

2005年3月1日

五省会ニュース

ご せい かい

NO.146

特定医療法人財団五省会

日本医療機能評価機構認定

西能病院

介護老人保健施設

みどり苑

発行人 西能 純



雷鳥

撮影 山本二郎

どこかで春が

「どこかで春が生まれてる どこかで芽の出る音がする山の三月東風吹いて どこかで春が生まれてる」

こんな唱歌を口ずさみたくなるのが啓蟄のころである。虫や爬虫類が土の中からのそのそと這い出してきて、獣や野鳥たち、人間や草木にとっても待ちわびた春の到来だ。とりわけ厳冬の高山地帯に生息する動物たちにとってはうれしい季節だと思ふ。

雪の間、雷鳥は頭から足の先まで真っ白な羽毛に包まれているという。雪洞を掘ってビバークし、風雪に耐え、嵐が去れば雪の下の高山植物をついばむ。極限の寒さの中、凍えもしない。なんともすごい野鳥である。

雷鳥は三月から四月にかけて、オス同士の間でテリトリー争いが行われる。完全にテリトリーを確保した強いものだけがメスに求愛する。雷鳥のオスとメスの絆は強く、ペアは生涯変わることがないのだそうだ。

いまや、雷鳥は立山近辺に三百羽ほどいるだけらしい。百万年も生きてきた銀嶺の覇者が、このままでは絶滅しないかと本当に心配だ。

春風が山の根雪を融かすころ、雷鳥はしだいに白から茶色に変わっていく。

文芸同人誌「檸檬」同人 山本 棧子

contents

- 健康セミナー
肺炎(呼吸器感染症)とその予防
- 五省会ファイル
西能病院放射線科
- トピックス
かたかご交流会
- みどり苑通信
おめでとう百歳
- ヘルシーメニュー
春の薬膳料理
- 医療相談
花粉症対策
- ぼれぼれ
安心介護
- 朝礼のスピーチから
お知らせ
- 診療案内

百年の軌跡
寺坪さんは、明治三十八年富山市太田で生まれました。十九歳のとき海軍軍人の梅次郎さんと結婚し、舞鶴市や呉

みどり苑に入所されている寺坪ミヨさんは、今年一月八日で百歳を迎えられ、一月誕生会の折、お祝いのセレモニーが行われました。「やさしい家族とくよくよしない性格が長生きの秘訣」と富山市長寿福祉課一島課長から祝辞があり、みどり苑やかたかご保育園の園児たちから花束や折鶴などをプレゼントされました。



少し緊張して、100歳の記念撮影

市などの赴任地に同行したり、ときには単身赴任となった梅次郎さんに代わって家を守り、男の子四人を育てました。終戦後は農業を営み、昭和三十六年に梅次郎さんが六十二歳で亡くなって長男と同居し、入所時は四男の武さん家族と暮らしていました。「母の楽しみは旅行や温泉でした。厳しいときもありましたが、やさしい人です。百歳まで生きてくれたことに感謝しています」と、武さん

みどり苑通信

寺坪ミヨさん おめでとう100歳



ご家族も出席のなか、お祝い行事が進められた



プレゼントのマフラーを掛けてもらい、うれしそうな寺坪さん

ヘルシーメニュー



春の食材をとりいれ食卓を華やかに 春の薬膳料理

クコと松の実入り鶏肉炒め

とりもも	250g
アスパラガス	150g
クコの実	15g
松の実	20g
サラダ油	20g

酒	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
牡蠣油	大さじ1
鶏がら素	小さじ1

香り野菜と甘鯛の和風カルパッチョ

甘鯛さしみ	200g
ねぎ	20g
人参	20g
青じそ	2枚

乾燥にんにく	少々
塩	少々
ごま油	大さじ1
レモン	100g

※材料は全て4人分です

□作り方

クコと松の実入り鶏肉炒め

- ①鶏肉は1cm角切り、アスパラガスは茹でてから鶏肉と同じサイズに切る。
- ②クコの実は水で戻した後水をきり、松の実は素揚げしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を炒めて、火が通ったらインゲンを入れて炒めあわせる。
- ④カッコン内の調味料を合せて加え、ザツと混ぜ、クコの実と松の実を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

香り野菜と甘鯛の和風カルパッチョ

- ①ねぎと人参は千切り、青じそはみじん切りにする。
- ②乾燥にんにくは麺棒で砕き粉末にしておく。
- ③ねぎ、人参を器に敷き、その上に甘鯛のさしみをならべる。さしみに塩をふり、その上ににんにく・青じそを散らし、ごま油をたらす。
- ④食べる直前にレモンをしぼりかける。

気温の変化で体調を崩しやすい季節 薬膳効果を食卓に

クコの実(枸杞子)は中国古来の生薬で眼精疲労によいとされています。また香り野菜は食欲を増進させ、ねぎは体をあたため、青じそは栄養学的にもビタミンAを多く含む食材です。

□1人当り栄養

熱量 316kcal 蛋白質 21.3g (みどり苑 栄養管理室)

●ともに祝う誕生会

みどり苑では、この三年間、誕生会の折、かたかご保育園(西能綾子園長)の年長児を招き、入所者との交流を図っている。いっしょに手遊びをしたり、肩たたきをしたり、歌ったり、おやつを食べたりと、自然体でふれあうことを大切にしている。

利用者十四名とかたかご保育園星組の園児五名の誕生者が紹介され、ハッピーバースデーの歌で祝福された。その後、園児三十九名と「おじいちゃん」「おばあちゃん」とのかたかご交流会が始まった。
春の歌をいっしょに歌って気持ちをほぐしてから、一対一で自己紹介の握手をし、「幸せな手をとろう」などを歌いながら頭やほっぺにふれあつてスキンシップを図った。このなかで、「おじいちゃんの手は大きかったよ」「おばあちゃんの手は

笑顔で元気に訪れる園児たち

誕生会でかたかご保育園児と交流



「お寺の和尚さんがカボチャの種をまきました。…」相手の手と手をたたいて、スキンシップ

っべは温かかった」などと子どもたちは実感を持った交流体験をする。「げんこつ山のためきさん：ジャンケン ポン！」とプログラムが進むにつれて、子どもたちはだんだんと本気になってきて、はしゃぎだす。おしまいの風船遊びでは、みんな輪になって風船をぼんぼんとつきあつて楽しんだ。

●子どもは可愛いね!

園児たちが帰り、しゅんと潮が引いたようなみどり苑では、「みんな元気で、見てるだけでも楽しいね」と柔らかな笑顔があちこちに。二階、三階の入所者のなかには、自分の孫を思い出して、「いつまでもばあちゃん子では困るけど、小さいうちが可愛いね」とおっしゃる方や、ご自身が子どもの頃を思い出して、お母さんの話をされる方もある。園児たちは家族の温かさを思い出させてくれるようだ。



交互に並んで輪になり、2個の風船について楽しんだ

花粉症対策 医療相談



Q 毎年スギ花粉症に悩んでいます。今年はずっと花粉が大発生するといわれています。症状を抑えるための薬と効果的な予防法はありますか。

A 花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となつて、くしゃみ・鼻みずなどのアレルギー症状を起す病気で、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の服用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれます。花粉症などのアレルギーは、症状が悪化する薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなつた時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。当院内科でも相談に応じます。

- 花粉をシャットアウト
症状を軽くするためには、なるべく花粉が身体に入つてこない工夫や注意が大切です。
- ①花粉の飛散の多い日は、外出を控える。
 - ②外出時は帽子・めがね・マフラーなどで、防備する。
 - ③帰宅時は、体に付いた花粉を払い、洗顔・うがいを忘れずに
 - ④ドア、窓を閉め、花粉の侵入を防ぎ、掃除をこまめにする。
 - ⑤洗濯物は屋内で干す。



安心介護
介護保険の仕組みと利用方法
その10
施設サービス

介護保険を利用して入所できる施設サービスは三種類あります。利用を希望される場合は利用者や家族の方が直接施設に申し込み、施設と契約を結んで利用開始となります。これらの施設は自立、要支援と認定された方は利用できません。今回はそれら三種類の施設について紹介します。

〈介護老人福祉施設〉

特別養護老人ホームともいいます。日常生活で常に介護を必要とし、自宅での生活の継続が困難な方が対象となります。施設に入所し、介護や日常生活の世話を受けることができます。この施設は要介護度、家庭環境等が入所の順番に考慮されます。



〈介護療養型医療施設〉

病状は安定していて、介護が必要な方が対象となります。施設に入所し、介護や日常生活の世話、リハビリテーションを行うことを目指します。当法人ではみどり苑がこの種類の施設に該当します。

〈介護老人保健施設〉

長期間にわたり療養が必要な方が対象です。医療施設(病院、医院)に入院し、介護やリハビリテーション、必要な医療を受けられます。当法人では西能病院の中にこの制度が適用されたベッドが二十四床あります。

ぽればれ

くゆっくり・おだやかに

ちょっと元気になる話

桶川ヤイさん (93歳)



マスコットのほくちゃんとお昼寝タイム

自分のことは自分で 九十三歳の自立

「もう年だし、心臓が悪いのは、どうにもならんから仕方ないわ」と、桶川ヤイさん。桶川さんは、以前心不全を起こし、それ以来、時々肺炎や気管支炎になり、今回の入院も肺炎がもとでした。病気はよくなったものの、いまひとつ体調が回復せず、入院しています。日中はなるべくトイレに行ったり、リハビリに精を出していますが、腰が痛かったり、足にはれが来たりと調子のよい日はかりではありません。しかし、「むりせずでも、できるだけ自分のことは自分でしたい」と思っており、桶川さんは元気な声でまわりの人に話し掛けたり、笑ったりしています。



友だちのように仲のよい息子さんの奥さま・澄子さんと

介護保険を上手に使って

桶川さんは、十二歳で小学校を出て以来、ねずみ年生まれだからというわけではありませんが、こまねずみのように働きに働いてきたそうです。ご主人が外地に働きに行つて、自分が三人の子どもを食わせる必要がなくなつた当時はとてもたいへんだったとか。

屈託ない笑顔で話される桶川さんを支えておられるのは、息子さん夫婦とそのまた息子さん夫婦そして三人のお孫さんたちというご家族。家にいるときは、週に二度デイケアを利用して、入浴サービスとリハビリを受けています。介護保険を上手に使用して、家族と適度な距離を保ち、在宅でマイペースで暮らすというのが、元気で長生きの秘訣のようです。

ペットフレンド

みどり苑では動物のぬいぐるみを抱いている利用者をよく見かけます。近年、人間はすべての生き物と調和しながらともに生きることが望まれるようになり、動物は人間のかけがえのない友人として共生しております。

朝礼のスピーチから



私の家でも七歳になるアメリカンショートヘアの雌猫がおり、「ひな子」と呼んでいます。長い手術や会議で疲れ果てたとき、多くのストレスでイライラがつつたときなど、家に帰ってひな子を見てみると、いつの間にか癒しの境地に入ることがあります。事実、

このようとき、脳波はα波主体になることが科学的にも立証されています。その他、「精神的に緊張している人の血圧が下がる」「高齢者の生活の質が向上する」「精神障害のある高齢者の社会復帰を助長する」などの研究成果があり、アニマルセラピーとして注目されています。

犬バカ、猫バカ、ペットバカは、自慢しても親バカのように他人からひんしゆくを買うようなこともなく、対人関係をスムーズにする罪のない話題を提供します。

ペットが死んだときの寂しさは言いたいようありませんが、ペットは高齢者の癒しばかりでなく育ち盛りの子どもの人間性を豊かにすることに、おおいに役立っています。

みどり苑施設長 高久 晃

通院バスのご案内

- ①富山駅・西町コース
丸の内→西能病院→富山大橋
8時から12時15分まで
旅籠町 毎時15分・45分 丸の内
西町←桜橋通り←富山駅←新富町
- ②婦中・長沢・金屋方面
金屋→西能病院→神明→羽根
7:50 11:00 鶴坂農協
友坂口 平岡←古里郵便局←速星駅
- ③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面
西能病院→吉作→花ノ木
9:10 12:00 中老田
石坂 北代←呉羽駅←富山短大



月曜～土曜 午前運行
(日曜、祝日は休み)

○印は常時停留所、その他は臨時停車します。
★詳細は受付でおたずねください

平成17年1月より、みどり苑のホームページを開設しました。内容は、施設概要、サービス内容、申込方法、利用料金など、見やすくなりやすい構成になっています。また、各サービスの予約状況・苑内行事等の案内も随時更新中で、利用者様の聞きたい知りたい最新の情報を提供しています。

利用者様へメッセージをお渡したり、苑への問い合わせなどにも対応しますので、みなさまのご利用をお待ちしております。

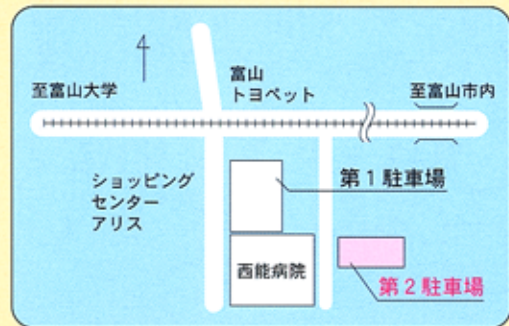
みどり苑ホームページ開設 料金・予約状況など 最新情報を提供



アドレスは <http://www.sainouhp.or.jp/users/midori/>
西能病院のホームページ(トップページ)の「みどり苑」をクリックしてください。

お知らせ

- 健康教室
3月11日(金) 13:00~
「白内障について」
中村 伸男 医師 (眼科)
- 西能病院休診のご案内
3月21日(月)
開院記念日(43周年)のため休診とさせていただきます。
- 西能病院第2駐車場のご案内
病院東側に「第2駐車場」を開設しました。
ご利用ください。(融雪装置完備)



西能病院診療体制

富山市五福1130 TEL 076-441-2481

●平日診療(月~金) ●休日診療(土・日・祝) 午前8:30~12:00 午後1:30~5:00

診療科	平日診療(月~金)						休日診療(土・日・祝)		
	時間	月	火	水	木	金	時間	土	日・祝
整形外科	午前 (8:30~12:00)	西能 市村 浅野 和徳 裕	仲井間 根塚 憲成 武 (9:00~)	西能 根塚 武 浅野 裕 (9:00~)	西能 根塚 武 仲井間 憲成 川口 善治	西能 市村 和徳 松下 功	午前 (8:30~12:00)	市村 和徳 浅野 裕 堂後 隆彦	交替制
	午後 (4:00~7:00)	浅野 裕 堂後 隆彦	市村 和徳 堂後 隆彦	橋口 津 松 下 功	根塚 武 橋口 津	西能 川口 善治 (5:30まで)	午後 (1:30~5:00)	根塚 武 橋口 津 堀 岳史	交替制
内科	午前 (8:30~12:00)	石原 元 (一般・糖尿病) 巽 毅峰 (一般・膠原病)	石原 元 (一般・糖尿病) 碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 石原 元 (一般・糖尿病)	碓井 雅博 (一般・循環器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	午前 (8:30~12:00)	小澤 哲夫 (一般・血液) 碓井 雅博 (一般・循環器) 小野賢二郎 (神経内科・ 9:00~隔週)	休診
	午後 (3:00~5:00)	川上 恭右 (一般・消化器)	松井 祥子 (一般・呼吸器)	碓井 雅博 (一般・循環器)	川上 恭右 (一般・消化器) 十二町/吉田 (泌尿器:2:00~)	川上 恭右 (一般・消化器)	午後 (1:30~5:00)	小澤 哲夫 (一般・血液)	休診
眼科	午前			吉田 眞知		中村 伸男			
麻酔科	午前 (8:30~11:00)	増田 明 (ペインクリニック)		増田 明 (ペインクリニック)	増田 明 (顔面・眼輪筋麻酔 外来-予約制)	増田 明 (ペインクリニック)	都合により担当医が変更になる場合があります。 ご了承ください。		
リハビリテーション科		午前8:30~12:00			午後1:30~7:00		午前8:30~12:00	午後1:30~5:00	

みどり苑

- 介護老人保健施設
 - ・入所サービス
 - ・短期入所療養介護
 - ・通所リハビリテーション(デイケア)
- 居宅介護支援事業所
- ボランティアの募集
月・火・木・金の
午前・午後
入浴後のドライヤー
かけ/話相手/
シーツ交換など
お問い合わせは長嶋
まで
富山市秋ヶ島146-1
TEL 076-428-5565

五省会西能病院ホームページ
<http://www.sainouhp.or.jp/>