和音®

京都大原記念病院グループ
KYOTO OHARA HUMAN CARE NETWORK

No.196

2016年 1月 JANUARY

「和音」編集室
京都大原記念病院グループ
〒601-1246
京都市左京区大原井出町
164番地
TEL (075)744-3123
FAX (075)744-5012
Mail soumu@kouryokai.jp
http://www.kyotoohara.jp

大原の自家菜園で収穫体験

ニンジン採れた！

ご利用者ら笑顔

京都大原記念病院グループでは、京都大原の地方創生を目指す一環として、地産地消に取り組んでいる。昨年4月には地元大原の農家や（株）タキイ種苗の指導を受けながら、同社が開発した機能性成分を多く含む品種を中心に、本格的に自家菜園で野菜の栽培も始動した。収穫された野菜は施設のご利用者に地産地消のお食事として提供し、またリハビリの一環として収穫などの農作業をしていただく取り組みを試みている。

「せーの！」の掛け声でニンジン収穫

「どれを採ろうか」。ニンジンの葉をかき分ける

12月2日と4日、京都・大原の「景観」「農業」をご利用者に体験していただこうと「ニンジン収穫体験in大原」を企画、当グループのこうやま（京都市北区）と上高野（左京区）の両デイサービスご利用者計23名が参加した。自家菜園は大原井出ゾーン（京都大原記念病院、博寿苑、大原ホーム）外周沿いに位置する。これまでは主に同ゾーンのご利用者に景観として、またリハビリの一環として活用されてきた。より多くの方に知っていただけるようにと範囲を広げ、サテライト事業所のご利用者に体験いただく機会としては初めて実施した。

自然に包まれた自家菜園

当日は温かく、晴天に恵まれ、比叡山を始めとする山々は美しく映えた。普段なじみのない京都・大原の景観に参加者は一様に「あまり来たことがないけれど、本当にいいところだね」と驚きを見せていた。その後、スタッフが後ろから身体を支えながら、一緒に「せーの!」と掛け声をかけ、ニンジン（品名：オランジェ）約20kg分を順々に、力いっぱい引き抜いた。今回収穫したニンジンは無農薬で大きく育った。時折珍しい形の物が採れると、「わー、こんなのが採れた」と参加者は歓声をあげていた。

収穫を終え、会場を移して採れたての新鮮なニンジンスムージーを味わった。今回、収穫したニンジンは通常よりもカロテン（身体の老化を防ぐ効果があるとされる抗酸化物質）が通常の品種の約1.5倍含まれる（株）タキイ種苗が開発した品種だ。そんな材料からできたスムージーを飲んだ参加者らは「これで明日から肌がピチピチになる」と冗談を交わしながら、笑い合い、自分たちで収穫したニンジンと、当日朝に職員が収穫したカブを手土産に「また機会があれば参加したい」と笑顔で帰路についた。

無農薬で大きく育ったニンジン

京都・大原地域は世界的な観光都市「京都市内」に位置し、メインターミ

本年もよろしくお願い申し上げます

「和音」編集室一同

ナルの京都駅から車で約40分の地域である。そうした「都市」と「豊かな自然（景観・農業）」という相反する要素が共存する他に類をみないロケーションは、この地域の魅力の一つだ。グループの根幹たる医療・介護サービスは基より、こうした「京都大原ブランド」をご利用者を始め、より多くの方に様々な角度から伝えられるよう挑戦している。

採れたてのニンジンをスムージーにして味わう

うどん打ちでリハビリ

京都大原記念病院体験訓練 「踏む」「こねる」が効果

京都大原記念病院で11月25日、12月3日の2回にわたり、入院患者を対象にした「うどん打ち体験訓練」が開催された。普段のリハビリの応用編として企画された、初の取り組み。入院患者延べ約15名が療法士と看護士付き添いのもと参加し、日常の訓練とは違う雰囲気を楽しんでいた。

うどんを打つには「（粉と水を）混ぜる」「こねる」「（立って）踏み込む」「（伸ばし棒で）伸ばす」「切る」と順に工程を進める。各工程が明瞭でわかりやすく、作業療法の一環として上肢機能の訓練となるほか、一定時間（約20分間）持続する「こねる」「（立って）踏み込む」の工程は体力強化やバランスを取る機能を得ることが期待できると、今回の内容が企画された。

踏み込んだ小麦粉のかたまりを伸ばす参加者

ほとんどの参加者にとって初めての経験だったが、療法士の手伝いで順調に工程を進め、それぞれのペースで全員が無事に完成を迎えた。参加者の一人は「特にこねるところは、思ったよりも力が必要で大変だった」と話した。

うどんはその場でスタッフがゆで、参加者らは初めて自分で打ったうどんを味わった。最初は「こんなに食べられるかな?」と話していた参加者も自分で打ったうどんは「とてもおいしい」と満足げな表情で、付き添った療法士に「食べてみて」とうれしそうに勧めていた。

今回の取り組みには、10月から当院で現場実習に来ていた実習生、そして大阪府高槻市に在住のボランティア学生の合計2名も特別スタッフとして参加した。このような機会に初めて参加したというボランティア学生は「参加者さん達がみんな楽しそうに取り組んでいる様子が印象的だった」と話した。

物故者慰霊、厳かに

読経・献花で陵風の集い

京都大原記念病院グループの施設で亡くなった方をしのぶ慰霊祭「陵風の集い」が11月4日、京都市左京区大原野村町、ケアハウスやまびこ内の「安らぎの碑」前で行われた。

さわやかな秋晴れに恵まれたこの日、法要は午前11時から、三千院の堀澤祖門・門主が導師となって厳かに営まれた。導師ら三千院の僧侶5人による読経の中、児玉博行代表や垣田清人病院長、各施設の施設長や部長、事務長らが祭壇に白菊の花を捧げ、亡くなった方の冥福を祈った。

安らぎの碑前で営まれた陵風の集い

「陵風の集い」は京都大原記念病院グループを構成する医療法人社団・行陵会と社会福祉法人・行風会の各一文字を組み合わせ、さわやかな風をイメージした名称で、集いは4年前から秋の行事として再開されている。来年が創立35年の記念年にあたりご利用者も参加して大規模で行うことから、地域包括支援センターのケアマネジャーや営業企画部、フードヘルスケアサービスチームのメンバーらも見学に訪れ、約40人が集った。

脳神経外科学を網羅

病病連携で橋本教授講演

京都大原記念病院グループの病病連携研修会が11月6日、大原ホーム地域連携スペースで開かれ、「脳神経外科学の現状と展望」と題して京都府立医科大学大学院医学研究科脳神経外科学の橋本直哉教授が講演。脳神経外科とは何かということから最先端の医療まで紹介した。

橋本教授は1990年に同大学を卒業。滋賀県済生会病院（栗東市）や京都府立与謝の海病院（与謝野町）の研修医を経て92年に同大学大学院に入学。その後米国留学を経て大阪大助教、講師、准教授を務め、2015年7月から府立医大に教授として復職した。

橋本教授はまず脳神経外科学について、脳だけでなく脊髄や末梢神経も扱い、血管障害、外傷、腫瘍、先天性奇形など多岐にわたると説明した。

講演する橋本教授

さらに同教授が米国テキサス大で臨床などを行ってきたてんかんについて「発作の原因は薬を飲まなかったことが95パーセント。脳波が乱れると発作が起きるが、3分程度で収まるので横になってもらって様子を見るのが良い方法です。発作には全身のものだけでなく、例えば口をもぐもぐするだけのものもあります」と説明した。

また自身が扱った出血性病変と閉塞性病変覚醒下手術の動画を基に、刺激を与える脳の部位の違いで、患者が普段使わない英語で話したり、単語名を思い出せなかったりする現象が起きることを紹介。さらに重症ALS（筋萎縮性側索硬化症）患者を対象にしたBMI（ブレインマシンインターフェイス）臨床研究について語った。

優良納税法人に輝く

医療法人社団「行陵会」 左京税務署から表敬状

京都大原記念病院や介護老人保健施設の博寿苑とおおはら雅の郷などを運営する医療法人社団「行陵会」が平成27年度の左京税務署優良納税法人に選ばれ、11月17日、青木員人署長が大原に来訪し、児玉博行・行陵会理事長（京都大原記念病院グループ代表）に表敬状を手渡した。

青木・左京税務署長（右）から表敬状を受け取る児玉理事長

優良納税法人は同署が納税額などさまざまな基準を満たした左京区内の法人の中から選んで表彰しており、本年度は5法人が選ばれた。この日は青木署長、本間伸幸副署長、村岡弘美・統括国税調査官らが来訪。表敬状に加え、以前に表敬を受けた法人でつくる団体「優法会」からの額縁が記念品として手渡された。

第129回 私のおおはらリハビリ日記

一日も早い回復を願って、京都大原記念病院で毎日一生懸命にリハビリテーションに取り組む患者さんの日常を、日記風につづってご紹介します。

入念なリハで麻痺は改善 数字や文章の把握努める

脳内出血で左側の視野狭窄があり、記憶力、遂行能力も低下しています。左半身の軽度の麻痺もあり、リハビリではそのあたりの機能回復を中心に診てもらっています。担当は竹内俊介・理学療法士、吉本修一・作業療法士、目黒恵・言語聴覚士の3人です。

吉本さんの時間には記憶や遂行能力回復のトレーニングが中心です。数字が並んだ表を見ながら3の倍数だけを抜き出したり、数字を次々に足していったりします。新聞の社説を読んで把握した内容を要約して話すのですが、読んでも次々に忘れてしまうものですから最初はメモを取りながらでした。ようやくメモなしでもできるようになりました。

竹内さんの時間は体のリハビリ中心で、始まる前に股関節や腰回りのストレッチをしてから臨むようにしています。内容はうつ伏せになって背中や肩甲骨を回転させたり膝を高く上げて体を左右にひねりながら歩いたりします。バランスボールを振り子のように使って腰をひねる動作も繰り返し行ってきました。当初は左の手足に麻痺があり、その改善のためのメニューだったのですが、麻痺はかなり良くなり、今は文字通りバランス感覚を養うために行っています。

目黒さんの時間には、左目の視野狭窄をカバーするため、本を開いて左側ページに書いてあることに注意を向けるなどの練習をします。滑舌を良くするための発語や文章の音読も行います。

病院の周回路を歩く酒井さん（右）。その姿からは病気の影響は感じられない

症状知り落ち込みも克服 脳と体の自主練習に励む

6月26日の夜、仕事先の名古屋から本社のある大阪に出張があり夕方から知人と飲みに出ました。翌27日は夕方からふらふらして、夜になるとめまいも出てきました。疲れのせいかと軽く考えていたのですがそのうち嘔吐して立てなくなりました。その日は京都市内の実家に泊まったのですが、幸い28日朝に近くに住む姉が訪ねて来てくれたので、頼んで救急車を呼んでもらいました。

京都第二赤十字病院に搬送され、30日に手術を受けて2週間入院しました。その間の事はあまりはっきり覚えていません。そのうち紹介を受けて京都大原記念病院に来ることになりました。

転院時は辛うじて立てるようになったばかりで、歩いていても左足で満足に支えることができず、体がいつも右へ揺れていく状態でした。脳のほうも、数字にしても文章にしても、考えようとするとボーっとして頭を抱えるしかないありさまでした。それでも自分では普通だと思っていますから、何でこんなことができないのか分からなかったのですが、自分の症状を把握するにつれて落ち込みました。その上、左側は斜め前方向より後ろの視野が欠落しているので、左側にいる人や物にぶつかることが多く、リハビリの時間にもイラッとすることがよくありました。

それでも療法士の方は丁寧に接してくれました。そのうちリハビリの成果で体が動くようになり、脳のほうも様々なパターンを自分で考えてリハビリの課題に対応できるようになりました。ありがたいことに脳の後遺症が時間とともに改善してきたのか左目の視野が広がってきて、ぶつかることも減ってきました。

決まったリハビリの時間以外にも本の音読や、間違いさがしやナンプレといった脳のリハビリと、病院周りの一周800メートルの周回路を5周以上する体のリハビリを自主トレーニングとして続けています。「もうすっかり元気な人にしか見えません」と療法士さんには言ってもらいます。退院後も仕事のかたわら、何かの形でリハビリを続けていきたいと考えています

リハビリテーション・プロフィール

●酒井恵一さん（51歳、愛知県瀬戸市）

印刷機械の製造とサービスを行う会社の営業職。実家は京都市右京区だが、西日本全域を管轄する会社の人事異動で、名古屋市をエリアに顧客を回って営業と修理を行ってきた。

退院後は復職に向けて会社と話し合いを持つことになるが、視野が狭く危険なので、発症以後は車の運転を控えている。元の職場に戻れるかどうかはわからないが、同僚との再会を楽しみにしている。

◇

ウイスキー一瓶を3日で空ける酒豪だった。その上外に飲みに出るわけだから血圧も高く、医師や周囲の人からも酒を控えるようには言われてきた。「もう飲みたいと思いません」と病気を機に禁酒に努めたいとしている。

趣味はゴルフ。名古屋の仲間とコースを探しては出かけていたという。リハビリの時間にはクラブを構える練習も行った。ボールとパターが見にくく距離感がつかみづらかったというが、どのくらいできるものか「一度、グリーンに出てみたいです」と希望を語っていた。

孤立した人どう対応

第10回介護の日研修

地域ケア会議の役割学ぶ

京都大原記念病院グループの第10回「介護の日」研修が11月11日夕、大原ホーム地域交流スペースで開かれた。参加した職員150人は、専門職と地域住民それぞれの視点から、地域貢献として何ができるかを学んでいた。

地域とのかかわりについて理解を深めた介護の日研修

介護の日は、介護に対する国民の理解と支え合いを狙いに、厚生労働省が定めている。京都大原記念病院グループでは毎年原則としてこの日に研修会を開催。今年はテーマとして地域ケア会議を採り上げた。

地域ケア会議は災害・医療・福祉ななどの地域課題解決に向けた多職種による会議で、ケアマネジャーをはじめ、自治体職員、介護事業者、医師、看護師、リハビリ職、社会福祉士らで構成する。会ではまず大原地域包括支援センターの棚倉卓司さんが地域ケア会議について講義。その機能として①個別課題の解決②ネットワーク構築③地域課題の発見④地域づくりに向けた資源の開発⑤政策形成―を挙げた

その後は検討会に移り、「地域住民から孤立し他者とのかかわりを拒絶する高齢者への対応」を議題に、多職種による約10人のグループで話し合った。討議内容の発表では「足しげく通って信頼関係を構築するのが大切」「その人が使っている店の人にもあらかじめ声をかけ、協力してもらう」「みんなであいさつする関係を築く」などの意見が出された。

初出店は大成功

地元の祭りで上高野DS

左京区の上高野小学校で10月24日(土)、地域の福祉祭り「上高野ふれあい祭り」が開催されました。今年は当上高野デイサービスが地元の医療・福祉複合事業所としてブースを設け、出店することとなりました。

出店内容として、看護師と介護支援専門員による相談窓口、セラピストによるロコモチェック、介護福祉士によるipadアプリ「高次脳機能バランサー」の提供等を行いました。初の試みで、利用していただけるか不安でしたがブース出店開始時間から、たくさんの方に来ていただけました。「足が痛くて困っているの」「退院してきて色々不安があるの」等、地域の方が抱える不安や悩みを聞ける大変貴重な機会となりました。

来場者の人気を集めた上高野DSのブース

また、「デイサービスがあるのは知っているが、居宅介護支援事業所や訪問介護事業所、訪問看護の事業所が同じ建物内にあるのを知らなかった」という声も聞けました。

事業所間が連携し、地域の方に自分たちのことを知っていただく。そこから地域の信頼をつかんでいきたいと考えています。

（上高野DS　山口佳丈）

「ドクター登場」休みます。

食は原にあり⑩

甘味増し免疫力アップ

旬の食材は、人間がその季節に必要とする栄養素をたっぷり含んでいます。冬の野菜はβ-カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。根野菜には体を温める働きもあり、この時期の風邪予防にも効果があると言われています。寒さにさらされると糖度が上昇する野菜が多いため、他の季節よりも甘みが増すのも特徴です。

冬野菜の成分と効能

冬の大原は、京都市内に比べて気温が2～3℃低く、特に朝夕の寒暖の差が冬野菜をより甘く、おいしく育てます。大根・白菜・九条ねぎ・水菜・かぶらなどが沢山栽培されています。

また、毎年2月中旬には大原三千院で「大原野菜」の大根を使った三千院の「幸せを呼ぶ大根炊き」が行われ、大原の冬の風物詩にもなっています。

●大根

根には胃もたれや二日酔いなどに効果のあるジアスターゼやアミラーゼという消化酵素が含まれています。また皮の部分にはビタミンCが多く、葉の部分はβ-カロテンやビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。

●ねぎ

白い部分には糖質が多く、ビタミンB1・B2・C・カリウム・カルシウムなどを含み、緑の葉にはカロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄が豊富です。また、においと辛味の成分は硫化アリルという成分で、血液を浄化して血行をよくするほか、血糖値を降下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。

（伊東真希）

糖質やビタミンを含み血液浄化作用もあるネギの効能を生かした九条ねぎのぬた和え

九条ねぎのぬた和え

今月の一品

材料(2人分)

九条ねぎ…2～3本(100g)
あさり(むき身)…20g
西京みそ…小さじ2
酢…小さじ1／2
砂糖…小さじ1
辛子…お好みで
※あさりの他、イカや油揚げでも美味しくできます

作り方

1. ねぎを湯がき、3～4㎝長にカットし、水を切っておく。
2. あさりも湯がき、冷ましておく。
3. 調味料類を混ぜて、酢味噌を作っておき、1・2の材料と和える。

栄養価(1人当たり)

エネルギー 38kcal