

● ♪ 百寿のお祝い ♪

通所介護げんきの郷は2009年5月に開所し、13年を迎えました。

今年4月、げんきの郷をご利用されている大正11年生まれの方が、100歳を迎えられ、げんきの郷では初めて100歳のお祝いをしました。他の利用者様からのお祝いのことばに、お礼のあいさつをされましたが、「ええ声の立派なあいさつやったなあ。」「100歳には見えんなあ。」と他の利用者様も感心されていました。以前のように「毎日畑に行くことは減った。」とされていますが、「野菜作りは生きがい。」と話されています。

これからも益々お元気で、げんきの郷を楽しくご利用して頂きたいと思ひます。

通所介護げんきの郷



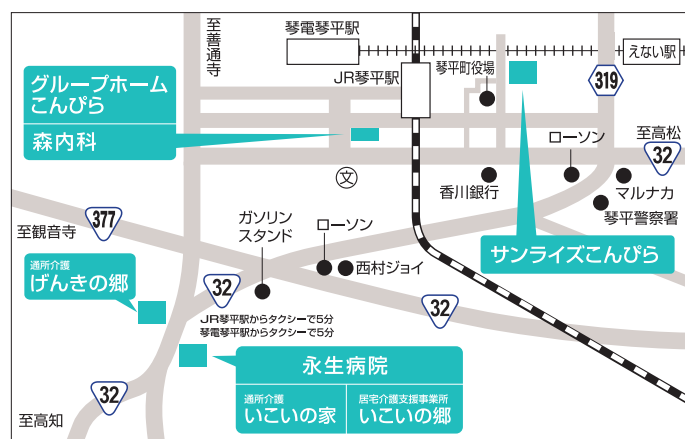
● 通所介護げんきの郷の作品紹介 ～ 長寿の樹 ～

げんきの郷は現在62歳～100歳の方38名に利用して頂いています。今回の作品として利用者様お一人お一人の手を型取り、年齢を記入しました。手型を葉っぱに見立て、大木に貼り付けました。1つとして同じものはなく、手型から皆さんの歴史を感じとれる素晴らしい作品が出来上がりました。



【編集後記】

梅雨らしい雨も降らないうちに、6月末には観測史上最も早い梅雨明けとなり、連日猛暑日が続いていますが、この急な暑さに皆さま体調を崩されていないでしょうか？外出の機会が少しずつ増えてきているようですが、マスクもまだまだ手放せない状況です。コロナ対策も大事ですが、熱中症にも気を付けながら夏を元気に乗り切りましょう。



医療法人圭良会

● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655
● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● げんきの郷 (通所介護)	香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町167 Tel 0877-73-4188
● グループホームこんぴら (認知症対応型共同生活介護)	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんぴら (小規模多機能型居宅介護)	香川県仲多度郡琴平町横井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第68号

発行元：医療法人圭良会 永生病院

編集者：医療サービス改善委員会

住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3

TEL:0877-73-3300

FAX:0877-73-3202

永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>

eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp

発行年月日：令和4年7月15日

永 生 病 院 だ よ り

季 刊
2022
夏 号 vol.

68

ゆるめき

【理事長のあいさつ】

早い梅雨明け

【うまげな話】

「野菜の機能性成分について」

【健康ひろば】

「慢性硬膜下血腫について」

【コロナに負けない身体づくり】

「ホームエクササイズ ～第4弾～」

【行事報告&お知らせ】

高性能オープン型MRI装置に更新しました

百寿のお祝い

通所介護げんきの郷の作品紹介

【編集後記】

■ 病院 理 念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基 本 方 針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■ 患 者 の 権 利 章 典

- | | | |
|-------------|-----------------|-----------|
| 1. 医療を受ける権利 | 3. 知る権利 | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権 | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同 |



KEIRYOKAI

早い梅雨明け

6月のうちに梅雨明けし、例年より早く夏の陽ざしとなりました。澄みきった青い夏空は、ブルーの色がとてもきれいですが、梅雨らしい雨量も少ない中、水不足が心配されます。平成6年に早明浦ダム貯水率がゼロとなり、香川県下で夜間の断水を経験したことが思い出されます。農作物への影響も不安です。また、関東地方では時間帯により、電力逼迫が報じられており、エネルギー対策も急がれます。予測つかない気候変動は、地球温暖化によるものであり、このまま気温上昇が続いていくと、自然環境に与える影響のみならず、社会・経済に与える影響は想像以上に大きいものとなり、世界中の人々の暮らしに深刻な被害を及ぼす可能性があります。

最も気になるニュースは、ロシアによるウクライナ侵攻ですが、すでに4ヶ月が経過しました。地政学的に歴史上の種々の問題が蓄積されているとはいえ、領土問題で一方的に市民を巻き込み、学校、病院、スーパーマーケットなどが、爆撃をうけ破壊されている非人道的な状況には、とても胸が痛みます。世界中の人々の暮らしを守っていくために、地球温暖化対策について各国が協力して真剣に取り組んで行くことの方がより大切なのではないかと思います。

新型コロナウイルス感染症は3年目となり、一時的に感染者数が減少傾向となりましたが、また最近、全国的に増加しつつあるようです。インフルエンザのように確立された治療薬が、早く充分量市

場に出回り、予防投与などでもできるようになることを期待します。真夏に向けて、高温多湿下でのマスク着用は、小さな子供はじめ大人にとっても熱中症のリスクがあり、屋外で十分な距離がとれる場合はマスクを外すことが大切となります。

ウイルス感染対策を厳重に継続してきた中で、入院患者さまへの面会制限を実施せざるをえず、重病な患者さまのみに限定した特別面会をおこなってまいりましたが、6月20日より全入院患者さま対象に、予約制でガラス越し面会（患者さまは屋内、ご家族は屋外）を開始いたしました。これまでご家族さまには、タブレットを用いて患者さまがリハビリされている様子などを見ていただいておりますが、やはりお互いが直接声をかけ合うことにより、患者さまの表情が明るくなり、とても良い効果がでております。

地域の方々に、より良質な医療・介護サービスを目指して実践していく中で、目の前の患者さまが少しでもお元気になる、ご家族と幸せな時間が送れるよう努めていくことが、当法人の役割であり、全職員のやりがい・生きがいですが、その先に平和があることを祈念いたします。



理事長 森 伊津子



【第36回】～野菜の機能性成分について～

栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質を合わせて3大栄養素、さらに微量栄養素と言われるビタミン・ミネラルを加えた物を合わせて5大栄養素と言います。また、5大栄養素以外にも、第6の栄養素として、食物繊維が挙げられます。さらに最近では、第7の栄養素として、ファイトケミカルが注目されています。そこで今回は、第7の栄養素の「ファイトケミカル」についてご紹介したいと思います！

ファイトケミカルとは…

野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アクなどの成分から発見された物質で、感染予防、抗酸化作用、免疫力向上、体内浄化などに有効です。

～ファイトケミカルには、
多くの種類や働きがありますが、今回は
「アントシアニン」についてご紹介します！～

アントシアニンの主な効果効能

血圧抑制、視力回復、肝機能改善、老化予防、
抗酸化作用、便秘解消

アントシアニンを多く含む食品とは…

ブルーベリー	ぶどう
なす	赤シシト



抗酸化作用発揮（ガン予防）で生活習慣病を予防！

ぶどう入りヨーグルトジュース 2人分

材 料	ぶどう……………100g	牛乳……………150ml
	飲むヨーグルト（市販）……200ml	はちみつ……………大さじ1

作り方 ① ぶどうは皮をむき、種のあるものは取り除く。ぶどうが大粒の場合は半分に切る。
※皮ごと食べられるぶどうを使用の場合は、皮付きのまま洗って使用する。
② ミキサーにすべての材料を入れてかくはんする（ミキサーで回す）
※お好みで、他の果物（ブルーベリー・キウイ・りんご・バナナなど）を加えて味の変化を楽しんでも良いでしょう！（^o^）／

ぶどうとヨーグルトの相性は抜群！
肉体疲労時にはぜひジュースで心も身体もスッキリと！

栄養科

健康ひろば

第47回
テーマ

「慢性硬膜下血腫について」

江戸時代にタイムスリップした外科医が、時代の波に翻弄されつつも懸命に命を救う。このドラマが初めて放映されてから約13年が経過したとこのことで、時の流れる速さに非常に驚いています。

さて、このドラマの中でも取り扱われた疾患の中に、慢性硬膜下血腫と呼ばれるものがありました。今回はこちらについてお話します。

慢性硬膜下血腫は、脳を守る硬膜という膜と頭蓋骨の間に血の塊が徐々に貯まることで起こります。じわじわと進行し、放置すると最悪命に関わる恐ろしい病気です。とはいっても、小さいものであれば内服治療で治り、大きなものでも30分～1時間程度の局所麻酔下での手術で治療できます。

転倒などで頭をぶつけることがこの病気のきっかけになりやすいのですが、いつぶつけたせいで病気になったのか分からないこともあります。また、抗血小板剤などの血をサラサラにするお薬を飲まれている方や、元々認知症があって脳が委縮している方がなりやすいとされています。

症状として、歩くのがおぼつかない、お箸が持てなくなったといったものから、元気がない、最近物忘れ

がひどくなった、といったわかりづらいものまで様々です。ご本人が気づくよりも周りの方が気づくことも多いです。認知機能低下が手術で治ることもあることから、治る認知症に分類されることもあります。

最近、あなたの大事な人の様子がおかしくないでしょうか。もしかしたら、あなたのおかげで治るかもしれません。気になる方は一度近くの病院を受診されてはいかがでしょうか。

慢性硬膜下血腫が疑われる症状

- 頭が痛い
- 手足に力が入らない
- 認知症（物忘れが多い、会話のつじつまが合わない）
- 尿失禁
- 意識がぼんやりする
- うまく歩けない



内科・放射線科医師 岡部 将仁

【高性能オープン型MRI装置に更新しました】

- ① 最新画像処理技術により幅広い診断情報を提供できます。
- ② 画質を維持しながら検査時間の短縮が可能となりました。
例えば、頭部であれば30分→19分、腰椎は28分→18分と短縮し、患者様の負担が軽減されます。
- ③ 検査時の騒音が小さく、オープン型を導入しているため圧迫感も少なく、安心して検査を受けていただくことができます。



コロナに負けない！身体づくり

ホームエクササイズ ～第4弾～

新型コロナウイルスの感染が続く中、感染症に負けないためには基本的な感染対策に加え、ウイルスに負けないように自分自身の身体の免疫力を上げることで身体を健康な状態に保つことが大切と言われています。今回は血流を促し免疫力をアップさせる、簡単なエクササイズをご紹介します。楽しく運動しながら免疫力アップを目指しましょう。

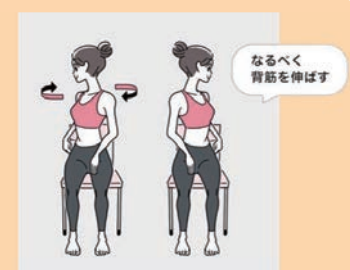
・お尻上げ

お尻を左右交互に上げて、脇腹を締める。
左右合わせて8回程度



・上体ひねり

ゆっくりと体をひねり、後ろを見る。左右交互に8回程度



（参考：血流を促す免疫力アップエクササイズ スポーツ科学博士 荒木邦子氏）