



医療法人社団萌気会  
在宅療養支援診療所(二日町)  
在宅療養支援有床診療所(浦佐)

6

Vol. 373  
2023/6.15

# もえぎ

桑原サト さん書



お母さん、いつも  
ありがとうございます。



いいかい、  
よく見てらっしゃい



5/14チマキづくり&母の日  
撮影地:さくりの郷  
撮影者:関口 那央紀

地域の皆様へ、日頃の感謝☆を込めてイベントのお知らせです!

第10回

さくり温泉  
初夏の感謝祭

臨時バス  
運行します

令和5年

6月18日(日) 10:00~14:00

入浴回数券  
1シート6回分  
通常2,600円

2,000円(税込み)

当日お越しになれないお客様へ

入浴回数券の  
事前予約を受け付け中~

- ・前金にて承ります。
- ・6/17 20:30まで受付中
- ・引換えは6/19~7月末まで  
回数券と交換致します。

出店あり

- ・焼きそば
- ・おはき
- ・赤飯
- ・果物
- ・とりからポテト
- ・たこ焼き屋台 など!

さくり温泉健康館  
南魚沼市宮1119 ☎025-774-2802

ナイチンゲールと換気/移送環境整備農園室って? ... 2  
安心外来・安心往診の根拠(2)  
/安心コラム/利用者さんからの声 ..... 3  
黒岩卓夫一代記 ..... 4  
利用者満足度アンケートを行いました ..... 5  
第5回 薬膳の会 ~山菜と薬膳料理・花粉症の予防、改善~  
/季節と身体と薬膳『春~夏』季節に調和して生きていく..... 6/7  
事業所紹介/うちの利用者さん/  
寄付のお願い/編集後記 ..... 8



## ナイチンゲールと換気



萌気園浦佐診療所 常勤医師  
田邊 繁世

5月に入り予定通り新型コロナウイルス感染症が5類に分類され、社会も少しずつ活気が戻ってきました。当たり前ですが、5類に分類されようともコロナウイルスは存在し続けていますし、風邪などにかからないためにも基本的な感染症対策は生活の中で続けていきたいものです。

感染対策といえば、コロナ禍になり、しきりに言われていたのが3密の回避ですよね。

今回はその中の一つ、換気についてです。

換気といえば、医療業界ではナイチンゲールが連想されることが多いです。看護の世界ではナイチンゲールは近代看護の母と呼ばれており、知らない人はいないくらい有名な人です。ナイチンゲールはクリミア戦争時の野戦病院で看護総責任者として献身的な看護を行い、彼女が赴任後、兵舎病院の死亡率が42%から5%まで低下したことで一躍脚光を浴びるようになります。その後、様々な看護や病院についての本を出版するのですが、その中で彼女は自身の体験を通して換気や清潔の大切さについて、何度も記しています。

最も有名な著書Notes on Nursingが出版されたのが1859年。もう160年以上前の話です。世の中は一世紀以上たっているいろいろ変わっていますが、感染症に対する対策の基本は変わっていません。彼女はその著書の中で、こんな言葉を残しています。

『**伝染病が伝染するのは、空気がよどんでいるせい。窓を開けなさい**』

今日でも、ナイチンゲールの考え方が感染症対策の重大な役割を果たしています。

これから季節が暑くなり、換気が億劫になる季節になりますが、健康のため換気を定期的に行うように心がけたいです。



## 移送環境整備農園室って？

萌気園浦佐診療所  
山口 昌巳

皆さんはこう聞いて「何をしているところ？」と思うかもしれませんが。

- 移送 → 患者さんの送迎と社内の書類等の配達等
- 環境整備 → 文字の通りに施設の環境整備
- 農園 → 畑作業等

行っていることをすべて名前にした部署です。省略して移送部です。わかりやすく学校の職員に例えると、運転手と用務員を合わせた感じです。

二日町・浦佐の両診療所にて、定期バス（主にハイエース）を運行しております。運行のルート及び時間は、診療所に時刻表を置いておりますのでご覧ください。

尚、ルート外の方でも診察を受けたいのに移手段がないという方は是非ご相談ください。自宅送迎も行っております。

送迎以外でも各事業所に出発しておりますので優しく声をかけてもらえたら幸いです。





## 安心外来・安心往診の根拠 (2)



萌気会 会長・相談役  
黒岩 卓夫

安心往診は、ひとり一人に時間をかけられます。30分、なかには1時間くらいで、患者（時には家族）も私も楽しく過ごすことができます。

ハイマートの102歳の女性は、耳も遠いし、目もぼやけています。しかし歌を上手にうたってくれ、びっくりしました。一方長男は東京でなかなか来てもらえないと寂しさをはっきり表現してくれます。まだ生きる気持ちを十分もっていることがわかり安心しました。

またグループホームで暮らす88歳の女性は、脳出血と認知症が混じっていますが、子どもの頃の話になると、まるで目が覚めたようになります。母は2歳で亡くなり、8歳で継母を迎えました。まだまだ親に甘えたい年頃ですが、自分が長女で、兄弟が4人位生れ、継母との関係も考え兄弟にはやさしい姉として、まだ勉強もしたかったけど遠慮して進学はしなかった。その心の機微に触れ、家族の和を考え成長したと話してくれました。たまたま彼女を中心とした村の子どもたちの中に、頭のよい、よく動く男の子がいました。年は4つ位下でしたが、その男の子が私の友人でもある医師でした。彼も「その女の子のことはよくわかるよ」と言って話してくれました。お二人の話はよく符合しており、驚きました。

高齢者は過去のことでも蘇り、元気になればそれで十分と思いました。

こうしたコミュニケーションは短時間の訪問診療ではきわめて困難であると考えれば、安心往診の意味は深いと思いました。

安心とはこの2例のように、私が最も安心できたのではと思っています。

## 安心コラム

### 障がい者が主役のカフェ喫茶を

私は1冊のガイドブックを手にした。「障がい者が主役の喫茶を地域にひらく」—喫茶がつなぐまち・ひと・共生—と副題がついている。そしてモデルになるようなケースが16店紹介されている。ふとコラムに目がとまった。他でもない工藤茂広(萌実の夫)さんの文面が載っている。

「新たな豊かさへの冒険」とタイトルがついている。

私は“冒険”にフレッシュさを感じた。おそらく障がい者も健常者も自分がまとってきた衣を1枚1枚と脱いでいけるスペースなんだな。そこから自由がはじまる。そして冒険へと!

実は50年前、私は越後へ三国峠をひとり越えた。これまでまとった衣を脱いだ。

雪国の僻地へ「聴診器1本と櫛をはいて」の冒険がはじまった。その後「地域医療の冒険」という本を書いた。

この雪国の僻地は、私にとっては伸びやかに呼吸ができるスペースだった。この喫茶コーナーという小さな種と、僻地の雪国で1人立つことがゆっくりと変化を起こしたのだと思った。

「全国喫茶コーナー一覧」では当市の「すずカフェabie」や「雨のち晴れ」も登録されている。



Dr. T. Kuroiwa

## 利用者さんからの声

アンケートにてお寄せいただいた内容をご紹介します。

帰省の際などに(有)萌気医療介護サポート社さくり温泉健康館をご利用されている方より、お食事やサービス内容についてのご感想をお寄せ頂きました。

皆様からの声を励みに、今後もより良いサービス提供に向けて取り組んで参ります。

宛先の事業所(施設)に印をしてください。

- (有)萌気医療介護サポート社
  - さくり温泉健康館
  - さくり温泉デイサービスセンター
- (医)萌気会
  - 小規模多機能ホームさくりの郷

突然に帰省する際にはいつも温泉に入りに来ます。  
 今冬は4人と一緒に泊まりました。食事やサービス  
 プールをサビュしていただき、皆様とても親切なお話が  
 大変癒されました。ご挨拶もおいしくお湯も熱く  
 ありがとうございます。本当にありがとうございます。  
 今後も、発展することをいります。

返答を希望される場合は、連絡先をご記入ください。

第31話  
県の指導と支援

県庁内



また別の日の県庁内



医療の具体的な認可、指導責任は県にある。病院許可、その内容もそうだ。角栄さんがわかったと言ってもすぐ決まるわけではない。県は戦後に県立病院を増やして、(岩手県に次いで2番目)がんばった。しかし赤字が膨大になり、小出町、六日町の間に病院をつくるなどは論外だった。その立場から大和病院は80床までとなった。そして保健部門は病院とは別の財源を確保して「農村検診センター」として建設されることになった。



## 萌気園通所リハビリセンター浦佐 利用者満足度アンケートを行いました

萌気園通所リハビリセンター浦佐 所長  
島村 康夫

リハビリセンターは開設10周年を迎えました。リハビリ専門職の配置数、レッドコード、空圧式筋トレマシン等、当時当地では先進的取り組みでした。「お出かけリハ」と称した外出イベントも積極的に行い、他とは一味違うサービスを提供してきたつもりです。しかし、長く続けることによるマンネリ化や、職員だけでは気付かない至らぬ点もあるはずです。

10周年の機会に利用者さん対象のアンケートを行い、ありがとうございましたご意見をいただきました。この結果を職員全員で受けとめ、次のサービスにつなげていきます。

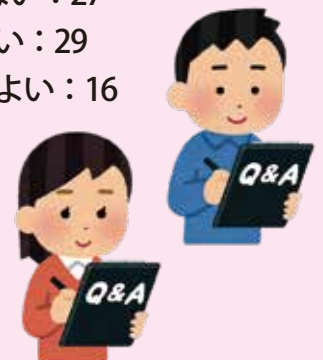


### 集計結果(回答数154 ※未記入項目含む回答があるため、計が154にならない場合あり)

- ① 年齢 40歳代：3／50歳代：8／60歳代：18／70歳代：39／80歳代：64／90歳代：22
- ② 性別 男性：57／女性：88
- ③ 介護認定 支1：27／支2：46／介1：28／介2：21／介3：21／介4：1／介5：0
- ④ 利用年数 1年未満：18／1年～3年：46／4～6年以上：46／7年以上：34
- ⑤ 利用時間帯 午前：62／午後：56／1日：31
- ⑥ 週の利用回数 週1：55／週2：83／週3：9／週4：2／週5：0／週6：0
- ⑦ リハセンの利用は 楽しい：74／まあ満足：77／やや不満：1／苦痛：0
- ⑧ 運動とリハビリは 楽しい：125／あまりしたくない：15／やめたい：0
- ⑨ 利用者とのお喋りは 楽しい：117／あまりしたくない：16／苦手：12
- ⑩ 職員の対応は 親切丁寧：127／平凡普通：26／不親切粗暴：1
- ⑪ 身体の状態は 良くなった：50／維持できている：92／悪くなった：6
- ⑫ 個別リハビリ 効果を感じる：101／効果を感じない：17／わからない：26
- ⑬ レッドコード 効果を感じる：110／効果を感じない：10／わからない：27
- ⑭ 筋トレマシン 効果を感じる：110／効果を感じない：9／わからない：29
- ⑮ お出かけリハ やってほしい：85／参加はしない：38／やらなくてよい：16
- ⑯ テイクアウト食イベント  
やってほしい：109／参加はしない：16／やらなくてよい：15
- ⑰ イベント(綱引きや盆踊等)  
やってほしい：96／参加はしない：22／やらなくてよい：17
- ⑱ その他ご意見をなんでも書いてください

(記入数42でしたが、一部しか載せられずごめんなさい)

- ・はじめはリハがきつかったが、指導員の方より親切丁寧な施しで週1回では不足感がある。
- ・職員は、利用者個人々々をよく理解し、気分よく過ごせるように工夫していて立派です。
- ・利用回数がまだ3回ですが、スタッフの方々が親切で内心ホッとしています。
- ・行く度に席順と近くにいる人が変わる。できれば同じ場所、同じ人が安心できる。
- ・リハビリしていても良くなったかどうか分からない。今の状態を説明してもらえたら嬉しい。
- ・筋トレマシンは何年も同じレベルではなく、使用者の筋力向上のため、時折調整して欲しい。



# 第5回 薬膳の会

～山菜と薬膳料理・花粉症の予防、改善～

桐鈴会 ひまわり住人 榎本 宗俊



## ●花粉症について●

東洋医学では、アレルギー症状を引き起こすおおもとの臓器は肺と考えられています。また、鼻は肺の症状を表す窓口です。ですから、肺を補う為に辛味の食材を撮ると良いです。

具体的には、花粉症には点鼻、点眼薬を使うわけですが、薬膳とは花粉症になりにくい体質に改善する手段と考えて下さい。

花粉症の症状は、体内でヒスタミンが大量分泌され、それが活性化しすぎてアレルギー反応がおきることが多いようです。レンコンや、青魚、チョコレートなどにはそれぞれ、症状を改善、緩和させる効果があります。

例

- ・れんこん → 体にこもった余分な熱を冷まし、血を巡らせる作用
- ・白きくらげ → 肺、腎に作用します
- ・梅 → 肝、肺に作用します



## お品書き

・旬のお椀  
(イカしんじょう、ウド、木の芽、そら豆)  
…疲労回復、動脈硬化予防



・れんこんと鶏肉と白きくらげの梅煮  
…デトックス効果、アレルギー改善

星野さんの  
イチオシメニュー✧

・山菜グラタン  
(コゴミ、タケノコ、ふきのとう味噌入り特製ホワイトソース)  
…ふきのとう味噌入り特製ホワイトソースでいつもと違う山菜の食べ方を提案



・新ごぼうのあっさり漬け  
…整腸作用、血糖値上昇抑制

・白きくらげと黒ゴマのパフェ  
…血圧低下、便秘解消、美容効果、老化防止



・ジャスミン茶  
…香り成分リロナルによるリラックス効果



桐鈴会 星野 尚雅  
次回も是非ご参加ください  
いますよう、よろしくお願  
います。

金井様の季節と身体と薬膳についてのお話を伺い、春から夏にかけて健やかに過ごすための薬膳の活用方法について、さらに知識を深めることができました。今後とも精進して参ります。

第5回薬膳の会は、山菜を使ったメニューを中心に献立を考えました。普段の食べ方とは少し違った山菜レシピは好評だったようで安心しております。また、花粉症対策にも効果が期待できる白きくらげを今回はもう1つのメイン食材として使用しました。こちらは、同じキノコではありませんが黒きくらげとは違う種類です。わかりやすい大きな違いは見た目と食感かと思えます。今回は、梅と蓮根、鶏肉と煮物にしました。が豚肉のスープにしてみました。美味しそうだなと思いましたが、

第5回 薬膳の会 感想



# 薬膳の会

季節と身体と薬膳  
『春～夏』  
季節に調和して生きていく

令和5年5月7日  
ときのや薬局 薬剤師・不妊カウンセラー 金井 明子



二分  
四分  
立分  
立分  
立分  
立分

## 旬の食材は生命力 ↑

自然界は季節に応じて人間の身体に必要なものを『旬の恵み』として与えています。自然に感謝しながらその恵みを美味しくいただきましょう。

- \*その土地の物を
  - \*その季節に
  - \*その土地の調理法で
  - \*美味しく・楽しく
- それが薬膳の基本です

ウド・ふき・ふきのとう・タラの芽・つくし・ワラビ・たけのこ・クレソン・せり・ぜんまい・三つ葉・木の芽など

## “春の皿には苦味を盛り”

### 冬仕様の身体

体温を逃がさないように新陳代謝能力を低下させて、冬の寒さに耐えるため脂肪を蓄えるようにします。

### 春仕様の身体

新陳代謝を促進し、胃腸の働きを促し、不要物や脂肪を排出(デトックス)。春になってウキウキ→ソワソワ→のぼせ→イライラ→熱がこもる・怒りっぽい  
花粉症の咽の痒み、目の痒み(熱の症状)

冬仕様の身体 → 春仕様の身体

- ★苦味(熱をさまし・落ち着けてくれる)
- ★外界の陽気に釣り合うだけの陰を備えておく

## 苦味は『心』に効く

五臓の『心』は六腑の『小腸』ともつながっています。

心の働き…血液を循環させるポンプの働き  
精神を安定させる働き

小腸の働き…必要・不必要を仕分け・分別

苦味を適度に摂ると…精神安定 興奮を落ち着かせる  
血流を安定  
胃腸の働きを安定  
体内に溜まっている不要な熱や水分を軽減

### 年間の陰陽



## 春は肝の働きをスムーズに

春は五臓の肝の季節

肝の働き…自律神経系を介した血流量の調整  
情緒の安定  
筋肉の動き  
目の働きなどを調整  
気血の巡りを調整

新環境・気候の変化→ストレス→肝に負担→  
気の巡り停滞→「気滞」→鬱々・悶々・イライラ  
怒りっぽい→熱がこもる→頭痛・めまい・目の不調・不眠

春は雪囲いを外して喜んで木々の様に、両手いっぱい広げて深呼吸、穏やかに緩くのびのびと過ごしましょう。服装も髪型も言動も緩くありましょう。うららかな春の日差しを浴びて屋外で行動し山菜を適度に楽しみましょう。

鬱々・気分低下→酸味  
熱がこもったら→苦味

## 『苦味』摂り過ぎ注意の人

- ・元気がない人
- ・冷えやすい人
- ・下痢が続いている人
- ・吐き気がある人
- ・もともと抑鬱が強く、やる気が低下している人
- ・生理中の人

苦味は適度に楽しむ程度にしましょう

## 事業所紹介

### 萌気園浦佐有料老人ホーム「ハイマートハイム・島田」

ハイマートハイム島田では、新緑が目鮮やかな中、八海山や藤の花を眺めながらアイスクリームを食べました。

外のお天気を見ながら、ぜんまいの下処理をしていただき、皆さん慣れた手つきで「昔は良くやったよ～」と楽しそうにお話して下さいました。

ぜんまいは、秋の収穫祭で皆で美味しく頂きたいと思えます。



## うちの利用者さん

### 小規模多機能ホーム「さくりの郷」

おだやかでいつもにこやかな義夫さん。

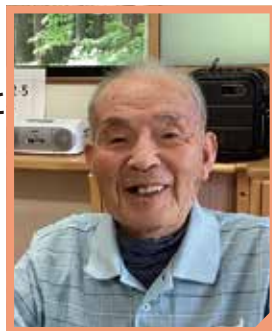
さくりの郷での楽しみは「歌うこと」と「お風呂に入ること」です。

気持ちよさそうに歌う姿をみると思わず手拍子を取ったり、つられて一緒に口ずさむことがあります。おそろべし義夫さんの歌パワー…。

湯船に浸かり歌うことが何とも言えない格別なこと「極楽な気分」とのこと。

歌声が聞かれないと体調が悪いのかなと心配になってしまったり、お湯加減が良くないのかなとちょっとドキドキしちゃいます。

いつまでもお元気にその美声を響かせてください。



飯酒盃 義夫様



## 寄付のお願い

たくさんの肌着類の寄付を頂きありがとうございました。  
引き続き、不要な未使用品のバスタオルの寄付をお願いします。  
萌気会介護事業部 777-5522 担当: 桑原



## 編集後記

萌気園老人ホーム すみれ草  
小宮山 典子

値上げラッシュが続く中、みなさんはどんな節約をしていますか？

私は毎年、野菜作りをしています。

今年は、いつもの野菜(なす、ピーマン、きゅうり、トマト) + 今まで作ったことのない野菜を植えてみました。とうもろこし、オクラ、ズッキーニ、えだまめなどです。飼料も高くなって、買ったほうが安いんじゃないと言われそうですが、たくさん取れることを期待して、梅雨明けが楽しみです。

