

めぐみ

ガラシアニュース

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

2025

No.183



クリスマスリース 下村忠生氏 作

目次

クリスマスの馬小屋

終緩和ケアとしてのリハビリテーション

がらしあまつり報告

めぐみレシピ ～2025 冬～

お知らせ

■受診（健診含む）で往復「のるーと箕面（東エリア）」をご利用の方に
お帰りの「のるーと乗車チケット」を
お渡ししています。くわしくは、院内
のチラシをご覧ください。



クリスマスの馬小屋

吹く風が冷たくなり町のあちらこちらでクリスマスの飾りやイルミネーションを見かける季節となりました。イルミネーションや飾りを目にするとなんだか心が躍ります。

12月25日はクリスマスです。イエスキリストがお生まれになったことをお祝いする日です。キリスト教の世界では、クリスマスの4週間前の日曜日からクリスマスの準備を始めます。その準備のひとつが馬小屋のオブジェです。イエス様は私たちの救いのためにベツレヘムの貧しい馬小屋でお生まれになったと言われています。王様よりもはるかに偉い神の子イエス様はどうして馬小屋でお生まれになったのでしょうか。もしもイエス様が宮殿や立派なお屋敷で生まれていたら一般の人々は姿を見ることすらできないですね。私たちのもとに来てくださった神の子イエス様は大工で父のヨゼフ様と母のマリア様の子として生まれることにより私たちに近づいてくれました。羊飼いが最初に星に導かれて馬小屋に行き、イエス様のご誕生に立ち会えたのもどんな人でも気後れせずに近づける神であり、権威や名誉や財産もない人を遠ざける壁が何ひとつないことを表しています。また、私たちの罪の救いのため十字架

の上で命さえ犠牲にしてくださいました。だからイエスキリストを神様の子と信じ、イエス様のご誕生を心からお祝っているのです。そのような様子を表しているのが馬小屋のオブジェです。この馬小屋を再現するようになったのはアジジの聖フランシスコです。イタリアのグレッチオという村で文字を読むことが出来ない人のために馬小屋の様子を再現し、クリスマスをお祝いしたことが始まりだそうです。ガラシア会の玄関にも馬小屋の飾りつけをしました。神の子イエス様、ご誕生おめでとうございます。



老健玄関



病院玄関

介護老人保健施設ニューライフガラシア 濱口 久美子

終緩和ケアとしてのリハビリテーション

～緩和ケアをご希望の方と訪問リハビリの関わり～

皆さまは「リハビリテーション」と聞くと、どのようなものを思い浮かべるでしょうか。

皆さまが考えるリハビリとは、「生活に必要な動きや筋力を取り戻し、希望の活動が出来るように運動をする」というようなイメージではないでしょうか。間違いではありませんが、終末期における緩和ケアリハビリテーションについてはその限りではありません。緩和ケアとしてのリハビリの主な目的は「その方らしく最後まで生きるためのお手伝い」です。

例えば、がんの化学療法などの後に筋力が落ちて転倒することが怖くて歩くことができない方と一緒に歩行練習をおこなう事、関節や筋肉が固まって起きる痛みを軽減するためのストレッチやその方に合った運動をご紹介しますなどがあります。



QOL（生活の質）の維持や改善、苦痛を回避し、今ある苦痛を最小限に緩和することが緩和ケアリハビリテーションの大きな役割になります。

また、訪問での緩和ケアリハビ

リテーションは、患者さまが今できることを維持することで、日常生活への参加意欲を引き出し、自己肯定感を高めること。例えば、ベッドからの起き上がりやトイレにひとりで行ける事、家族との会話や好きな趣味を継続できる事、家事などの家庭内での役割ができる事、痛みが緩和する事などを目的とします。

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が患者さまの状態や環境を観察し、その人にとって意味ある活動に焦点を当て、住環境の整備、介護者の負担軽減を含めた対応をおこないます。

ガラシア会では、ガラシア病院の緩和ケア病棟とガラシア訪問看護ステーションが詳細な情報の共有がおこなえますので、「できる限り最後は自宅で過ごしたいけど、急な状態の変化で家族に大きな負担が掛かった場合は病院に入院したい」のようなご要望にも迅速に対応が可能となっています。

緩和ケアでのリハビリテーションは、患者さま本位の支援を実現するための手段として、病院や在宅等どのような環境でも有用であると考えます。

ガラシア訪問看護ステーション 主任理学療法士 福田 裕之



がらしまつり報告

去る10月26日の日曜日に毎年恒例のがらしまつりを開催しました。雨模様の中、多数の方にご来場いただきました。シスターのお店は例年通りの盛況ぶりでマドレーヌやシフォンケーキは早くに売り切れていました。キッチンカーでは新メニューのザンギの唐揚げが好評で、時間帯によっては行列ができていました。ハンドトリートメントは希望者の方が多く来られ、健康相談コーナーは昨年とは場所を変更したのが功を奏し、例年の4倍の相談がありました。骨密度測定ではドリンクサンプルの配布もあり喜ばれていました。リハビリ相談も関心の高い方が多く、気軽にリハビリについての質問ができる良い場となりました。7階のガラシアホールではシューベルトの八重奏曲の演奏会が行われ、バイオリンやチェロなどの音色に多くの方が耳を傾け、最後は阿曾沼先生が作った「笑唄」の演奏で幕を閉じました。ガラシア病院に入院されている患者様、ニューライフガラシアに入所されている入所者様、そしてご家族の皆様も皆さん笑顔で楽しい時間を過ごされていました。退院された患者さんとお会いすることができ、感謝の言葉をいただいたという声も聞きました。地域の方々と和気あいあいとふれあえる機会にもなり、ガラシア病院を身近に感じてもらえる時間にもなっていました。雨が降る中でしたが無事に終わることが出来ました。ご協力いただいた全ての方々へ心より感謝申し上げます。

第28回がらしまつり実行委員長 三木 優信



洋風白おでん

寒い日の定番のおでんも、牛乳を加えるとひと味違った味わいになります。牛乳とスープのうま味が具材に染み込み、優しく体を温めてくれます。

材 料 2人分

362kcal(1人分)

作り方

- ◆ 水 …………… 300ml
- ◆ 牛乳 …………… 300ml
- ◆ 固形スープの素 …………… 1/2 個
- ◆ 塩 …………… 小さじ 1/2
- ◆ こしょう …………… 少々
- ◆ 大根(3cm くらいの厚さ) * I … 200g
- ◆ こんにゃく(両面を鹿の子切り) * II … 1/2 枚
- ◆ ゆで卵 …………… 2 個
- ◆ じゃがいも(1/2 くらいに切る) … 1 個
- ◆ さつま揚げ …………… 2 枚
- ◆ ウィンナー …………… 2 本
- ◆ ちくわ …………… 1/2 本

- ① 鍋に水、牛乳、固形スープの素、塩、こしょうを入れ、火にかける。
- ② 大根を下茹でする。その時、やっとな串が刺さる程度に茹でる。茹で上がった①の煮汁の中に入れる。
- ③ こんにゃくは三角に切り、下茹でし、熱いうちに煮汁に入れる。ゆで卵も入れる。
- ④ 味の染み込みにくいものを先に入れ、沸騰したら、蓋をして極々弱火で 1 時間煮る。じゃがいもは 30 分位で火が通る。
- ⑤ その後、油抜きをしたさつま揚げ、ウィンナー、ちくわを④に入れ、沸騰したら、15 分煮て、火を消す。

※時間は目安ですので適宜調整してください。



ポイント

* I : 大根は隠し包丁を入れることで火の通りがよくなり、味が染み込みやすくなります。

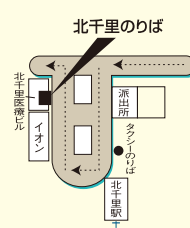
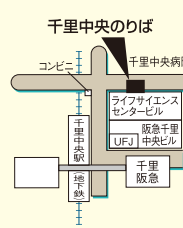
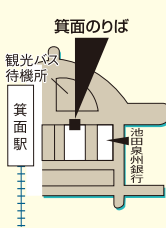
* II : 材料の表面に格子状の切り込みを入れることを「鹿の子切り」と呼びます。こうすることでこんにゃくの表面積を大きくし、味が染み込みやすくなります。また、こんにゃくの臭みやアクを軽減するメリットもあります。

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〉



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

箕面市小野原東 3-5-19

TEL 072-729-2347 FAX 072-734-8484

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

スタッフ募集の
ページQRコード



★ スタッフを募集しています、詳しくはホームページをご覧ください。

編集後記

毎年のことながら 12 月はクリスマス、新年を迎える準備で忙しくなります。クリスマスの飾りつけをしていると通られる方から「もうそんな季節なんですね」とか、飾りつけが終わったあと「写真を撮ってもいいですか」と声をかけられます。クリスマスだけではないですが、季節を感じさせる飾りつけは、なにかしら人の心を豊かにしてくれ、癒してくれるのだと感じる瞬間でもあります。四季を感じることができることに感謝です。



編集・発行
広報委員会

N.F