

ひだまり

発行所
松本内科・眼科
天草市久玉町5716-6
☎72-2833

<http://www.matsumotonaikaganka.jp/>

—第100号—



～海彩館ランタンフェスティバル～

家庭医だより(その四)

—松本朋樹—

ひだまりも100号という節目を迎え、嬉しく思います。これもひとえに皆様方のおかげと思いい、改めて、感謝申し上げます。

これが例えば人間ならば、100歳といえほどのようなイメージを持たれるでしょうか。めでたい、すごい、弱っている…皆様なイメージを持たれるかと思えます。

今回は「元気に続く」ことに関して、日本人の健康寿命・平均寿命の変化をお話ししたいと思います。

「健康寿命」とは、「人の手を借りずに過ごすことのできる期間」と言われています。そのため、よく聞く「ピンピンコロリ」を目指すには、この「健康寿命」と「平均寿命」の差が短いほど良いと言われています。健康寿命が測定されるようになったのは2000年からです。最近20年の変化を見てみましょう。男性69.4歳

(2001年)↓70.4歳
(2022年)、女性72.6歳
(2001年)↓73.6歳
(2022年)となっています。一方で、「平均寿命」は男性78.0歳(2001年)↓79.5歳

(2022年)、女性84.9歳(2001年)↓86.3歳(2022年)です。男性は約9年、女性は約13年、誰かの手を借りる期間があるわけです。

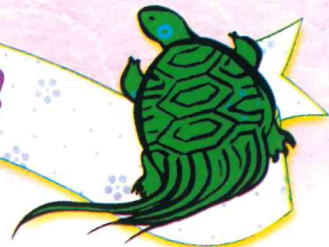
「自立」していることは、確かに素晴らしいことかもしれませんが、「自主自立」がここ最近日本で求められている風潮であると、肌で感じます。しかし「誰かの手を借りることが悪であるかのような雰囲気を感じる」ときもあります。

私の好きな言葉で「私が出ることは減っていく、しかし私が何者であるかは変わらない」というものがあります。人は、その時々で様々な「役割」があります。「母親」、「兄弟」、「恋人」、「頼れる隣人」、「口うるさい先輩」、「息子」、「近所の犬に餌を上げる人」など様々です。人間「出来ること」は変わっても、人と人の関係において、必ずあなたの「役割」が存在します。そしてその「役割」において、全ての人は必要とされているのです。

「健康寿命」ももちろん大切ですが、たとえ「介護」が必要だとしても、全ての人の「役割」が全うできる地域を目指したいと強く願います。そして、この「ひだまり」を通して、皆様が自分の「役割」を考えるきっかけになれば幸いです。



長寿の秘訣



デイケアセンター海ん里やあかね苑、泉寿苑をご利用の90歳以上の元気な方々にお話を伺いました。元気の源は何か、参考にして頂ければと思います。お聞きした内容は、①好きな食べ物は何か？ ②一番の思い出は何か？ ③今一番の楽しみは何か？ ④長生きの秘訣は何だと思えますか？ ⑤毎日かかさず行なっていることはありますか？ ⑥最後にみなさんへ一言お願いします。です。



★楠田 義成 様
(93歳・牛深町)

- ①特になし。何でも食べます。お酒は好きで、晩酌をします。
- ②若い頃漁師をしていたので、大漁が一番の思い出。
- ③TV。毎日見えています。
- ④特になし。薬でもっているようなものだが…。
- ⑤TVを見る事。以前は新聞をよく読んでいました。
- ⑥健康でケアに通い続けたいと思います。



★小畑 タキヨ 様
(90歳・魚貫町)

- ①カレー。果物ではバナナ、スイカ、メロン。
- ②孫、ひ孫と会う事。踊りをやっていたので、病院等の慰問に行った事。海ん里にも来たことがあります。
- ③ケアに来る事。 ④体操をする事。良い睡眠。
- ⑤毎日お風呂に入るのと、家の掃除。
- ⑥元気に過ごしたいと思います。



★坂田 美喜枝 様
(90歳・久玉町)

- ①メロン・りんご・刺し身。
- ②子ども達の成長をみてきた事。
- ③子ども達が帰ってきてワイワイする事。
- ④病氣しない事。
- ⑤食事の支度。
- ⑥いつまでも元気で長生きしましょう。



★高波 トシコ 様
(92歳・牛深町)

- ①イワシ・マグロ。 ②老人会でハイヤ踊りの巡業に九州を回った事です。 ③泉寿苑に行って苑のみんなと話す事です。
- ④健康に気遣い、毎日楽しく笑顔で過ごす事だと思えます。
- ⑤晩、仏様に手を合わせて父ちゃんに感謝しながらお参りしています。
- ⑥まだまだ元気で皆さんと長生きしたいと思います。



★濱田 子三 様
(90歳・牛深町)

- ①ピーマン以外は何でも好き。
- ②漁業組合で15年間仕事をしていた事。
- ③ケアに来て、みんなとおしゃべりする事。
- ④食事(魚や果物を食べてきた事)。
- ⑤家の回りの掃除。
- ⑥これからも元気に暮らしていきたいです。



★濱田 美代子 様
(92歳・久玉町)

- ①スイカ。お菓子。料理では好き嫌いはありません。
- ②母との別れ。とても辛かったです。父が40歳ぐらいの若い時に亡くなったのでひとりで苦労して育ててくれました。
- ③孫や昨年生まれたひ孫がたまに来るのが楽しみ。
- ④好き嫌いが無い事。知り合いや友達に来て話をする事。
- ⑤TVを見る事。 ⑥健康で楽しく長生きしたいと思います。

骨を強くするためには、骨に負荷がかかる運動を行なうことが大切です。だれでも行ないやすい、骨を強くする運動をご紹介します。

○背筋運動

「背筋運動」は、加齢に伴う腰椎の骨密度の低下を抑制し、背骨の骨折の発生を減らします。また、姿勢がよくなるので転倒しにくくなります。

【回数】1日10回を2〜3セット

○片脚立ち

「片脚立ち」を行なうとバランス感覚を養い、転倒予防になります。また、立った脚の付け根の骨に負荷が強くなるため、骨密度を高めるとされています。

【回数】左右1分間ずつを1日1セット〜3セット

○かかと落とし



「かかと落とし」は、骨密度を高める最も簡単、かつ効果的な運動です。体重負荷の刺激が骨にかかることで細胞が活性化し、骨密度を高めるとされています。

【回数】50回1セット

今回紹介した運動は、骨を強くするとともに筋力トレーニングやバランストレーニングにもなります。骨を強くする運動は他にも散歩、階段昇降、縄跳び、スクワットなどがあります。日頃運動不足を感じている方、ひと種目から始めてみませんか。

(高尾幸)



背筋運動

両手をクロスして胸の前におき、広げた脚の間に体を倒す。

背中をできるだけ反らせながら上半身を起こす。

片脚立ち







バランスを崩した時、すぐにつかめるように、椅子やテーブルの横で行なう。

片脚立ちが難しい場合は、何かにつかまって行なう。

片方の脚を5〜10cm程度上げて、反対側の脚で立つ(1分間)。脚を替えて同様に行なう。

かかと落とし

1.足を肩幅に開いて立つ。

2.両足のかかとを上げる。

3.両足のかかとを床にスドンと勢いよく落とす。

2,3を繰り返す。(ふらふらする場合は椅子や壁につかまりながら行なう。)

シリーズ

眼科疾患

ドライアイ

ドライアイとは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気で、目の表面に傷を伴うことがあります。原因としては、高齢化、パソコンやスマートフォンの使用、エアコンの使用、コンタクトレンズの使用などが考えられます。

〈症状〉

- ・目が乾いた感じがする
- ・物がかすんで見える
- ・目がゴロゴロする
- ・目が疲れる

右記のような症状がある場合は、放置すると知らないところで症状が悪化したり、合併症を起こすことがあります。早めの眼科医の受診をお勧めします。

〈ドライアイの対策〉

周囲の環境によって、涙が蒸発しやすくなり、目が乾きやすくなる場合があります。パ

ソコンやスマートフォン、エアコン、コンタクトレンズの使用状況を改善することは症状を和らげるのに効果的です。

①パソコン使用時は目を大きく見開かずに済むようパソコンの画面を目より下に置き、長時間使用する時はこまめに休憩をとり、意識的に瞬きをするよう心掛ける。

②エアコンの風が直接当たらないようにする。また、エアコンの効いている部屋は乾燥しやすいので加湿を心掛ける。

③コンタクトレンズは正しい使い方を守る。目の乾きが気になる時は涙の不足を補うために目薬を使用したり、保湿用の眼鏡を使用する。

大切な目です。早めの受診で適切な治療を受け、快適に生活できるようにしていきたいですね。

(桂田由)

更年期障害の治療薬について

女性の更年期障害(または閉経後障害)は、生殖年齢の終わりに伴う、女性ホルモンであるエストロゲンの減少によって引き起こされます。主な症状にはほてりやイライラ、体重増加や陰の乾燥などがあります。更年期障害の治療法はホルモン補充療法(HRT)と非ホルモン療法があります。

ホルモン補充療法は錠剤やパッチ、ゲルなどでエストロゲンとプロゲステロンという女性ホルモンを補う方法です。更年期障害の症状を改善するだけでなく、骨粗しょう症や心血管疾患や尿失禁などの予防にも効果があります。ただし、乳がんや子宮内膜がんなどのリスクも高まる可能性があるため注意が必要です。

他にも漢方薬は更年期障害の原因や体質に合わせて処方されます。抗うつ薬は精神神経症状に効果的です。他にもビタミンやミネラルなどのサプリメント、食事、運動療法などが症状の緩和に役立つ場合があります。

(うしぶか調剤薬局)

海ん里

〈夏祭り〉

海ん里では、8月14日(月)〜19日(土)に、利用者さまに夏気分を味わっていただけるように、夏祭りとしてレクリエーションの時間に、「千本引き」、「フルーツポンチ作り」、「射的ゲーム」、「ピンゴゲーム」を日替わりで行ないました。

ピンゴゲームでは、ルールを理解することが難しく、頭を抱えてしまう利用者さまもいらっしゃいましたが、スタッフやアルバイトの学生さんと一緒に取り組み、ピンゴのマスが揃うと笑顔で喜ばれていました。マスが揃った方には先着で



空くじなしの千本引きを引いて頂き、お菓子やティッシュなどのささやかな景品を贈らせて頂きました。中にはマスクに飴玉だけというハズレの商品も入っており、ピンゴが揃っても何が当たるかドキドキしながら楽しんで頂きました。

また射的ゲームでは、ホワイトボードに描いた的を狙っておもちゃの銃を撃って頂きましたが、思ったように当たらず、皆さま大苦戦。見ている周りの利用者

暑さを吹き飛ばすひと時が過ぎせたのではないのでしょうか。

(岡崎)



あかね苑

〈七夕会〉

7月7日(金)、今年も恒例の七夕会を行いました。2人の彦星様と9人の乙姫様が浴衣姿で会を盛り上げて下さいました。

浴衣を着ると最初はすまし顔になりますが、途中からは仮装行列ばりにお面をつけて踊りを披露されたり、歌を唄われたり、切ないラブロマンスとされている七夕が宴会と化しました。

激動の時代を乗り越えてこられたあかね苑の彦星様と乙姫様たちはパワーが違います。今年もあかね苑の七夕会は終始爆笑のうちに幕を閉じました。

(植林)



中ん迫

〈夏祭り〉

ミンミンミンと蝉が鳴き、毎日猛暑の日が続いています。中ん迫では夏の季節を味わっていただくとうと、ささやかながら7月29日(土)に夏祭りを開催しました。

魚型の醤油差し(ランチヤーム)を金魚に見立て、利用者様にすくっていただきました。ポイをつけるとすぐに破れるので、なかなか水につけようと思えず、水の上でぐるぐる回る金



各事業

それぞれの事業

桜ん里

〈誕生会〉

8月生まれの方の誕生会を8月4日(金)に開催しました。午前中にケーキとフルーツポンチを作って、午後から誕生会を行いました。お二人をお祝いしましたが、一人は80歳、もう一人は99歳です。元気に挨拶されたり、笑顔を見せられたりと喜ばれていました。フルーツポンチは珍しそうに見ておられました。皆さん美味しいと食べられました。(桂田志)



泉寿苑

〈七夕会〉

7月3日(月)、七夕会を行いました。一ヶ月程前から笹に吊るす飾りを利用者様と一緒に沢山作り、当日は立派な七夕飾りが出来ました。短冊には、願い事をおひとりとおひとりに書いて頂き、当日は読み上げながら笹に結び付けて頂きました。出し物は、七夕の紙芝居でしたが、静かに聞いて下さり、最後は七夕の歌を合唱しました。おやつでは、フルーツポンチにプリ

ンを浮かべた可愛らしい見た目に、大変喜んで頂きました。毎年、季節の行事を利用者様と共に行なう中で、たくさんの方の笑顔を見ることができ、楽しい時間を一緒に過ごせる事に幸せを感じた一日でした。(宇土)



魚を見つめられる事も長かったです。上手に何匹もすくっておられました。ポイが破れると「ギャー」と皆さん笑顔がはじけ、とても盛り上がりました。その後、かき氷機を一人一人回していただき、ご自分のかき氷を作ってくださいました。いちご味が一番人気で、冷たくて美味しいと大好評でした。素敵な笑顔がたくさん見られてとっても良い夏祭りになったと思います。(高尾遥)



2000年(平成12年)に介護保険制度が開始されて22年が経過し、2012年以降は3年毎に介護保険制度の改正が行なわれています。来年は介護・医療・障害福祉のトリプル改定が行なわれ、介護業界は垣根を越えて、介護・医療・障害福祉のスムーズな連携と情報共有を図ることが必要になってきます。またこれからの人口構造の変化や経済状況の変化などに対応しながら、持続可能な社会保険制度の確保が求められてきています。そこで、今回は来年度に改正される介護保険制度の見直しに関する意見についてまとめました。

介護保険制度を取り巻く社会情勢の変化

- 2025年に団塊の世代が75歳以上となる。
- 2040年には団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者人口がピークになる。
- 2040年に15歳から64歳までの生産年齢人口が急減していき、全産業において人材不足となる。そのためサービスの需要に応じた介護人材の確保が難しくなる。
- 地方から若者が流出し、過疎化の進む地方と都市部では高齢化の実情も大きく異なり、それぞれの地域のニーズに応じた柔軟なサービス提供が必要となる。

介護保険制度の改正のポイント

- 1 介護保険の利用者負担の引き上げについて**
→介護保険サービス利用に伴う自己負担2割の対象者の拡大が検討されていたが、利用控えが起こったり、施設利用費を支払うのが困難になる場合も想定され、保留となる。
- 2 通所介護事業所による訪問介護サービスが提供できる新たなサービスの創設**
→訪問介護における人材不足が顕著となり、それを補うためにも通所介護事業所(デイサービス)が訪問介護サービスも提供できるようにしていく方向である。また訪問と通所が連携することで、利用者のニーズへの柔軟な対応などのサービスの質の向上にも繋がっていくことになる。
- 3 福祉用具貸与のみのケアプラン費・居宅介護支援費のカットについて**
→廉価な福祉用具(手すりや杖など)は貸与から販売に切り替え、居宅介護支援費のカットを求めることも検討される。
- 4 多床室の室料負担の見直し**
→特別養護老人ホームでは多床室の室料が設定されているが、介護老人保健施設と介護医療院、介護療養型施設では室料の負担はなく、室料相当分が介護保険給付の基本サービス費に含まれている。公平性の観点から、今後室料相当額を基本サービス費から除外することも検討されるかもしれない。
- 5 経営の大規模化**
→法人の大規模化・協働化によって業務の効率化や質の向上を図ろうとすることも検討されている。
- 6 財務諸表の公表・経営の見える化**
→介護サービス事業所の経営情報を詳細に把握・分析ができるように、事業者が都道府県に届け出る経営情報について整備し公表する。
※その他、要介護1.2の方を総合事業に移行するという案やケアプランの有料化等の案も出ていますが、今回は見送りになりそうです。

糖尿病食

〈五目炊き込みご飯〉

〈1人あたり〉

- ・エネルギー…… 213kcal
- ・たんぱく質…… 2.3g
- ・塩分…… 0.93g

〈材料〉2合分

- ・しいたけ…… 80g
- ・まいたけ…… 40g
- ・ごぼう…… 40g
- ・にんじん…… 40g
- ・油揚げ…… 20g

- A {
- ・塩…… 小さじ1/2
 - ・酒…… 大さじ2
 - ・醤油…… 大さじ1



〈ポイント〉

- ・きのこ類には食物繊維の他にカルシウムの吸収を助けるビタミンDや皮膚や髪の毛、爪などを健康に保つビタミンB1、脂肪の代謝を助けて効率よくエネルギー変換してくれるビタミンB2も豊富です。
- ・食感もよく、満腹中枢を刺激され、少量でも満足感が得られます。出汁もしっかりであるため、調味液が少なくても美味しく感じられます。(弥栄)



〈作り方〉

- ① お米はといでザルにあげ、水気を切っておく。
- ② しいたけ:軸をとってスライス
まいたけ:1口サイズにさく
ごぼう:千切り(切ったあとは水にさらす)
にんじん:千切り
油揚げ:細切り(お湯をかけ油抜きをする)。
上の内容で材料を切っておく。
- ③ 釜の中にお米と調味料Aを入れ、水を2合のところまで入れる。軽く釜の中を混ぜ、②を入れる。この時に、お米と具材は混ぜない。(均一に火が通らなくなります)
- ④ 通常通り炊飯し、炊けたら10分蒸らし、お米と具材が均一になるように軽く混ぜる。盛り付けし、完成。

わたしのイチオシ!!

ひと昔前に「飲むお酢」という事で黒酢が話題になったことを覚えていますか?健康やダイエットに良いと言われていましたよね。液体のまま飲むタイプ、カプセル状になっているタイプ等様々でした。テレビでは通信販売の番組まで取り扱う程愛用される方が多かったようです。

皆さんは「美酢(みちよ)」をご存じでしょうか?私が皆さんにイチオシしたいものはこれです!

これは韓国で話題となり、日本にもやってきた、お酢と発酵した果物を配合した飲み物です。

マスカット味、ザクロ味、グレープフルーツ味、レモン味と他にも様々な種類があります。その中でも私のお勧めは、カラマンシー味です。シークワーサーの味に似ています。美酢は、そのまま飲むのではなく自分が好きな飲み方で飲むのです。私の場合は炭酸水で割って飲みます。後味もさっぱりして、とても飲みやすいです。

美酢は、①腸内の善玉菌を増やす、②疲労回復につながる、③内臓脂肪を減らす、④食後の血糖値の上昇を抑える、といった効果があると言われてます。効果は人それぞれの感じ方があるかとは思いますが、少なくとも私は疲労回復にとってもつながっていると実感しています。疲れた日の夜にコップ1杯飲んで寝ると熟睡し、次の日に疲労が残らないと感じているからです。ご興味がある方は是非、試していただければと思います。(泉寿苑:杉本勝浩)



あなたには彼岸花を好きですか。別名曼珠沙華(サンスクリット語で、意味は、仏天に咲く花、見る者に悪を離れさせる働きがある)中国から弥生時代に稲と共に渡来しました。球根に少し毒があるので、畦の野ネズミやモグラ避けと球根の毒は水に晒すとなくなるので飢饉時

か。別名曼珠沙華(サンスクリット語で、意味は、仏天に咲く花、見る者に悪を離れさせる働きがある)中国から弥生時代に稲と共に渡来しました。球根に少し毒があるので、畦の野ネズミやモグラ避けと球根の毒は水に晒すとなくなるので飢饉時

この花の名前は全国で一千以上の別名があります。その一つが「ハミズハナミズ(葉を見ず花見ず)」。彼岸花の生態をうまく表しています。彼岸花は、冬の終わり頃から野蒜に似た細い葉を出しますが、夏が近づいて暑くなるとともに枯れます。やがて秋を迎えると葉をつけなまま球根部から茎と花が伸びだし、そして秋風と共に花が枯れ、やがて茎も萎れて球根だけで冬を迎えるというサイクルに

曼珠沙華

二百年昔のお話

ふるさとのある風景

の食料としても重宝しました。北海道を除いた全国の津々浦々、田んぼの実りの秋に花を咲かせます。

なっています。つまり、花と葉は季節が半年ずれて互いにすれ違って「花は葉を知らず、葉は花を知らない」という、ちよつと変わった花です。

曼珠沙華は万葉から近世までの和歌四十五万首を収める「新編国家大観」に一首も出てこない、所謂「タブー」とされてきたのです。

地方での別名は、死人花、幽霊花、毒百合、火事花、手腐れ、親殺し、葬式花、かぶれ花等など、いいものはありません。斉藤茂吉の短歌では「曼珠沙華咲くべくなりて石原へおり来む道ほとりに咲きぬ」(騒客)

ホームページが新しくなりました

松本朋樹新院長就任より、当院のHPをリニューアル致しました。各科の案内や診療時間等の基本的なお知らせから、当院系列の施設案内や採用情報等も掲載されておりますので是非ご覧下さい。また、HPリニューアルに併せて、SNS（インスタグラム）での発信の試みも開始しておりますので、是非こちらもご覧いただき、フォローを宜しくお願い致します。



@AMAKUSA_KOWAKAI

地域清掃活動



『久玉クリーン大作戦〜あなたの脂肪を歩いて燃やせ〜』をテーマに掲げ、7月14日(金)の夕方18時から19時の1時間で久玉地区を3コースに分け、病院と各施設の職員の総勢28名で清掃活動を行いました。

普段から地域の方々や学生の方々
が清掃を行なっていることもあって
ゴミが落ちていないイメージはなかつ
たのですが、意外と小さなゴミは落ちていました。職員も普
段は車で通っている道ということもあり、町を歩くのが懐か
しく感じました。懐かしさを感じる反面ゴミ拾いも忘れず、
職人かの如く目を光らせてゴミを見つけては拾っています。
今回は想定していた参加人数より多くの職員に参加して
もらうことが出来ました。暑くなってくる季節でもあった為、
一人一人がこまめな水分補給をし、体調を
崩す者もおらず、無事に活動を終えること
が出来て良かったと思います。そして、参
加者の『脂肪』が少しでも
燃えてくれた?と信じ、今
回の活動を通じて日常生活
に生かされたらと思います。



(松下)

ボランティア宜しくお願い致します

「コロナウイルス感染症により、当院・各施設におけるボランティアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

孔和会一同

編集後記

広報誌「ひだまり」は今号で100号を迎えました。振り返れば、縁あって3号で父の白内障手術体験が掲載された事を契機に、第5号より編集業務に参加させて頂きました。ページ数が4から6へ、19号からは8へと変化したように、内容的にも随分変化してきています。途中制作から離れましたが、再び今度は職員の一員として参加しています。長かったなあというのが感想です。

ここ数年、SNSなど通信環境の変化は著しく、印刷媒体だけではない多様な情報発信が可能となりました。お知らせにもあるようにインスタグラムも始めましたので、新しくなったホームページ同様皆様に活用して頂ければ幸いです。

さて、猛暑と言われ続けたこの夏ですが、そろそろ秋の訪れを感じさせて欲しいものです。気候変動の激しい近頃、台風もまだまだ油断できません。体調管理に気をつけて健やかに過ごして下さい。

(永田)