔を見ることができ、元気を頂きました。

秋には、育てているハーブやお花でポプリや押し花も制作する予定ですので、引き続き、利用者様と共に園芸に力を入れていきたいと思えます。



鶏ときのこのホイル焼き



レモンとチーズの香りが◎！
きのこ野菜をたっぷり入れて召し上がれ…

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。えのきだけは半分、ねぎは斜め薄切り、パプリカは千切りにする。
- ②アルミホイルにバターをのせ、その上に鶏肉を並べ、酒と塩、こしょうをふる。えのきだけ、ねぎ、しめじ、パプリカをのせる。しょうゆをたらし、粉チーズをふり、輪切りのレモンをのせる。
- ③②を包み、フライパンに入れ、フタをして中火で10分位焼く。

効用

きのこは食物繊維が豊富で、便秘予防に効果を発揮するほか、動脈硬化の予防・改善にも有効です。

材料(1人分)

- 鶏もも肉 ……………100g
- えのきだけ ……………30g
- しめじ ……………10g
- ねぎ ……………20g
- パプリカ ……………5g
- バター ……………5g
- 酒、塩、こしょう、しょうゆ ……………各少々
- 粉チーズ ……………適量
- 輪切りレモン ……………1枚

今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.140

発行日 令和4年10月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課