

# 新年度ご挨拶

## 和多里ホーム元氣通信

施設長就任のご挨拶 施設長 三上 宏子

初めまして、この度、和多里ホームの施設長をつとめさせていただくこととなりました。

自己紹介させていただきますと、生まれ・育ちは千葉県、大学は東京へ行き、千葉にもどって就職し、3年前より現在の亘理に住んでいます。専門は腎臓内科、特に透析をしております。

当地にきてからは仙台で訪問診療と特別養護老人ホームの配置医師として働いてきました。透析に関してはかかわりがなくとわかりにくいと思いますが、週3回程度通院が必要となるものであり、病院へ行く交通手段の確保や身体障害者手帳の取得、透析導入時に判明する身のまわりの介護力不足に対する介護保険導入など、訪問診療は言うに及ばず、お年よりをとりまく医療・介護の環境に大きくかかわってまいりました。

ホームの施設長となるにあたり今までの経験を生かし、入所者のみなさまの助けになれるよう頑張りたいと思います。

今後どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



2019. 5  
春号 (第67号)  
和多里ホーム広報部  
亘理町字裏城戸155  
TEL0223-34-0311

新年度のご挨拶

理事長 三上 裕嗣

平素は格別の御高配を賜り、厚く御礼を申し上げます。昨年5月に前理事長であった父の急逝に伴い当職を引き継ぎ、1年になります。

外来診療を行いながらの事業の相続、あちこちからの水漏れ、古くなった設備の改修に追われた慌ただしい1年でした。古参の頼もしいスタッフ達に助けられながら乗り切った1年でした。

今年度も介護保険をとりまく状況の厳しさや宮城県と福島県の県境であるこの地域の高齢化、そして何よりの業界でも問題となっている人手不足を鑑みますと、元号が変わっても高齢者医療と介護界隈は引き続きなかなか大変であることが予想されます。

和多里ホーム、三上医院もこれまでから少しずつですが総力を上げて時代に合わせ変化していかねばなりません。大変ではありますが、ひとつ心強いのは内科医である拙妻が当老健の施設長となりました。

これまで以上の医療ケアと安全安心な介護環境を構築できればと考えております。今後どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
8	7	6	5	4	3	2	1		
新	糖	自	感	お	ひ	施			
年	尿	動	染	花	な	設			
度	病	寝	症	見	祭	長			
抱	に	返	に	・	り	理			
負	っ	り	っ	花	・	事			
集	の	い	い	見	お	長			
後	良	っ	っ	弁	茶	換			
記	い	ッ	ッ	当	会	拶			
	食	下	他		他				
	事	他							

# 餅つき大会

介護部 横山 春美

平成31年1月12日、新春恒例の餅つき大会が開催されました。

厳しい寒空でしたが、ライトアップされた中庭では理事長を初め施設長や職員が、一生懸命に昔ならでは臼と杵で餅をつき、窓越しから見える光景は「まるで月で兎が餅をついているようだ。良いなあ。」との声がありました。理事長



ご夫婦の場面では息がぴったりで皆さんの「よいしょ」のかけ声も増々大きくホールに響き渡りました。お餅が出来るまで職員の出し物として、縁起を担ぐ獅子舞と山形大黒舞が披露されました。軽快な音楽に合わせて獅子が入所者一人一人の頭を噛んで行きます。全員の体の邪気をパクパク食べ続け私達も入所者の方も、健康と幸せを祈りました。今年の山形大黒舞は主任、副主任のベテラン揃いの四名で踊りました。

さらびやかな衣装に、見事な踊りです。食い入るようにご覧になっていました。唄のように福が舞い込み幸せな気持ちになれたのは私だけでしょうか、皆さんも良いものを見

せてもらったと、喜ばれており、私達も今後の励みとなりました。入所者の出し物として唄をうたいましたが目出度い席での定番の民謡「さんさ時雨」はマイクを向けると上手な歌声も響き盛り上がり皆さんの手拍子も弾みました。最後に羽子板ゲームを行い体を動かしました。全員参加で誘導が大変でしたが、風船を使用したので、ゆっくり風船の流れに沿うように手や体が動き、皆さん楽しむことが出来ました。

待ちに待った夕食です。より安全に召し上がって頂けるように長芋を混ぜ込んだソフト餅を準備しました。具沢山の雑煮、あんこ餅、納豆餅が目の前に運ばれると皆さん嬉しそうでした。喉ごしが良く、どれもこれも美味しいとほとんどのの方が完食されました。

お腹も満たされ、福も呼び込み、笑顔が絶えない時を過ごせれて、良い一年の始まりとなり嬉しい限りでした。



## 雛祭りお茶会

介護員 太田みどり

平成31年3月2日(土)一階テイルームにてお雛様鑑賞とお茶会が行われました。

ステージには七段飾りの雛人形と季節の花が飾られ、職員は着物姿にて入所者の方々をお出迎えしました。いつもと違う着物を着た職員をみて「すてきたねえ」と大変喜んで

いらっしやいました。

前日に職員は事務局長より作法の指導を受け、慣れない手つきでお茶を立てる練習をし、うまく出来るか不安を残したまま当日を迎えました。

琴の調べの中、お茶会が始まり事務局長がお茶を立て、入所者の皆さんの前で披露して下さいました。入所者の方々は立てたお茶と用意された和菓子を食べ「おいしかった」と口々に感想を述べられていました。

本格的なお茶会の雰囲気に入所者も職員も少し緊張している様子でしたが、春のやさしい光の中、平成最後の「お茶会」を楽しくすることが出来ました。

## お花見&お花見弁当

介護部 山梨 蝶子



平成31年4月10日(水) 気温も低く、曇りのち雨の予報だった為、公園での散策は中止となり車に乗ったまま雨天用に準備していたドライブコースを回り景色を楽しんでいただきました。車の窓から見える桜は満開で町内の桜のほとんどが見頃となりました。入所者の方々は「きれいだねー」と言ってお手を叩いて喜んでいました。

今回は、花見や買い物ツアーなど行ったことがない、外

出できなかった方々を優先に参加していたことにしました。久しぶりに外出し車中から見える建物や田んぼ畑を見ては、話しに花を咲かせていました。ホームに戻るとホットココアを飲みながら「よかったね」と話す声が聞かれうれしく思いました。今年も、弘進ゴム前や悠里館公園の桜を見るドライブコースでしたが距離も丁度よく、みんな喜んでいただけだったので良かったと思えました。その3日後、4月13日(土) 1階デイルームにて25名の入所者の方々が参加し、お花見弁当会が行われました。旬のほつき飯やアスパラベーコン巻き、人参のタラコ和え、卵焼き、魚のフライ、さつま芋甘煮、イチゴなど春の色どり満載のお花見弁当を見て「きれいだねー。食べられるのありがたいこと」と言ってお味を眺めていました。食べてみると「やわらかくておいしいね」と言ってお笑顔になりました。ほとんどの方が完食されていました。

帰りに著差しや弁当の包装紙がきれいな花の絵が描かれていたので持ち帰る方もありました。

春、桜の季節楽しい一時を過ごして、喜んで頂けたので良かったと思います。



# 糖尿病について



日本では第二次世界大戦以降に食事やライフスタイルが大きく変わり、近年では肥満の増加とあいまって糖尿病が著しく増加しています。

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。

## 1型糖尿病

発症率は世界中で地域差があり日本では北欧に比べ少ないですが、妊娠中のエンテロウイルス感染、高齢出産、出生後早期からの牛乳蛋白の投与、生命の急激な成長などの関与等から増加傾向にあります。

## 2型糖尿病

患者数は戦後自動車の登録台数に比例して増加しています。背景として、日常生活における運動量の減少と脂質、単純糖質の摂取量の増加、食物繊維摂取量の減少などの食生活習慣の変化による影響が考えられています。日本では糖尿病患者さんの95%が2型糖尿病です。

## 糖尿病ってどんな病気なの？

私たちは活動に必要なエネルギーを食物に含まれる糖質から得ています。

糖質には体内でブドウ糖として吸収され血液によって各器官の細胞内に取り込まれてエネルギーとして利用されます。

このブドウ糖が細胞に取り込まれるとき膵臓から分泌物されるインスリンというホルモンの助けを借りていますが、このインスリンの分泌が悪かったり、働きが低下すると血液中のブドウ糖（血糖）がうまく細胞に取り込まれず血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が異常に高くなってしまいます。これが糖尿病です。

## 糖尿病と治療目標

### 体重

体重はBMI指数（体重（kg）÷（身長（m）×身長（m）））22を標準とし肥満の程度に応じて個々に目標を設定します。



### 血圧

血圧は収縮期血圧130mmHg未満  
拡張期血圧80mmHg未満を目標とします。

### 血清脂質

LDLコレステロール120mg/dl  
未満（冠動脈疾患がある場合は  
100mg/dl未満）

トリグリセリド150mg/dl未満（早朝空腹時）  
HDLコレステロール40mg/dl以上を目標とします。

糖尿病の治療は血糖を可能な限り正常値に近づけ合併症を

血糖値	平均値（単位：mg/dl）	
	空腹時血糖値	食後2時間血糖値
正常型	100未満	140未満
正常高値	100～110	
境界型糖尿病	110～126	140～200
糖尿病	126以上	200以上

防ぎ健康な人と変わらない状態を生涯続けることを目標に行われます。特に重要なのが「血糖コントロール」です。血糖値は、一時的によくなってもその後もし治療を続けなければ再び戻ってしまうため、日頃の自己管理が大切です。

## 糖尿病の治療は？

### ①食事療法

糖尿病の代謝異常を是正するための適正なエネルギー量・栄養素のバランス・規則正しい食事習慣を守ることが大切

### ②運動療法

食事薬物療法と共に糖尿病の治療の三つの柱です  
Dr指示のもと適切な運動を達成可能な範囲内で少しずつ目標を上げながら行っていく。

### ③薬物療法

#### 1型糖尿病

インスリンの不足が原因であるため注射によってインスリンを補うインスリン療法です。いかなる場合にも中断してはいけません。

#### 2型糖尿病

食事療法と運動療法を行って十分な効果が得られない場合「血糖降下薬」やインスリン療法を行います。

## 高齢者の糖尿病

高齢者の糖尿病コントロールを行うにあたっての注意するべき事項

- ・高齢者では身体・精神的背景、家族の関係などの社会的条件の個人差が大きい。
  - ・高齢者では動悸・冷汗などの低血糖症状が出現しにくく重症低血糖をおこしやすい。また重症低血糖は認知機能を障害し心血管イベントのリスクになりうる。
  - ・口渴など自覚症状の訴えが少なく高血糖により容易に脱水に陥る。
  - ・合併症などにより理解力や日常生活活動が低下している人が多い。
  - ・大血管症（虚血性心疾患、脳血管障害、末梢動脈疾患）合併症が多い。
  - ・加齢に伴い体脂肪率が増加し、認知症、社会的環境因子、ロコモティブシンドロームなどにより運動量が低下し筋肉量も減少（サルコペニア）結果インスリン抵抗性が亢進している患者が多い。
  - ・痩せ型の高齢糖尿病患者ではインスリン分泌能の低下を伴っているケースが多い。
- 以上の特徴を踏まえ日本糖尿病学会と日本老年医学会が合同で高齢者糖尿病の血糖コントロール目標を示しています
- 和多里ホームに入所されている方にも糖尿病の治療を受けておられる方が13名いらっしゃいます。（5人に1人の割合）服薬の他にインスリン療法も受けている方は5名います。
- この方々には医師の指示により食事療法や定期的の検査等によって糖尿病コントロールの支援を行っています。

## 今月のおすすめレシピ

### 煮込みハンバーグ

野菜を煮込んだ「たっぷりトマトソース」が決め手の煮込みハンバーグー！肉も野菜も一度に摂れるので栄養もたっぷりの料理です。

#### 【材料】

#### ハンバーグ（4人分）

- ・豚ひき肉・・・300g
- ・玉ネギ 小1ヶ（130g）
- ・パン粉 25g
- ・牛乳 40cc
- ・卵 小1ヶ
- ・塩コショウ適宜



- ①パン粉は牛乳で浸しておく
- ②玉ネギはみじん切りにする
- ③豚ひき肉、浸したパン粉、玉ネギ、卵、塩コショウを入れよく練って形を整え、フライパンで焼き火は通しておく。

#### ハンバーグ用ソース

- ・玉ネギ 小1ヶ（130g）
- ・人参 小1—2本
- ・にんにく 1かけ
- ・トマト缶 1缶

- ・コンソメ 小さじ1
- ・水200cc
- ・小麦粉少々

①玉ネギ、人参、にんにくをミキサーにかける

②トマト缶も加えてさらにミキサーにかける

③弱火で30分程度煮込む

④コンソメで味を整え、とろみ具合により小麦粉を茶こしで振り入れ加熱する

⑤最後にバターを入れるハンバーグを入れて10分程度煮込む

※ソースはたっぷり

なので煮込む時に季節の野菜を入れると具だくさん煮込みハンバーグになります



### 介護見守り隊 大募集！

介護員ではなく、介護補助として入所者の方々に寄り添い、お話し相手や食事の見守り、歩行や車いす移動時の見守りや付き添い。ボランティアではなく、お好きな時間で働けます！

### 職員募集

一緒に働く仲間を探しています。介護員・看護師・支援相談員等、各職種募集しています。

お問合せ先：和多里ホーム大町  
☎0223-34-0311

### （編集後記）

新しい元号の発表が4月1日にあり、5月1日より「令和」の時代となりました。昭和生まれの私としては「昭和」、「平成」、「令和」と3つ目の時代となります。小、中学生だった昭和の頃、2つ前の元号は「明治」で自分の生まれるずっとずっと前の時代なんていう印象がありました。令和生まれの子どもたちも、いずれ「昭和」をそのように感じるのでしょうか。いずれにしても、戦争のない平和な世の中が、これから生まれる子どもたちが大人になってもずっと続くことを祈りたいです。

作業療法士 近藤 浩