めぐみ

ガラシアニュース

http://www.gratia.or.jp/

2021
No.167

職員駐車場の梅の花

目　次

２０２１年新年のご挨拶
フレイル対策について
「歌う外科医、介護と出逢う
　　――肝移植から高齢者ケアへ」を上梓して
新型コロナウイルスと訪問看護リハビリテーション
２０２１春 手巻き春キャベツ

お知らせ

『ご来院時のお願い』
・マスクの着用をお願いします。
・発熱・カゼ症状などがある方は
　受診前に電話でご相談ください。
『家でもできる運動をしましょう』
・詳しくは、本号記事をご覧ください。

２０２１年 新年のご挨拶

ガラシア病院 院長
伊藤　則幸

あけましておめでとうございます。１年前に発生した新型コロナウイルス感染症の第３波がまさに感染爆発かと思われる勢いの中で新年を迎えました。世界中の人々が緊張と不自由な生活を強いられています。オリンピックをはじめ身近な行事まで中止せざるを得なくなり、この１年間は息をひそめた暮らしでした。ウイルスは自己増殖ができません。人の動きが活発なところに感染は多発し、まさに人の日常生活がウイルスを増殖拡散させていることを実感しています。危機を声高に強調する割には街中の往来がそれほど減ったようにも思えません。様々な思惑が錯綜し期待した成果は上がらずウイルスはひそかにほくそ笑んでいるような気がします。さてガラシア病院は２０２０年１１月に南館が完成し、一足先にスタートしたホスピス病棟とともに病院は半世紀ぶりに新しくなりました。計画段階から約１０年の時を経てこの日を迎えました。この間、患者様には大変不自由をおかけし、多くの方の援助やスタッフの献身的な協力がありました。改めてお礼を申し上げます。地域医療に貢献することでいままでの皆様の応援に応えていきたいと思います。もうすぐワクチン接種も始まります。「にもかかわらず笑う」という言葉があります。こんな時こそ希望を持ち続けましょう、心にもワクチンが届きますように。
今年もよろしくお願い申し上げます。

フレイル対策について

今回は新型コロナウィルスの影響により外出頻度や運動の機会が減り、フレイルの進行が懸念されています。ここで、フレイルを予防するための運動を紹介させていただきます。
各運動には回数やセット数を設定しておりますが、あくまで目安ですので、ご自身の体調や体力に合わせて調整をお願いします。

① 足踏み運動…… 10 回　2 セット
椅子に座り歩く時と同じ要領で腕振り・足踏みを行います。＊右腕・左足、左腕・右足と交互に上げていきます。
応用編：右膝・左肘、左膝・右肘が交互にタッチ出来るよう上げます。

② 足首運動…… 10 回　2 セット
椅子に座り、つま先を同時に上げます。
＊しっかりつま先を上にあげてください。
応用編：つま先を左右交互に上げていきます。

③ 立ってかかと上げ運動…… 10 回　2 セット
壁や椅子を持ち、かかとあげ運動を行います。
＊体が前方に倒れないよう真っ直ぐを保ちかかとを真上に上げて下さい。

④ 足開き運動…… 左右各 10 回　2 セット
立って椅子や壁を支えにして行います。
立った状態から片足を外側に開いていきます。
＊この時、足を真横ではなく斜め後ろへ開いていきましょう。

⑤ 足そらし運動…… 左右各 10 回　2 セット
立った状態から椅子や机を持ち足そらし運動を行います。
膝を伸ばした状態で足を後方にそらしていきます。
＊身体が前方へ倒れないように注意して下さい。
応用編：膝を曲げた状態で後方にそらします。

「ウォーミングアップエクササイズ」
https://www.youtube.com/playlist?list=PLMcVhT548R9KU792DASqUPxtxQ3t_kFuK

「ステップアップエクササイズ」
https://www.youtube.com/playlist?list=PLMcVhT548R9Le4CwZnuurHBh2QMphuzJV

上記運動は健康教室委員より You Tube にて会員限定で先行公開されている運動を一部抜粋させて頂きました。こちらの方がより詳細に説明し多くの運動を紹介しています。QR コードと URL を掲載いたしますので、是非ご視聴下さい。
最後に、健康教室で実施している体力測定会の紹介をさせていただきます。体力測定会は年に 2 回実施し、筋力とバランスや俊敏性などを測定しています。しかし昨年からの新型コロナウィルスの影響で、現在は中止しています。早期の終息を願い、再開の際は本誌めぐみと院内ポスターでご案内をさせていただきますので、会員登録されて是非ご参加してください（体力測定会は会員限定です）。

リハビリテーション科 理学療法士　田﨑　芳明

「歌う外科医、介護と出逢う ―肝移植から高齢者ケアへ」を上梓して

私事で恐縮ですが、昨年１２月１０日に京都大学学術出版会より、著書を出版しました。私のような浅学菲才な凡人にとって、一冊の本を書きあげることがどれほど大変なことなのか、身をもって体験しました。「こんなもの読んでもらう価値があるのだろうか」と途中で何度も心が折れそうになり筆も止まりましたが、それでも完遂出来たのは、本の中の「はじめに」に書いてある、「本を書いたら」と勧めていただいた方が、途中で的確なアドバイスをくださり、ずっと背中を押してくださったからです。自分で書こうと思ってもとても書けるものではありません。その方には心より感謝しています。それでも、執筆を始めてから第一稿が完成するまで約１年半かかりました。

京都大学学術出版会に原稿を預け、採否の返事を待っている間に、石飛幸三先生に原稿を送ったところ、「故日野原重明先生の秘蔵っ子だった元看護協会出版社の社長さんにみていただいたら、一気に読んで高い評価をいただいた」との連絡がありました。その後メールで送っていただいたその方の感想の一節には、「この数時間、よい時間を過ごせた、と思える心地よい読後感です」とあり、プロの編集者にそのように評価してもらったことは、私にとって大きな自信につながりました。

ほぼ同時に京大出版会より、採用の連絡をいただき、一気に出版の話が進むことになりましたが、そこから出版までにはまた半年以上かかりました。その間の編集者とのやり取りを通じて、一冊の本が完成していく過程をつぶさに経験することができ、やっぱり編集者って凄いなという思いを強くしました。

出版後、色々な方から心温まる感想をいただいたのですが、なかでも嬉しかったのは「この一冊に本当にたくさんの情報が入っているのに、こんなに読みやすいとは！」いうものでした。一方、予想外に多かったのが、「先生が家族から愛され、きっちり支えてもらっているのがよくわかりました。本当にうらやましい限りです」といった、家族の絆を讃える感想でした。「うちの家族が？そんなことはないのになあ」とちょっと複雑な心境です。

前半は自叙伝風なので、時にクスっと笑い、時にホロっと涙ぐみながら読んでいただければと思います。後半では、高齢者のケアについての様々な情報をわかりやすく説明したつもりです。高校の同級生が、アマゾンのカスタマーレビューに詳細な書評を載せてくれました。ネタバレの要素も多いのですが、内容をかいつまんで知りたい方はそちらを参考にしてください。

一般の方でも読みやすい内容となっていますので、一度ご笑覧いただければ幸いに存じます。あわせて、You Tube の「わらうた」（ニューライフガラシアのイメージソング）もご視聴ください。

介護老人保健施設ニューライフガラシア 施設長　阿曽沼　克弘

新型コロナウイルスと訪問看護リハビリテーション

新型コロナウイルス対策を講じて一年が経とうとしています。職員は皆、濃厚接触者にならないようにできる限りの対策は実施していますが、訪問先で発熱を確認した時には緊張が走ります。利用者さまがPCR 検査を受けた際、訪問していた職員は結果が出るまで自宅待機をしていますが、利用者さまも私たちも結果がでるまで不安な時間を過ごすことになります。これまでに当事業所の利用者さまに感染は認めていませんが、たとえ陰性であっても、直ぐ傍に脅威が迫っているのだと感じ、気を引き締めなければならないと思っています。

未だ新型コロナウイルスの脅威は継続するものと思われます。利用者さまやそのご家族さまにおきましては、訪問職員がご自宅を訪ねた際はマスクの着用をお願いしています。対面する両者がマスクをしているだけでも濃厚接触者にはならず、感染の危険性は軽減します。

この影響は、利用者さまのリハビリテーションにも出てきています。例えば、なかなか運動意欲が湧かず目標も見出せない方がいらっしゃいましたが、その方が「外に買い物なら行きたい」と初めて希望を口にされました。いつもなら「是非行きましょう。」とご一緒するのですが、現在は「終息したら行けるように頑張りましょう。」と前向きな気持ちに寄り添い、後押しできない状況です。リハビリテーション職員として歯がゆい思いになります。

しかし、感染を怖がりすぎて閉じこもると、後で身体機能や認知機能の低下を引き起こします。外に出られない今のような状況でもベッド上で足の運動や椅子に座って体幹の運動、屋内でのバランス運動や筋力トレーニングなどを組み合わせて、安全に生活の質を上げることは可能です。皆さまがしっかり感染対策をして、正しく新型コロナウイルスと向き合えるようにお手伝いする事も訪問看護の仕事と感じています。

終息した時に今よりも楽しく生活できるように、看護師と連携して万全の対策でご対応致します。

訪問看護ステーション 理学療法士　福田　裕之

手巻き春キャベツ

海苔の代わりに春キャベツを使うユニークな手巻きをご紹介
電子レンジを使用すると春キャベツの甘みがより感じることができます

材料（2人分）

● 具 材

海老	3尾
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	60g
生ハム	20g
貝割れ大根	1/2 パック
大葉	6枚

● 味 噌

味噌	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 0.5
酒	大さじ 0.5
みりん	大さじ 0.5

作り方

① 春キャベツの芯を切り落とし食べやすい大きさに切る。
② ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで 2 分半加熱する。
③ ②をざるにあげ、水けを除く。
④ 具材の海老・豚肉を下茹でする。
⑤ 味噌の具材すべて耐熱容器に入れ、
ラップをかけ、電子レンジで 2 分加熱、加熱後、しっかり混ぜる。
⑥ お好みの具材と味噌を春キャベツで巻く。

＊ 具材は上記のほかにも、サーモン、アンチョビ、チーズなどもよく合います。
＊ 味噌のほかにも、梅＋マヨネーズのソース、クリームチーズなどがあるとさまざまな組み合わせを楽しめます。

材料（1人分） 約 180kcal

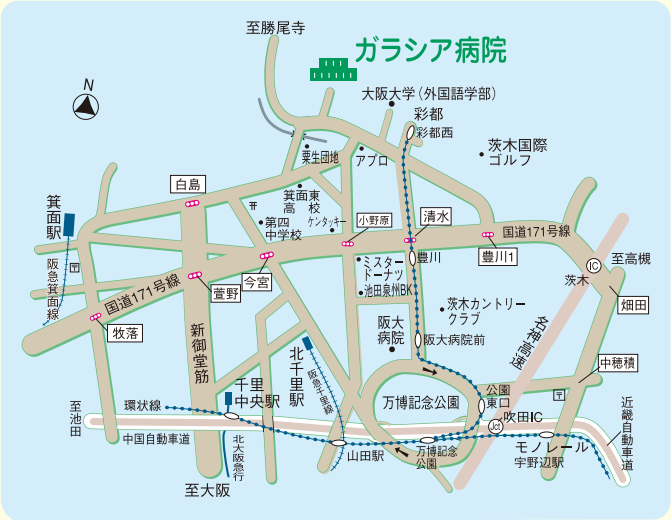
キャベツに含まれる栄養成分と効用

☆**ビタミンC**：キャベツ 100g あたり 41mg 含まれています。（一日の必要量の約 40%）
風邪の予防や疲労の回復、皮膚や粘膜の健康維持に効果があるといわれています。

☆**ビタミンK**：血液凝固促進や骨の形成に必要な栄養素です。

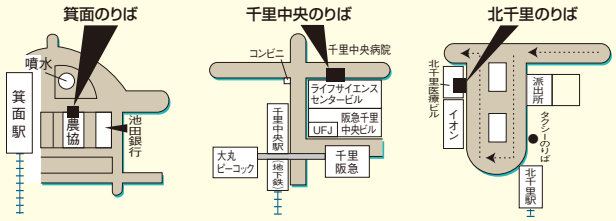
☆**食物繊維**：便のかさを増して腸を刺激してくれるので便秘対策に役立ちます。

栄養科 管理栄養士　児玉 久美子



●千里中央・北千里・箕面駅からシャトルバスを運行しています。

〈送迎バス各のりば〉



医療法人ガラシア会
ガラシア病院　日本医療機能評価機構認定病院
〒562-8567 大阪府箕面市粟生間谷西6丁目14番1号
TEL.072-729-2345　FAX.072-728-5166
http://www.gratia.or.jp/

■診療受付時間
平　日／ 8:30～11:30
12:30～15:30
土曜日／ 8:30～11:30

■休診日
日曜、祝祭日、土曜午後
12/30～1/3

ガラシア訪問看護ステーション
TEL 072-727-1866　FAX 072-729-3311
2020年8月から土曜日も開設しています

介護老人保健施設
ニューライフガラシア
TEL 072-729-2346　FAX 072-729-7951

指定居宅介護支援事業所
ケアプラン ガラシア
TEL 072-729-2347　FAX 072-729-3311

ガラシア園田クリニック
兵庫県尼崎市小中島２丁目１７-１
TEL 06-4960-3800

編集後記

表紙の写真は、仮設職員駐車場にある梅の木です。２月のはじめ、まだ凍てつく朝もある中、つぼみを膨らませ花を咲かせています。白梅には、忍耐や不屈の精神という花言葉もあるそうです。世界中で新たなウイルスと闘っていますが、各国であらゆる知識や技術を駆使し克服しようとしています。梅が咲き、桃が咲き、桜が咲き、季節は必ず前進します。暖かさを一つ一つ感じながら、不屈の精神で歩みたいと思います。

N.F

編集・発行　広報委員会