

陽光

YOKO

Vol.02

2014 新年号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)

特集

「認知症かも? ~認知症と同じ症状の病気について~」

特別養護老人ホームサンライフ問屋町 施設長 佐藤 美恵

- 新年のご挨拶
- 各事業所トピックス
- 健康コラム
- 栄養レシピ
- 陽光会トピックス
- 投稿コーナー



JISQ9001:2008(ISO9001:2008)

SY社会福祉法人陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai

新年の

ご挨拶



2014年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
日頃より、弊会の運営に対しまして、多大なるご支援ご協力を賜り心より御礼申し上げます。
皆様方のお力添えをもちまして本年も無事に新春を迎えることができましたことを深く感謝申し上げます。
さて、昨年の世相を表す漢字は「輪」と発表されました。
「輪」という字には、大勢の人々が加わって円滑に回転していくという意味が込められています。
「わ」という読みは平和の和にも通じます。
未曾有の大災害であった東日本大震災は、人々に家族や地域社会の繋がりの大切さを改めて感じさせ、以降、様々な場面において、共に支え

助け合う支援の輪が日本全体により広がっているように感じます。
また「輪」には、我国の明るい未来の兆しとして、オリンピックが日本に誘致されたという嬉しい思いも込められているのであらうと思います。
いずれにせよ、人と人との絆の輪こそ真に大切なものであることが示されましたことは、私たちの未来への確かな光明であったと思います。
弊会も、ご利用者様やご家族の方々、地域社会並びに関係機関の方々との繋がりの輪を大切にし、皆様のご期待に沿い、信頼される法人を目指し、更なる研鑽を重ねて参りたいと存じます。
末筆ながら、皆様のご多幸とご健勝を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人陽光会
理事長 高玉 真光



謹んで新春の
お慶びを
申し上げます

お陰様を持ちまして、弊会各事業所とも恙なく新年を迎えることができました。

これもひとえに皆様方の温かいご支援とご厚情の賜物と深く感謝いたしております。

また、昨年は多くの方々に、ご利用いただきましたことを、職員一同心より御礼申し上げます。

さて、高齢者の方々に住み慣れた愛着のある地域におきまして、いつまでも健康で笑顔溢れる生活を送っていただくためには、日々刻々と変化し得る健康状態や介護状況に併せ様々な介護・医療サービスを活用することも必要になってくるかと思えます。

その際には、介護と医療の双方が連携したトータルサポートネットワークのもと、ご利用者様一人ひとりの思いや願いを大切にし、その時々

きる環境が望まれます。

弊会では、(公財)老年病研究所附属病院を中心としたグループ内各事業所のネットワークにより、病院での医療対応からリハビリテーション、在宅での介護から施設への入居に至るまで一貫したサービスを提供することにより、地域における高齢者の方々のサポートネットワークの拠点として、貢献を果たして参りたいと考えております。

そのためにも、本年はより一層グループ内の連携を深め「今できる最高のサービス」を常に念頭に置き、職員一同最善を尽くして参る所存です。

皆様方には、本年も尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

最後になりますが、皆様にとって本年が最良の年となりますよう心から祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

特別養護老人ホーム

サンライフ問屋町



施設長
佐藤 美恵

介護付有料老人ホーム

サンヒルズ総社



施設長
高玉 和江

軽費老人ホーム

ケアハウス元総社



施設長
高玉 マサ子

通所介護事業所

デイサービスセンター元総社



管理者
小林 稔

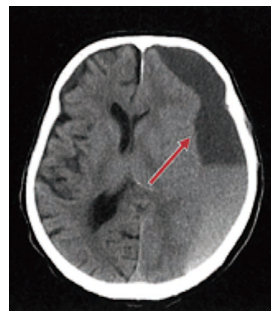
訪問介護事業所

ホームヘルパーステーション元総社



管理者
島田 京子

慢性硬膜下血腫のCT画像



慢性硬膜下血腫

頭部打撲より1か月ほど経過した時点で発症、認知症様の症状・頭痛・麻痺症状などが徐々に進行悪化。穿頭し血腫をドレナージ（排出）する手術で治癒します。

B子さん（79歳）は園芸が大好きな方で、季節ごとにき



慢性硬膜下血腫

ます。何等かの原因で、水（脳脊髄液）が多くなると、脳を圧迫して、認知症と同様の症状が現れます。
A男さんは水（脳脊髄液）をお腹（腹腔内）に流す手術（図①）をして、元通りの元気なおじいさんになりました。



佐藤 美恵 SATO MIE

特別養護老人ホームサンライフ問屋町 施設長

麻酔科専門医

ペインクリニック認定医

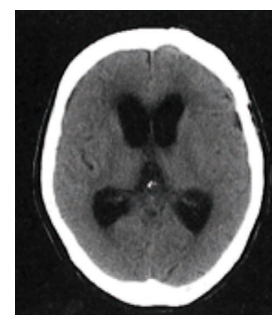
特集

認知症かも？

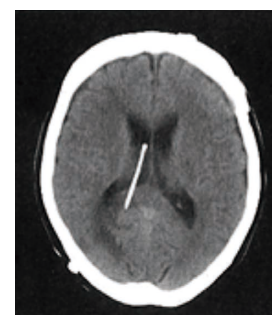
認知症と同じ症状の病気について

新年明けましておめでとございます。
創刊号での山口先生のお話は大変勉強になったと思います。
昨今では、後期高齢者の増加に伴いまして認知症の高齢者が増え続けています。
今回は、身近な方に認知症と思われるような変化があっても「ちょっと待って！」というお話です。

正常圧水頭症のCT画像

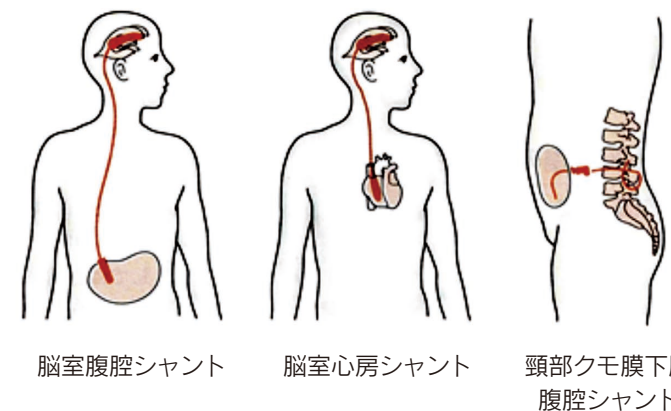


術前
術前は脳室が拡大している



シャント術後
術後は脳室が小さくなりシャントチューブがある

水をお腹に流す手術…脳脊髄液シャント術



正常圧水頭症

「うちのおじいちゃん（A男さん）、ここ何日か変なこと言うようになったね。」
「認知症になったのかしら？」
ある家庭でこんな会話がかわされました。
A男さんは、つい先日まで老人会の集まりに出席しグラウンドゴルフを楽しんでいたところ、ところが最近物忘れが

ひどくなり、テレビの消し方がわからなくなったことがありました。
A男さんに何が起こったのでしょうか。ご家族は心配して病院に連れて行きました。
CT検査をすると、すぐに診断がつけました。A男さんは正常圧水頭症という病気だったのです。
脳はお豆腐のように柔らかく、硬い頭蓋骨に入っていて、水（脳脊髄液）に浮かんでいる

れいな花を咲かせていました。でも、最近、急に物忘れがひどくなってきたと思っていた。一人でもりもりごはんを召し上がっていたB子さんでしたが、ある日の食事中お箸を落としてしまいました。どうしても、お箸が持てません。そういえば、徐々に右手の力が弱くなった気がします。「脳梗塞になったのかしら？」慌てて病院に行きました。CT検査をすると、B子さんの頭蓋内に血腫が発見されました。

実はB子さんは1ヶ月前、庭いじり中に転んで頭をぶつけたことがありました。B子さんの病気は慢性硬膜下血腫（図②）といって、転倒により硬膜周囲の静脈が破れ、徐々に血液が溜まり1ヶ月程後に症状が出現するものでした。

B子さんは頭蓋骨に2cmほどの穴を開け、血腫を取り元気になりました。

まずは検診から

このように、一見「認知症になったかも」と思っても、

無料相談受付中

（公財）老年病研究所 認知症疾患医療センター
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8
（老年病研究所附属病院1F）
TEL 027-252-7811

治療可能な認知症と診断される病気

- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症
- うつ病・抑うつ症状
- 脳腫瘍
- 甲状腺機能低下症
- パーキンソン病
- 薬剤による副作用 等



毎月1回開催されるヘルパーの全体研修会。12月は、高齢者に多い脳疾患についての研修を行いました。高玉理事長の和やかで分かりやすい説明により、職員一同知識を深めることができました。今後も、職員個々の資質を高めサービスを向上させるべく研修に取り組んでいきます。(H25.12.18)

訪問介護事業所
ホームヘルパーステーション元総社



トピックス

各事業所の行事風景などをご紹介いたします。

topics



職員によるAKB?風ダンス余興



寸劇 サンヒルズ風「おきなカブ」



毎年恒例のクリスマス会が開催されました。入居者様と行ったケーキのデコレーションはお店のケーキのように美味しく出来上がりました。つづいては職員の余興!!入居者様やご家族様より「毎回楽しみにしています」とのお言葉をいただき、期待を背負いながらの幕開けとなりました。皆様笑顔でたくさんの笑い声を聞くことができ、とても楽しいひと時をともに過ごせました。(H25.12.25)

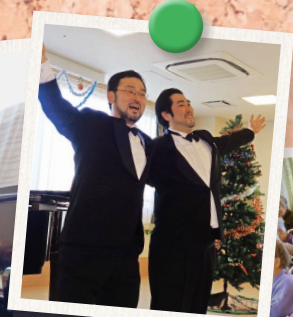
介護付有料老人ホーム
サンヒルズ総社



入居者様と「きよしこの夜」を合唱

音楽会にてご活躍されております、テノール歌手の志田 雄啓・雄二ご兄弟様、ピアニストの経種美和子様にご来訪いただきオペラコンサートが行われました。力強く、明るく、それでいて円やかな歌声で、オペラの名曲や懐かしい歌を楽しみ、素晴らしいひと時を過ごすことができました。(H25.12.10)

特別養護老人ホーム
サンライフ問屋町



入居者の皆様の健康と長寿を祈願して元旦恒例のお屠蘇配りが行われました。お正月らしい福笑いなども楽しみながら、入居者の方々とともに穏やかなお正月を迎えました。(H26.1.1)



からみ餅



あんこ餅



季節の風物詩「餅つき大会」が今年も開催されました。ベッタンベッタンとリズムよくお餅をつきました。つきたてのお餅は「からみ餅」と「あんこ餅」に仕上げ!入居者様とご一緒に美味しくいただき「やわらかくておいしい」と皆様舌鼓をうたれていました。(H25.12.17)

軽費老人ホーム
ケアハウス元総社



利用者の皆様と毎日行っている様々なレクリエーション。今回は、クリスマスにあわせてリース(ビーズ細工)や長靴(貼絵)を作成しました。皆様熱心に取り組まれ、思い思いのかわいらしい飾りが出来上がりました!!(H25.12.12)

通所介護事業所
デイサービスセンター元総社



嚥下障害予防

～高齢者のためのうくうくアンチエイジング～

誰にでもあるはずですが、こうした症状が頻発したり、食事のたびに食べ物を飲み込みにくいと感ずるようになってきたら嚥下障害の可能性ががあります。

「食」という字は「人」に「良い」と書きます。食事で十分に栄養をとることとは、健康な生活を送るうえで欠かせないものです。

栄養をしっかりとるためには「食べて飲み込む」という行為が不可欠です。

この「食べて飲み込む」ことを専門用語で「摂食・嚥下」といいます。



嚥下障害とは

こんな症状の方いらっしゃいませんか？

嚥下障害とは、唾液や食べ物を飲み込むことが困難になる状態をいいます。

急いで食事をした時などに食べ物などが詰まったり、むせたりした経験は

「摂食・嚥下」の機能は加齢に伴い低下していきます。

一般的に50歳前後からは飲み込む力が少しずつ弱くなると言われていますので、嚥下障害は高齢者の方には誰にでも起こります。

嚥下障害に潜む危険

脳卒中との関連

嚥下障害の原因は加齢によるものだけでなく、背景に様々な病気が隠れていることがあります。

特に最近注目されているのが脳卒中（脳梗塞・脳出血など）との関連です。

食べ物などがのどに送られると、その信号が脳に伝わり、脳からの動きを動かす指令がだされ、飲み込むという動作がおこなわれます。

この時、脳に何らかの異常があると信号の伝達がスムーズにいかずに飲み込む動作がうまくおこなえなくなる場合があります。

脳卒中で倒れたりするほどではなく

簡単にできる

嚥下障害予防トレーニング

年齢とともに低下する嚥下機能で

すが、食事の前に簡単な口の体操をすることで予防や改善ができますので日常生活の習慣として取り入れてみましょう。

（健口嚥下体操左図参照）

嚥下障害の弊害

- 脳卒中などの病気の疑い
- 誤嚥性肺炎の原因になる



食事のとき

日常生活で心がけたいこと

よって吐き出す力が弱くなるため、窒息という状態にもなりかねません。

また、誤嚥を起こすと、唾液や食べ物に含まれた細菌が気管から肺へ入り肺炎を引き起こすこともあります（誤嚥性肺炎）。

特に免疫力の弱まっている高齢者が誤嚥性肺炎を繰り返すと、重症化しやすく生命にかかわることも少なくありません。

それだけに、嚥下障害は、気が付いたら早めに検査を受けたり、予防にとめることが大切です。

でも、高齢になると脳では軽い脳梗塞や脳出血がみられることがあります。

それが嚥下障害というサインとして現れている可能性もありますので、嚥下障害がみられたら、大事にいたる前に脳卒中の検査を受けるようにすることも大切です。

誤嚥

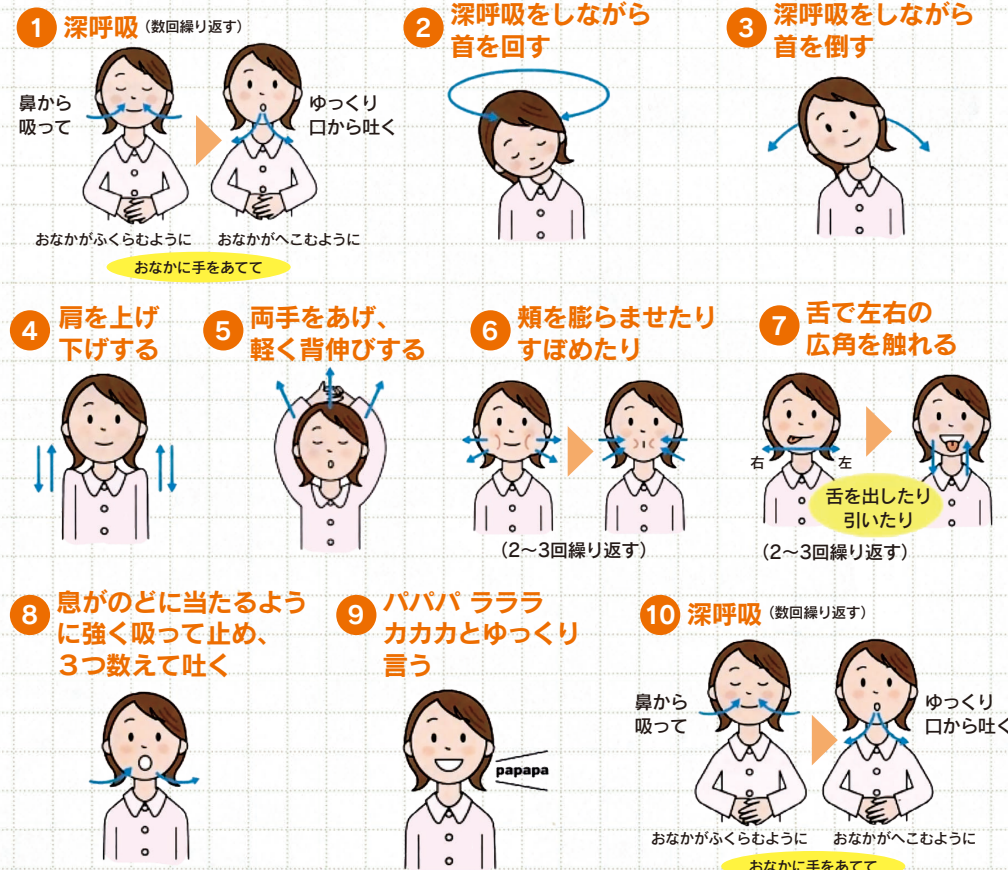
食べ物などが食道ではなく気管に入ってしまうことを誤嚥（ごえん）といい、これも嚥下障害のひとつです。

誤嚥をした場合でも、若い時にはむせる程度ですみます。

ところが高齢者になると、咳や痰に

健口嚥下体操

毎食前1セット実施
(1～2分)





ボランティア募集中 人と人が支え合う支援の輪

高齢者の方々の幸せな生活づくりに参加してみませんか

当会では「常に利用者様の幸せを考え笑顔溢れる温かい空間を創る」ことを理念に掲げ、利用者様の生活をより豊かにするボランティア活動を推進しています。

お問合せ先
社会福祉法人陽光会本部事務局
TEL：027-256-7788 e-mail：yokokai@at.wakwak.com

- 趣味や特技を活かした慰問活動
- 利用者様のお話し相手
- 行事や日常生活の補助 等

ボランティア活動にご興味のある方は、まずはお気軽にご連絡ください。

サンライフ問屋町は「前橋市介護予防活動ポイント制度」の登録施設です。ご参加された方には、回数に応じて市より景品が贈呈されます。



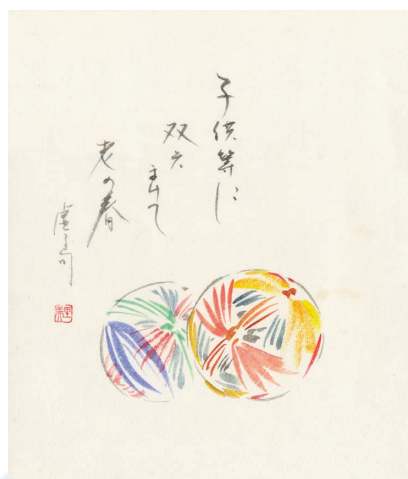
帯ゆるく 締めて故郷の 居待月
鈴木 真砂女 句



息こらしをり 翡翠の まだ翔ばず
井上 文治 句



草の花 少しありけば 道後なり
正岡 子規 句



子供等に 双六まけて 老の春
高浜 虚子 句

軽費老人ホーム
ケアハウス元総社 在住
にしだ さとみ
西田 里美 様



入居者様より、ご趣味の俳画をお寄せいただきました。
俳画は、絵で俳句を表現する日本の伝統絵画です。どれも四季折々の風雅な美しさが色艶やかにのびのびと表現されており、とても感嘆いたしました。豊かな四季と美しい自然を画に託す俳画は、生涯楽しめる素敵な趣味ですね。ご投稿ありがとうございました。



栄養レシピ

毎日のお食事が皆様の健康や活力アップのお手伝いとなるよう心を込めて提供しています

白菜の旬

白菜は11月から2月にかけての旬の冬野菜です。霜が降りる晩秋から冬にかけて収穫された白菜は、葉が隙間なく詰まり甘みをたっぷり蓄え、より美味しくなります。冬本番を迎え寒さも一段と厳しくなってきました。鍋物などにもかかせない旬の白菜を活用して、温かくおいしい冬をお過ごしください。

白菜の栄養と効能

甘味があり、くせのない淡泊

な味は他の材料と調和がよく、調理法も選びません。栄養価は約95%が水分と決して高いわけではありませんが、ビタミンC以外に鉄・マグネシウム（カルシウムの吸収に必要な成分です）・カリウム（塩分を体外に排出する働きをします）を含んでいます。とくに注目すべきはそのエネルギー量で、甘みの少ない分100グラムあたり14キロカロリーと極めて低カロリーです。たくさんのおいしい食べ物に囲まれてつい食べ過ぎてしまう今、白菜は肥満防止にもってこいの健康野菜です。



今が旬！

白菜



鈴木 裕子 管理栄養士

～白菜の重ね蒸し～



12月の昼食で提供され、利用者の皆様もおいしそうに召し上がっていました!!



当会のお米！



当会では、利用者の皆様に「よりおいしいごはん」を召し上がっていただくために、毎食のご飯・お粥に産地直送の「新潟県産コシヒカリ」を使用しています。

材料

1人前(133kcal)	
●白菜	70g
●豚挽肉	30g
●玉葱	小1/4個
●卵黄	1/2個
●グリーンピース	3g
調味料	
●おろし生姜	小さじ1/2
●醤油	小さじ1/2
●片栗粉	小さじ1
あん	
●だし汁	1/2カップ
●醤油	小さじ2
●酒	小さじ2
●みりん	小さじ2
●砂糖	小さじ1/2
●片栗粉	小さじ2
●塩	適量

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら白菜を入れ3分程さっと茹でる。
- ②茹でた白菜の粗熱がとれたらよくしぼり水分をとる。
- ③みじん切りにした玉葱・豚挽肉・卵黄・調味料をボウルに入れ粘りがでるまで混ぜる。
- ④白菜1枚を広げ、その上に③を広げてのせる。
- ⑤ミルフィーユ状になるように白菜と③を交互に重ねていく。
- ⑥蒸し器を用意し、ミルフィーユ状に重ねた白菜を平らにして入れ約15分間蒸す。
- ⑦蒸している間に、鍋にあんの材料を入れとろみが出るまで中火で約3分間煮る。
- ⑧蒸した白菜を食べやすい大きさに切り分けあんをかける。
- ⑨グリーンピースを散らして完成。



関連施設 Institution

■社会福祉法人 陽光会

TEL: 027-256-7788 (代) FAX: 027-256-7755 (代)
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■軽費老人ホーム ケアハウス元総社 TEL: 027-256-7782 FAX: 027-256-7789 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7

■介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社 TEL: 027-280-5533 FAX: 027-280-5532 〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1

■特別養護老人ホーム サンライフ問屋町 TEL: 027-253-4165 FAX: 027-253-4166 〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■通所介護事業所
デイサービスセンター元総社 TEL: 027-256-7780 FAX: 027-256-7783

■訪問介護事業所
ホームヘルパーステーション元総社 TEL: 027-256-7781 FAX: 027-256-7783

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■公益財団法人 老年病研究所附属病院

TEL: 027-253-3311 (代) FAX: 027-252-7575 (代)
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■地域医療福祉連携室 TEL: 027-253-4108 FAX: 027-253-4135

■認知症疾患医療センター TEL: 027-252-7811 FAX: 027-253-4135

■群馬老人保健センター 陽光苑 TEL: 027-253-3310 FAX: 027-254-3302

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■グループホームひまわり TEL: 027-253-3322 FAX: 027-254-3836

■前橋市地域包括支援センター 西部 TEL: 027-255-3100 FAX: 027-254-3836

■居宅介護支援事業所
ケアプランセンター老研 TEL: 027-253-3398 FAX: 027-254-3836

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9

■訪問看護ステーション ひまわり TEL: 027-252-3305 FAX: 027-253-8222 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9

■老年病研究所附属 高玉診療所 TEL: 027-223-1414 FAX: 027-225-0223 〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



(公財) 老年病研究所グループ全景



地図 Map



ご意見・ご感想おまちしております!

社会福祉法人 陽光会

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4



027-256-7788 (大代表)



027-256-7755



yokokai@at.wakwak.com



http://www.yokokai.or.jp