



鹿鳴草

2020
March
第25号
Shikanakikusa

Contents

- 今月の挿絵
「東京オリンピック」
●cover episode
「オリンピックの年を迎えて」
- 施設長
「この冬を見越して」
- 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
- 私のお気に入り
- 医務便り
●管理栄養士のコーナー
- ハレコペちどり
開催報告
- 宮本先生のコーナー
「泌尿器科シリーズ2」
●編集後記

「オリンピックの年を迎えて」

昨年の5月より新元号の令和が始まり、初めての新年を迎え早くも2カ月が経ちました。皆様は令和になり初めての新年をどのように過ごされたでしょうか。

ご入居者の皆様は、元日にはおせち料理を召し上げられ、7日には七草粥も召し上げられました。

さて、令和2年の今年は何といっても東京オリンピック開催ではないでしょうか。前回の東京オリンピック開催は昭和39年でした。ご入居者の皆様や家族の皆様もご覧になられたと思います。

日本選手のメダル獲得数は金メダル16個銀メ



ダル5個銅メダル8個だったそうです。今回はいくつメダルが獲得できるか楽しみですね。

競技では男子マラソンでアベベ選手が優勝し史上初の連覇をなしとげ、円谷幸吉選手が銅メダルを獲得しました。女子バレーボールでは東洋の魔女と呼ばれた日本がソ連を破り優勝し、この試合が、スポーツ中継の歴代最高視聴率66.8%を記録しました。今回の東京オリンピックでは、どんな素晴らしい試合や競技が観られるか、今からとても楽しみですね。

また東京オリンピックが観れるなんて嬉しいと仰り、今から楽しみにしておられる方もいらっしゃると思います。7月24日から8月9日まで開催されるとの事なので、今年の夏はご入居者の皆様と一緒にテレビで応援したいと思っています。

宮本先生の健康にまつわる四方山話

管理医師

泌尿器科シリーズ【その2】

(3) 前立腺肥大症



前回お話ししたPSSとQOLスコアの二つをあわせて軽症、中等症、重症に分けて、中等症以上にはα1ブロッカーの内服治療を行い、効果がなければ専門医に紹介することになります。前立腺の肥大の程度は畜尿状態で恥骨の上からエコーをするとすぐわかります。

α1ブロッカーでは肥大症自身は縮小できませんが、最近ではα1ブロッカー作用+前立腺を縮小させる効果がある新薬も現れています。

肥大症と過活動膀胱の症状を持っている場合は抗コリン薬も併用します。それでも治らない場合に手術が行われます。脳梗塞などの合併症で手術も出来ない場合はカテーテルを留置することになります。

(4) 尿閉

尿閉とは膀胱を空にすることが出来ず、排尿が停止する状態で、やはり専門医に紹介する必要があります。男性では前立腺肥大症などによる尿道狭窄が、また高齢の女性では神経因性膀胱によるものが多いです。

私が本施設で経験した一例を紹介しましょう。認知症の高齢のおばあちゃんですが、尿閉を来したのでバルンを入れました。膀胱頸部を弛緩させるα1ブロッカー(エブランチル)と膀胱を収縮させるウブレチドを投与しながら膀胱訓練(バルンをクランプして尿意を感じたら開く)を繰り返して、やっとバルンを抜くことが出来ました。

(5) 過活動膀胱

頻尿があり、週に1回以上、急に尿がしたくなり、我慢が難しい場合に過活動膀胱と診断します。基礎疾患がなくて、血尿や膿尿がなければ、残尿測定をして、残尿が少なければ男性ではα1ブロッカーが、女性では抗コリン剤が主体となります。残尿が多ければ腎不全などの可能性もあるので専門医を受診させます。

(6) 前立腺がん

全率腺がんは当然ながら男性の病気です。前立腺がんが増えている要因は、高齢化・食生活の欧米化・診断法の進歩及びPSA検査の普及が挙げられます。前立腺がんの診断にはPSAの測定が最も信頼できます。まだPSAを測定していない40歳以上の男性は血液検査の際に1項目、PSAを入れるべきです。PSAが4ng/ml以上なら専門医にフォローして貰いましょう。

編集後記

今年はずるう年ということ、4年ぶりに2月29日がありました。皆様の身近に誕生日の方はおられますか。自分と同じ誕生日の人に出会ったり、有名人を知るとなんだか急に親近感がわいたりしますね。4年に一度といわず、一日一日が貴重で大切な日だと、利用者様はいつも教えて下さい。

鹿鳴草25号発行となりました。皆様のご協力に深く感謝するとともに多くの方に楽しんでもらえると嬉しく思います。

(編集部 小島)

ハレコペちどり 開催報告

2月6日（木）ハレコペちどりを開催しました。
季節メニューとして「豆乳」をご用意しました。



節分で鬼を追い出すことができた影響かたくさんの方が豆乳を注文されていました。

「節分は豆が合うね」と好評でした。



『この冬を見越して』



日ごとに春めいてまいりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

ことしの冬は暖冬といわれる通り、2月には記録的な気温となったり、平均気温も高い状態が続き、私どもにとっては暖かいほうが過ごしやすいのですが、やはり世間的には良いことばかりではないようです。

本来冬は雨や雪が多い時期です。しかしながら積雪も少なく、スキー場などにも多大な影響が出ています。

あわせて、山に降るはずの雨や雪も少ないため、田植えのころに必要な山から沢に染み出て、使われる水田の水も少ないのではと今から懸念されています。

一方でこの暖冬が冬野菜の収穫高につながり、消費者には安く手に入りありがたいのですが、農家には悲鳴につながっているとのことです。

この冬は違う産物もたらしています。ご存じの通り、新型コロナウイルスです。日に日に状況が変わっており、連日の報道の通りではありますが、正しい知識を持つにも何が正しいのか、施設としては厚生労働省から発信される通知や情報を逐一確認し、対応しております。

みなさまにおかれましてもネット社会といわれ至るところでの情報がありますが、デマや混乱する内容も多々あります。今こそ情報の選択が求められますので、施設での対応にはご理解いただきますようお願いいたします。

また、この季節柄、インフルエンザやノロウイルスといった感染症にも引き続き気を付ける必要があります。

巷ではマスクやゴム手袋、アルコールといった感染症予防に必要なものが不足し、現に施設にも影響ができております。正常化するまで一層の注意を払いつつ、行っておりますので、みなさまにおかれましてもご理解いただけますようお願い申し上げます。早い終息を望むものです。

（施設長 上ノ園 誠仁）

医務便り

寒さが一段と厳しさを増していく今日の頃。みなさんいかがお過ごしでしょうか。ふとしたきっかけで起こりうるのが腰痛で、多くの人を悩ませ現代病と言われています。私も腰痛があり、最近も年に1回は起こってしまつぎつくり腰で、初めて3日間起き上がれず布団の上での生活を経験しました。

冬場は、寒さで身体が冷えたり姿勢が悪くなり、腰痛がある方には要注意の季節です。そこで、腰痛予防のためのポイントを紹介したいと思います。

- ①中腰・前かがみなど不自然な姿勢をなるべくとらない。
- ②同じ姿勢を長時間取らないようにし、30分に1回は腰を回したり・身体を伸ばすなどのストレッチをしましょう。
- ③下半身を冷やさない。
- ④身体が温まる食べ物や飲み物を摂取する。
- ⑤40度ぐらいのぬるめのお湯でゆっくりと入浴する。



(医務室 原田)

へいっしょに！ 実績にぎり寿司

「ご自分で好きなものを注文して、握りたてを召し上がって頂きたい。そんな想いで、にぎり寿司の実演を、11月・12月に分けて各階フロア毎で行いました。」

マグロ、ハマチ、サーモン、甘エビ、アナゴ、たまごの6種類のネタをご用意し、お好きなネタを注文して頂き、ご入居者の皆様の目の前でハッピを着た調理師が握りながら提供しました。壁に暖簾やお品書きなどで飾り付けを行い、「普段とは違ったイベントならではの雰囲気を」少しは味わっていただけ



(管理栄養士 阿曾浩)

たのではないのでしょうか？
次回は『山芋焼き』の実演を2月・3月で行っていきます。お楽しみに！

一階 朱鳥・慶雲ユニット



毎年恒例 クリスマスツリーの飾りつけ♪



胡蝶蘭の贈り物。リビングが華やきました♪



今年もみんなでもちつきに参加♪



(一階職員 小島)



1階 H・S 様
孫が買ってきてくれたふわふわ座布団♪
可愛くて座れません(笑)

2階 S・T 様
黒縁眼鏡がお気に入りです。
お洒落でしょ♪

私のお気に入り!



デイサービス F・E 様
編み物が大好きで、30年程前に作った大切な座布団です。今でも綺麗で素敵です!

3階 M・H 様
私のお気に入りは、家族が持って来てくれたこのトレーナーです。
犬の絵がとっても可愛いでしょ。

二階
大宝・宝亀ユニット



毎年恒例、クリスマス会を開催しました♪
美味しいケーキを食べたり、マジックショーを見たり、楽しい時間を過ごしました。



今年もみんなで餅つき大会に参加しました♪

(二階職員 通筋)





令和二年！一年の無病息災を願って毎年恒例の獅子舞いと福笑いでお正月のお祝いをしました。

デイサービス 便り



秋のポカポカ陽気の日、山麓公園までドライブ！一面真っ赤な紅葉に「きれいやなあ」「この葉っぱは持って帰ろうかな」と口々に笑顔いっぱいのお客様でした。



三階 天平・天応ユニット



3階では、12月にクリスマス会をしました。皆様にお好きなケーキを選んで頂き、美味しく召し上がられました。クリスマスソングも一緒に歌いました。



(三階職員 津田)



忘年会いくら寿司！中トロと茶碗蒸しが大人気。回るお寿司に皆さん興味深々！

(デイ職員 中島)