泉仁会みどり通信

秋号
2016
vol. 48

（宇部市小野上小野にて）

稲木干しは、稲を刈り取った後に束ねて天日に干す作業で、場所によっては稲掛け（いねかけ、いなかけ）などと呼ばれることがあります。刈り取った稲を干すことによって糖の含量が高くなり、また逆さまに吊るすことで甘みが米粒へ降り、栄養と旨味が増すと言われています。

古くから太陽の自然のエネルギーを利用した方法として行われていましたが、近年は乾燥機を使用することが多く、天日干しは手間がかかるため減少傾向にあります。自然の恵みを生かした古き田舎の風景に心が癒されます。

URL:http://www.senjinkai.jp ＼ E-mail:info@senjinkai.jp　発行・編集／医療法人社団泉仁会　広報委員会

●週間外来診察予定表　診察時間　9：00～17：00

※診療予定は予告なく変更することがあります。

		月	火	水	木	金
午前	内科	江嶋・平田	江嶋・竹尾	海野	海野・平田	竹尾・本田（神経内科）
	外科他	柿並（整形外科）	篠山（脳神経外科）		柿並・篠山（整形外科）（脳神経外科）	柿並（整形外科）
午後	内科	平田	海野	平田	江嶋	竹尾
	専門		原田（放射線科）		柿並・綿貫（整形外科）（精神科）	
歯科		南				

「親離れ」

長い夏休みも終わり、我が家の朝にも慌ただしさが戻ってきました。

夏休みの間、小学４年生の長女は一人で留守番をしていたのですが、ある日、私の携帯に着信が４、５件あり、何だろうと掛け直してみると、「雨が降りそうだったから、洗濯物を取り込んでいたよ。」とのこと。思いもよらない電話にびっくりしたのと同時に、やるじゃんと感心しました。まだまだ子供だと思っていたのに、知らないうちに、自分で考え、行動した娘を、とても誇らしく思いました。弟二人の面倒も良く見てくれ、お風呂掃除、米とぎと、少しずつお手伝いも増えてきました。

今年で１０歳。あと１０年後には成人式。これからどんどん大人に成長していく娘を、程よい距離で見守っていけたらなと思います。

宇部第一病院　２病棟
介護主任　鮫島　育代

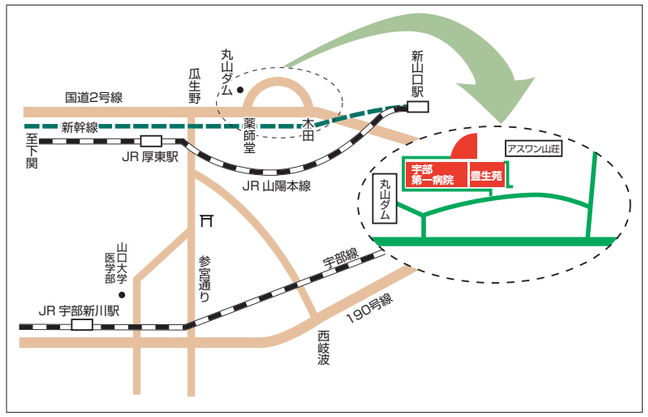
泉仁会理念

泉仁会は、地域と相互理解のもと、医療・福祉を通じて積極的に社会的な貢献を実行します。

私達は、利用者第一主義を旨とし、尊厳を守り、安全、安心、思いやりのある場を提供します。

基本方針

・利用者の視点に立ったチーム医療、チーム介護の実践
・やすらぎのある療養環境の創造
・利用者の出来うる限りの自立支援
・地域に対する予防医療の啓蒙及び健康管理
・理念実行の為の、全職員の日々の研鑽



〒759-0136　山口県宇部市木田40-20
☎0836-62-1001／fax 0836-62-1074

医療法人 社団 泉仁会

- **宇部第一病院**　●内科●外科●整形外科●放射線科●脳神経外科●神経内科●歯科●リハビリテーション科
- **介護老人保健施設 豊生苑**
- **在宅介護支援センター豊生苑**
- **グループホームぬくもりの家**
- **泉仁会訪問看護ステーション**
- **豊生苑通所リハビリセンター**

ご家族様からの寄稿

やすらぎの園 入所者様 ご家族　森　笑子 様 より

母は今８９歳。胆管結石の持病もあり、認知症状もかなり進行してきました。面会に行っても、家族の顔も分からなくなり、足も弱り一日のほとんどを座って過ごしています。食事も一人で食べる事は､段々と難しくなってきました。でも、名前を呼ぶと「はい」と返事をします。調子が良ければ、会話にならなくても話をし、時々笑います。（若い時の事でも思い出しているのでしょうか？）その笑顔を見ると、穏やかな日々を過ごすことが出来ていると安心します。そんな毎日が続けられるのも、職員皆様のお世話のお蔭です。母を見守り支えて下さっている職員の皆様に、感謝、感激です。

栄養コラム

気温も落ち着き、おいしい秋の味覚を楽しめる季節になりました。今回はさつまいもについて少し紹介します。今では一年中スーパーに並びますが、さつまいもの旬は九～十一月頃です。主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。しかしカロリーは米や小麦の三分の一程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もきれいにしてくれる野菜です。

ほかにもビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。近年では紫いもを使った食品もよく見かけるようになりましたが、色が珍しいだけではなく、成分にも特徴があります。色素に含まれるアントシアニンはブルーベリーや赤ワインに多く含まれているポリフェノールの一種です。活性酸素を抑える抗酸化物質を多く含み、生活習慣病や老化の予防に高い効果があるといわれています。また視力と肝臓の機能を向上させ、血圧の降下を促す働きもあります。

紫いもは甘みが少ないものが多いのですが、パープルスイートロードなど他のものより甘みが強く味がよい品種もあります。さつまいもに含まれるでんぷん分解酵素アミラーゼの働きは、ゆっくり加熱することで活発になり、これによって甘くなります。家庭ではオーブンを使い二五〇℃で三十分ほどじっくり焼くとおいしい焼き芋ができます。季節の野菜と一緒に蒸し焼きにしたり、みそ汁の具にしたり、さつまいもごはんにするなど日々の料理に使いやすいのでおいしい季節には様々な食べ方を楽しんでみましょう。

管理栄養士　黒瀬　夏子

気をつけましょう

■宅配弁当について

最近は高齢者の方へのサービスとして、お弁当の宅配サービスが行われています。とても便利なサービスではあるですが、秋になり気温が落ち着いてきた現在でも食中毒への注意が必要です。

お知らせ

11月13日（日）
「二俣瀬校区文化祭」
健康イベント・バザー
二俣瀬ふれあいセンター 10時～14時

11月29日（火）
「ほっとくらせる福祉のまちづくりフェスタ」
万倉ふれあいセンター 10時～14時

12月14日（水）
「第13回二俣瀬校区映画鑑賞の夕べ」
二俣瀬ふれあいセンター 14時～16時

いきなり川柳コーナー

外来は 月に一度の 同窓会

来客に 口開けれぬ 入れ歯なし

電話の伝言は
ペンを探す間に 忘れるよ

孫来れば 戸棚におやつは 必需品

患者様より

健康コラム

「こむら返り」について

「こむら返り」とは「腓（こむら）＝ふくらはぎ」に起こる筋痙攣の総称で、足が攣（つ）るとも言われます。ほとんどの方が一度はこの激痛を伴う痙攣を経験されていると思います。

原因としては運動不足、過度の筋肉疲労、水分不足、ミネラル不足（カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム）等があげられ、また足の冷えや寝不足の持続は下肢血行不良を生じ、ミネラルや栄養不足により痙攣が生じやすくなります。こむら返りを頻回に繰り返す場合は閉塞性動脈硬化症などの下肢血流障害や腰部脊柱管狭窄症などの神経障害の可能性も考えられますので、医師にご相談ください。

予防法としては運動前後のストレッチ、マッサージ、保温、水分補給、漢方薬などがあり、ミネラルや栄養の補給も重要です。たくさんのアルコールは体内の水分が正しく満たされず、水分不足となり逆効果となります。

対処法としては、何とか痙攣しているふくらはぎを無理の無い範囲で伸ばすことです。足に手が届かない方はタオルなどを使ってつま先を引っ張ってください。また、有効なツボとして【承筋】ふくらはぎの正中で一番盛り上がったところ、【承山】アキレス腱とふくらはぎの境界などがあるようです。激痛の中でツボが押せるかは疑問ですが、今度試してみようと考えています。

宇部第一病院　整形外科　医師　柿並　康太郎

★ポイント1　すぐに食べる。
常温で弁当を保管すると菌が繁殖します。すぐに食べない場合は冷蔵庫などへの保管が必要です。

★ポイント2　食べ残しは捨てる。
食べ残しは勿体ないと思われますが、思い切って捨てましょう。

地域のあれこれトピックス

小野小学校では五月と十月の授業に小野湖畔でカヌー学習が行われています。先生や保護者の見守りの中、自然豊かな湖畔で上手に色とりどりのカヌーを漕いでいる姿が見られました。

出前健康講座について

宇部第一病院では、専門スタッフが公民館などへお伺いし、健康を保つ秘訣やいざという時に役立つ知識を学ぶための健康講座を行っております。日々の健康づくりや地域で行われているサロン活動などにご利用下さい。

※講師費用は一切不要です。

担当　宇部第一病院　佐々木

リハビリスタッフによる「転倒予防講座」

編集後記

暑苦しい夏が終わり秋の本番を迎え体力が消耗したこの頃、新鮮な秋刀魚、とり立ての梨や林檎を食べて秋の味覚を満喫しましょう。

Ｉ・Ｉ

紅葉の中でも、楓の紅葉が一番美しい仲秋の名月、月の光その下に広がる木々の姿……
…も、いいですけど、やっぱり秋刀魚が旨い。

Ｉ・Ｓ