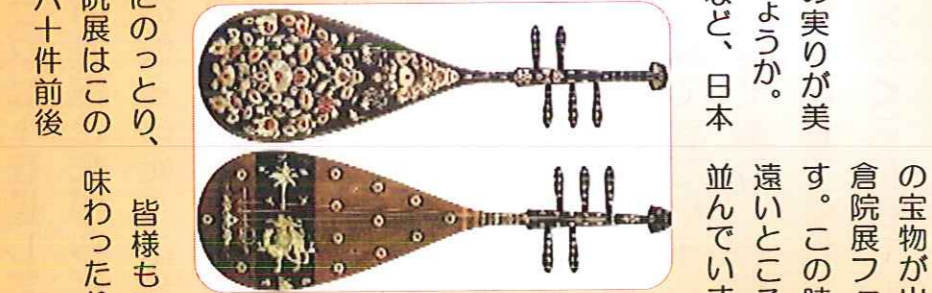


鹿鳴草

秋も一段と深まりすこしやすく、田畑の実りが美しい季節です。皆様いかがお過ごしでしょうか。秋といえば、読書、芸術、そして紅葉など、日本の風物詩は色々ありますがもう一つ素晴らしいものがあります。それは毎年地元奈良で開催される「正倉院展」です。正倉院展とは、東大寺の儀式関係品と聖武天皇、光明皇后の愛用品を展示しているものです。正倉院の御物の一部を奈良皇帝博物館（当時）に避難させていましたが、昭和二十一年からこれを一般に見てもらうため、昭和天皇の裁可を経て、公開されました。正倉院宝物は現在も勅封によって厳重に管理され、古来行われた虫干しの伝統にのっとり、毎年秋にのみ宝庫が開封されます。正倉院展はこの虫干しの期間に合わせて行われ、毎年約六十件前後



の宝物が展覧されます。貴重な美しい宝物なので正倉院展ファンは多く毎年全国各地から見にいられています。この時期、奈良公園界隈の駐車場には関東など遠いところのナンバープレートをつけた観光バスが並んでいます。私も去年までに数回足を運びましたが複雑な刺繍をした靴や衣服や貝を貼り付けた美しい箱など印象に残っています。それらは色も形もほぼきれいに残っていてこの宝物の品々を千三百年程前の人々が使用していたのかと思うととても感動し、当時の宮中を想像して遠い昔に思いを馳せました。正倉院を見た後帰り道、興福寺中金堂にてライトアップのイベントが開催されていました。とても幻想的な秋の夜を体験しました。皆様もこの良い季節に美しい物を見たりきいたり味わったりして楽しい秋をお過ごし下さい。

2019 November 第24号 Shikanakikusa

Contents

- 今月の挿絵 「螺鈿紫檀五絃琵琶」 ●cover episode 「奈良の秋～正倉院展」
- 施設長 「今こそ、多様性を」
- フロア紹介 1階 朱鳥・慶雲
- 2階 大宝・宝亀
- 3階 天応・天平
- デイサービス便り
- 医務便り ●管理栄養士のコーナー
- 私のお気に入り
- 敬老祝賀会 開催報告
- 萩華祭開催報告
- ハレコベちどり、おもちつきのご案内
- 宮本先生のコーナー 「泌尿器科シリーズ(1)」 ●編集後記

宮本先生の健康にまつわる四方山話



泌尿器科シリーズ(1)

今回は泌尿器科シリーズです。近年、尿路結石・前立腺疾患・過活動膀胱が急増していて、これらの潜在患者数は2500万人余りと言われています。泌尿器科専門医の数は7000人ですから、一人当たり3600人となり、専門医がこれら全ての人をカバーすることは不可能です。そこで一般医がどの段階で専門医に紹介すべきかについて述べます。

(1) 血尿や膿尿がある場合

テストテープで血尿と膿尿に分けます。膿尿は感染をうけている証拠ですから、感染症の治療を行います。この場合、同一抗生物質の投与は長くても2週間以内とします。改善すれば治療は終了です。膿尿を治療しても改善しない場合と血尿だけの場合は専門医に紹介します。

(2) 排尿障害

正常成人の1回排尿量は、2000～4000ミリリットル、1日排尿量は10000～15000ミリリットル位です。従って排尿回数は1日5回～7回となります。1日排尿量がこれより多い場合、多尿です。1日排尿回数は8回以上が頻尿です。若い男性の場合、朝までトイレに行かないのが正常です。それが1回、2回、3回となってくると夜間頻尿です。排尿は人生の時間の0.1%を占めます。残り99.9%は畜尿をしている状態です。患者さんの訴えは畜尿状態に問題がある場合が多いので

女性では畜尿状態の中で少量漏らす腹圧性の失禁があります。畜尿が十分保てないのが頻尿で、男性では高齢化に伴って前立腺肥大症によるものが増えています。一般医は「オシッコどうや、大丈夫か？」と聞くことが大切で、「年やからしゃあない思ってるんや。夜中に3回起きてるんや」。このような方が居られたら医師は治療薬(α1受容体遮断薬)を投与して1回でも2回でも夜間の排尿回数を減らすと、生活の質が向上します。前立腺肥大症の症状の客観的な評価法としてIPSS(国際前立腺症状スコア)とQOL(困窮度)スコアを示します。高齢の男性の皆さん、一度この表でご自分の重症度を卜

編集後記

すっかり秋も深まり日が短くなってまいりました。今年も昨年と同じく猛暑となり皆様体調など崩されてませんか。さて、秋といえば読書やスポーツの秋と思いますが、何といたっても食欲の秋ではないでしょうか。松茸や栗、秋刀魚など美味しい秋の味覚がたくさんあります。皆様も色々な秋の味覚を楽しんでいらつしやると思います。時がたつのも早いものであと少しで師走になり、街も人も慌ただしさを増していきま。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、美味しいものをたくさん食べてしっかりと睡眠をとり適度に体を動かし、皆様と元気に年末年始を過ごせたらと思っております。(津田)

IPSS(国際前立腺症状スコア)

| 症状 | 全くない | ほとんどない | 少し | 中程度 | かなり | ひどい |
|-------------------------------|------|--------|----|-----|-----|-----|
| 1. 排尿の頻度が増えていることがありますか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 排尿の時に、尿の勢が弱くなることがありますか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 排尿の途中で止まることがありますか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 排尿の途中で止まらなければならないことがありますか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 尿の勢が弱くなることはありますか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 排尿の時に、尿の勢が弱くなることはありますか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 夜間に頻尿(2回以上)がありますか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

合計点数と評価: 7点以下 軽度症状, 8-19点 中度症状, 20点以上 重度症状, 合計 点

QOL(困窮度)スコア

| 項目 | 全くない | ほとんどない | 少し | 中程度 | かなり | ひどい |
|---------------------------|------|--------|----|-----|-----|-----|
| 現在の生活の質が今後一歩悪くなるかと思いませんか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 現在の生活の質が今後一歩悪くなるかと思いませんか? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

合計点数と評価: 0-1点程度, 2-4点中等, 5-6点重症, 合計 点

ライしてください。この二つを合わせて軽症なら様子を見ます。中等症なら内服治療、重症なら内服治療を行い、効果が無ければ専門医に紹介します。



ハレ・コペちどりの 開催します



11月28日(木)にハレ・コペちどりの
開催を予定しております。

今回は秋・冬メニューとして
「ホットミルクココア」「抹茶オレ」
をご用意致します。

暖かい飲み物を飲んでホッとするひと時を
お過ごし頂ければと思います。

ご家族の皆様もお時間がございましたら、
ぜひお越し下さい。



おもちつき大会!

年末恒例の「おもつき大会」、今年も開催いたします!

開催日: 12月26日(木)

時間: 14時~

場所: 萩の台ちどり玄関前
& デイルーム



アツアツの豚汁もご用意する予定です。
どうぞお楽しみに♪

『今こそ、多様性を』



世間では、ラグビー・ワールドカップが初めて日本で開催され、日本代表の快進撃に国民は喜び・賞賛の嵐となっているのは言うまでもありません。

4年前のワールドカップにおいても日本代表は力を存分発揮しましたが、くしくも予選グループ敗退しました。その時の盛り上がりには輪をかけた、母国開催だけが快進撃を生んだわけではありません。

一喜一憂しているなかに、「日本代表なのになぜ海外出身選手が多いのか」と疑問に感じている人もまだまだ多いかと思われます。

ラグビーの歴史からまたそのルールが確立されてきたことに関しては、この場で触れませんが、この海外出身選手がそれぞれ、日の丸を背負って戦うことに、彼らにはそれぞれのストーリーがあり、自分を育ててくれた日本への恩返しや学生時代

からラグビーを通して培った深い絆など、それぞれの思いを抱きながらピッチに立っています。その彼らの戦う姿勢は日本代表に誰一人欠かせないものであり、彼らの力があってこそその快進撃でもあり、この多様性こそが今まさにこの時代に求められているものです。

萩の台ちどりにおきましても、インドネシア・フィリピンそれぞれの介護福祉士候補者が、働いております。彼女たちは介護福祉士の国家試験に合格する事を目指し、日々勉強をしながら、働きその姿勢を身近に見てきている私たちにとってはかけがえのない、存在であり、仲間であります。今ではわたしたちに気づかせてくれたりと、学ばせていただく機会を与えてくる存在でもあります。

人はさまざまな人と出会い、成長していきます。人口減少の日本においてこれからはますます多様性が重んじられます。萩の台ちどりにおきましてもこの多様性を大事にしながらこれからも進んでまいります。

(施設長 上ノ園 誠仁)

第4回 萩華祭 開催報告

9月15日「第4回萩華祭」を開催いたしました。日が差すと夏の暑さが残る天気でしたが、時折気持ち良い風が通り、過ごしやすい気候となりました。



楽しみの一つとして模擬店による、おやつを提供がありました。皆さん好きなものを召し上がられ、特に今回はたこ焼きが好評でした。

催し物としては「アンジェリック」様、「フラ・ホ・アロハ」様の2組のボランティアにお越し頂きました。



「アンジェリック」様は高校生から幼稚園児まで総勢42名の子ども達による「チアダンス」を披露して下さいました。ご入居者様の孫様やひ孫様にあたる子ども達の元気な姿に、皆さんいつにも増して笑顔でご覧になってました。

「フラ・ホ・アロハ」様による「フラダンス」では、心地よい音楽に癒され、和服をアレンジされた手作りの衣装も披露して下さり、五感で感じる素敵なダンスを楽しみました。



当日、多くのご家族にも参加して頂き、賑やかなお祭りとなりました。今後も、今回のようなご家族、地域の方々との交流の機会を増やしていければと考えております。



一階 朱鳥・慶雲ユニット

絵合わせ大会で大盛り上がり!

「あれ、こっちだったかな?」「そっちそっち、ほら当たりの〜」



道の駅へランチを食べに行きました♪
平群の菊とコスモスをお土産に!



みんなでチーズケーキを食べて誕生日のお祝い♪

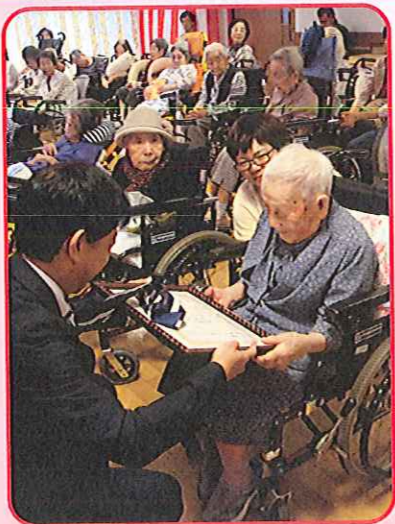


敬老祝賀会 開催報告

令和元年9月15日(日) 10:30~11:30



敬老祝賀会を開催いたしました。
今年は13名の方のご長寿をお祝いさせていただきました。
笑顔と感動の涙に包まれて
素敵な時間となりました。



二階 大宝・宝亀ユニット

綿菓子とかき氷を作りました。
かき氷を食べると頭がキーン!



誕生日会を開きました。
誕生日の利用者様おめでとう
ございます！
いい一年にして下さい♪

(二階職員 通筋)



三階では、余暇時間を利用して塗り絵をしました。
秋らしくコスモスの花の塗り絵をしました。
とても熱心にされていました。

三階
天応・天平ユニット



使いやすいように、ビニール袋
を巻いています。
ご利用者様もお手伝いしてくださ
いました。



(三階職員 津田)



二階 宝亀ユニット

Y・S 様

愛情のこもった愛杖とともに行動
しています♪今日は何処に行こう
かな♪



一階 朱鳥ユニット

N・S 様

大切な化粧ポーチ♡毎朝チークを
塗るのが日課♪です。

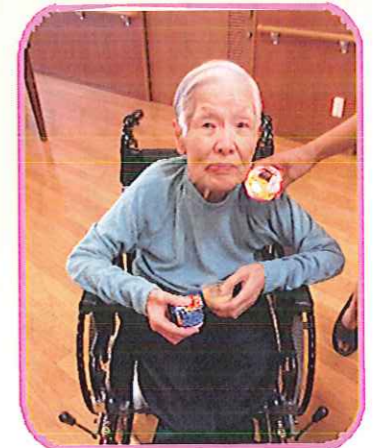
私のお気に入り!



デイサービスセンター

H・T 様

塗り絵や絵を描くことが大好きです。
このひと時が私の日常を色鮮やかにし
てくれます。



三階 天平ユニット

S・T 様

私のお気に入りは家族が差し入れてく
れるプリンやヨーグルトです。入浴後
やおやつの時間に食べています。

デイサービス 便り

デイサービスの夏祭り！
皆様、本当にいい笑顔！



お天気のいい日に、信貴山へドライブ♪
かわいい松ぼっくりと、
どんぐりを発見！



デイサービスの敬老祝賀会！たくさんの笑顔と笑い声
で、終始にぎやか♪ 最後は皆様のご健康とご多幸を祈
り一本締め！また来年も皆様と一緒に祝いましょう
ね♪



爽やかな秋風そよぐ日のお昼は、屋上で
雲一つない青空を見上げ、日向ぼっこお
じゃべりに、プチ運動会♪

医務便り

『冬の感染症予防
について』

冬はインフルエンザを
始め、ウイルスや細菌に
よる感染性胃腸炎などの
感染症が流行る季節です。
自分自身で出来る予防の
第一ポイントは「手洗い」
と「うがい」です。ウイ
ルスや細菌は、多くの場
合ウイルス等々に触れた
手を介して感染が拡大し
ます。

次のポイントに注意し
冬の感染症を予防しまし
よう。

一、手洗いのタイミング。
外出からの帰宅時・調理
前・トイレの使用後には
かならず洗う。

二、手洗い方法。時計や

指輪を外し、石鹸をしっ
かり泡立て指や手のしわ
の間、手首も洗い、流水
ですっきりと流す。

三、手拭きについて。家
庭では各自のタオルを用
意する。外出先ではペー
パータオルやエアータオ
ルを利用してしっかりと
乾燥させる。

四、その他のポイント、
外出先からの帰宅時は、
うがいをする。バランス
の良い食事・十分な睡眠
をとり体調を整える。

今回は、予防について
のポイントの一部を紹介
させて頂きました。参考
にしていたただければ幸い
です。

(看護師 森本初代)

管理栄養士のコーナー

秋の味覚 きのこと

食欲の秋！
きのこがおいしい季節に
なりました。

エリンギ・舞茸・ブナシ
メシなど、きのこは一年を
通して売られています。き
この旬は秋です。

きのこはどんな食材とも
相性が良いうえ、秋に旬を
迎える鮭や、新米にもとて
も良く合う優れた食材です。

また、低カロリーなのは
よく知られていますが、そ
れに加えて、ビタミンB群・
ビタミンDなどのビタミン
類や、カリウムなどのミネ
ラル、食物繊維などが豊富
に含まれています。

調理の際は、水洗いせず、
少し、天日で干すなどひと

手間かけると栄養や旨味が
UPします。また、冷凍す
ると、旨味が出やすくなる
ので、多めに購入して、石
づきを取り、一口大にして
保存袋に入れて冷凍保存し
てから使ってみて下さいね。

(管理栄養士 阿曾沼)

