

陽光

YOKO

Vol.05

2014 秋号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)

特集

「緑内障とその治療」

～健康な目を保つために視野検査で早期発見!～

公益財団法人老年病研究所附属病院 眼科医長 高玉 篤



CM014

JISQ9001:2008(ISO9001:2008)

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



JMAQA-2534

- 理事長挨拶
- 各事業所トピックス
- 健康コラム
- 栄養レシピ
- 投稿コーナー



緑内障とその治療

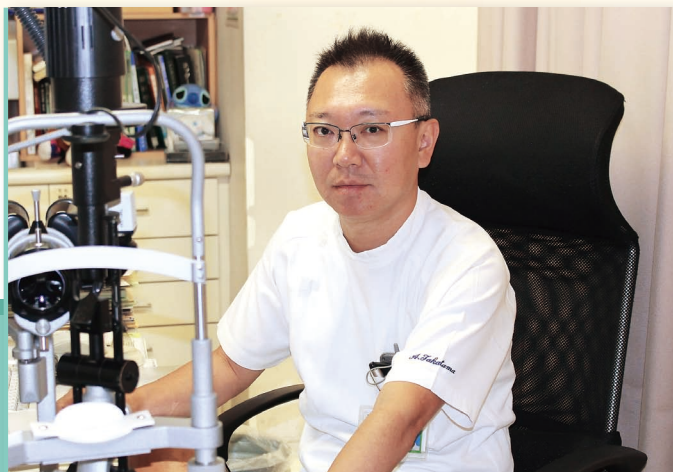
健康な目を保つために

視野検査で早期発見！

高玉 篤

Atushi Takatama

公益財団法人老年病研究所附属病院 眼科医長



緑内障とは
どんな病気？

目の中の水（房水）は目の中にある毛様体で作られ、後房から前房を流れ隅角にあるシュレム管から眼外へ排出されます。（図1）

房水は目のハリを一定に保っており、この目のハリを「眼圧」といいます。眼圧の正常値は、21 mm Hg以下とされています。

緑内障とは、この眼圧が上がってしまう病気です。眼圧が上がると目の後ろにある視神経を圧迫し、視神経が萎縮してしまいます。（図2）

そうすると視力が低下し視野も狭くなります。一般的に緑内障で悪くなった視力と視野は改善しないと言われているので、緑内障はとても怖い病気です。

緑内障には、慢性のタイプ（開放隅角緑内障）と急性発作を起こすタイプ（閉塞隅角緑内障）があります。（図3）

正常な房水の流れ

図1

毛様体で作られた房水は虹彩に沿って後房～前房を流れ、シュレム管から眼外へ排出され、血管にもどります
眼内の房水は一定に保たれ、眼球のハリを一定に保ちます

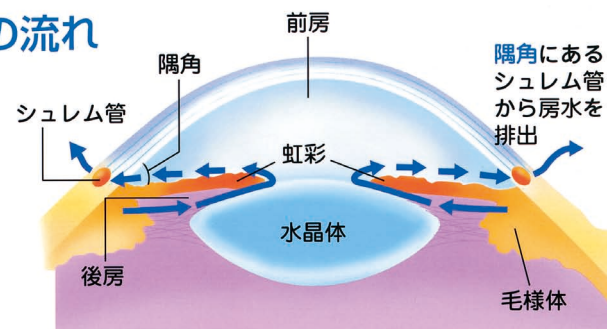
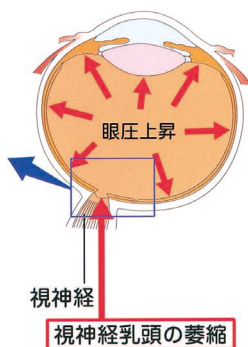
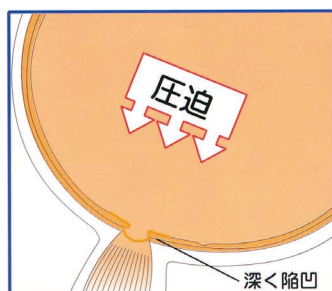


図2



逃げ場のない房水が、眼内にたまり、視神経乳頭を圧迫します

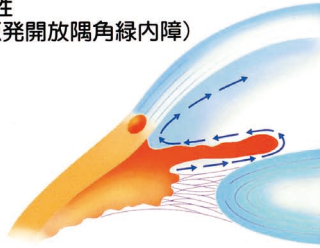
視神経乳頭の萎縮

視野障害



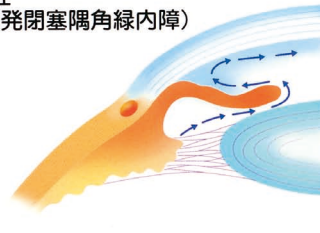
図3

慢性
(原発開放隅角緑内障)



房水の排出口（シュレム管）が徐々に目詰まりし、房水の排出が妨げられます

急性
(原発閉塞隅角緑内障)



虹彩の根元に異常が起き、隅角が狭まり、房水のシュレム管への侵入が妨げられます

開放隅角緑内障

慢性タイプ（開放隅角緑内障）は、房水の出口までの道（隅角）は広いのですが出口（シュレム管）が目詰まりし房水の排出が妨げられ眼圧が上がります。治療法は、まずは眼圧を下げる点眼です。点眼しても眼圧が下がらない場合は手術が必要となる場合があります。

閉塞隅角緑内障

急性発作を起こすタイプ（閉塞隅角緑内障）は、隅角がもともと狭く、長時間うつむくなどのなんらかの理由で隅角が完全に閉塞し、眼圧が上がり発作を起こすのです。緑内障発作時には眼圧が40～60 mmHgにも上がり、激しい頭痛、吐き気、目のかすみを訴えこのような状態が3日も続くと失明に至ることもしばしばあります。

治療法は、発作を起こさないようにレーザー光線で虹彩

に穴を開け、後房と前房のバイパスを作り、房水の流れを確保します。発作時もまず点眼、点滴で眼圧を下げ、レーザー治療を行います。しかしながら、閉塞隅角緑内障は発作を起こさないことが肝心なので、事前にレーザー治療をしておくことが大切です。レーザー治療は、外来で痛みもなく10分程度でできます。

最近増えている 正常眼圧緑内障

そして、最近増加しているのが「正常眼圧緑内障」です。これは、眼圧は正常範囲内（21 mmHg以下）なのですが10年20年と長時間をかけて、だんだんと視野が狭くなり視力が低下し失明してしまうことさえあります。

人それぞれに「その人にあった眼圧」があり、10 mmHgが丁度良い人には15 mmHgという眼圧は「5」高いのです。5 mmHg高いだけです。すぐに失明ということはありませんが、長い年月をかけて徐々に視神経を蝕んでいくのです。

自覚症状は、慢性的な頭痛肩こりなどですが、まったく

症状のない場合もあります。治療は、点眼で眼圧を下げておけば症状が進むことはありませんが「見えにくい」「視野が狭い」などの自覚症状が出てからでは遅い場合がありますので、早めの治療が必要になります。

あなたが緑内障であるか否かは、視野検査をすればわかります。緑内障がある場合見えなくなる前に、発作を起こす前に治療が大切です。一度眼科にかかれて視野検査をされてはいかがでしょう。



(公財)老年病研究所附属病院

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8 TEL 027-252-7811

眼科 外来診療表

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 1:30～4:00	×	○	○	○	○	×	×

※毎週日曜休診



● 陽光会合同作品展

ご挨拶



社会福祉法人 陽光会
理事長 **高玉 真光**
TAKATAMA MASAMITSU

昭和56年に（公財）老年病研究所と附属病院を開設してから早いもので34年が経とうとしています。

当会の歩みは、今から11年程前に通院や入院される患者様が安心して生活できるように軽費老人ホームケアハウス元総社を開設したのが始まりでした。

その後、在宅での介護を支える「デイサービスセンター元総社」「ホームヘルプサービス元総社」在宅での介護が困難な方々を受け入れる「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」を開設し今に至っております。

現在では、全施設で190名程の入居者様と、デイサービスやヘルプステーションで多くの地域の方々とかかわりを

持たせて頂いております。

この10月には、そのような私達の施設を利用されている方々が集まって「陽光会合同作品展」が開催されました。絵や花瓶等の作り物、立派な書道やほほえましい川柳といった作品をお寄せ頂き、サンライフ問屋町の5階に一同に飾られ、ご利用者様や地域の方々にご覧頂きました。

皆様がとても楽しんでいらっしゃる様子が印象的でした。

何か老人ホームというと暗いイメージが伴うことがありますが、当会ではこのような楽しい催事がたくさんありどの施設もとても明るい雰囲気です。私も訪問するたびに「これから皆様により多くの楽しみをお届けしよう」と思いを新たにしています。



●（公財）老年病研究所附属ひまわり保育園

当会も設立から10年が経ち、結婚される職員の方々も段々と多くなり、おなかの大きい方も見受けられるようになってきました。

今年は、そのような方々が働きやすくなるように保育園を新築いたしました。

今では職員のお子さん達が楽しく毎日過ごしています。

今後は、園児達が施設へ慰問したり親御さんを保育園の運動会にお呼びしたりと、親子で楽しい一時がもてるような職場にしたいと考えています。

最後になりますが、当会各施設ではたくさん楽しい行事が予定されておりありますので、ご家族様や地域の皆様方も是非施設へおいで下さい。

皆様のご来訪を心よりお待ちしております。

軽費老人ホーム ケアハウス元総社

行事紹介



外出旅行

9月3日
川場村田園プラザ

外出の機会が少ない入居者様にも楽しんでいただくために、群馬県川場村にある、今大人気の道の駅「田園プラザ」に行きました。
バスに乗りながら深まる緑を眺め、自然と触れ合いながら、澄んだ空気の中でゆっくり散策しました。
おいしいソフトクリームやきのご御膳に舌鼓を打ったりと皆様思い思いに楽しんでいらっしゃいました。



敬老会

9月22日
ご長寿祝

入居者の長寿をお祝いして、日舞のボランティアの方々をお招きして敬老会を行いました。
いつまでも健康でますます長寿を重ねられますよう職員一同祈願いたしました!!



レクリエーション

毎週月曜日
折紙

毎週月曜日にレクリエーションを実施しています。
他の方々と集いふれ合うことで、精神的な不安要素が軽減されることもあります。
楽しい気持ちと心が豊かになるコミュニケーションの手段として、折紙などの様々なレクリエーションに取り組んでいます。



デイサービスセンター元総社

サービス紹介

外出・集団レクリエーション

楽しみがいっぱい!!

デイサービスでは、外出行事・音楽会・おやつ作りなどのレクリエーションを行っています。
音楽会では、音楽療法の一環としてボランティアの方を招き、皆さんリズムに合わせて楽器を鳴らしたり歌を歌っています。
他にも季節に合わせて「春のお花見」「秋のコスモス」を見に外出したりと、利用者様のご希望を取り入れながら季節に応じた多彩な催しを行っています。



創作活動

貼り絵 etc..

皆さんにモノ創りをとおしていつまでも楽しい活発な日々をお過ごしいただけますよう「貼り絵・塗り絵・ちぎり絵・折紙・編み物」などの手工芸を行っています。

お食事

季節の旬

お食事はご利用者様の楽しみの一つ。
食べることの喜びや皆と一緒に食事することの楽しさを味わっていただけるように季節の旬を取り入れた出来たての温かいお食事を真心込めて提供しております。



訪問介護事業所

ホームヘルパーステーション元総社

各事業所 トピックス TOPICS

サービス紹介



お客様のご自宅に
出発!!

主な1日の流れ

ヘルパーのお仕事

いつまでも住み慣れたわが家で自由な生活が送れる
ように、ご自宅での家事援助や日常生活の介助を行います。

調理



栄養バランスの採れた
美味しい食事を作ります。

清掃



気持ち良くお過ごしいただけるよう
ピカピカのお部屋にします。

洗濯等



普通の洗濯の他にも
天気の良い日には
気持ち良くお休み
いただけるように
布団干しも
行います。

その他にも「衣類の整理・被服の補修・薬の受け取り」
など日常生活をしっかりサポート!!

送迎補助

おかえりなさい
今日は
いかがでしたか?



とっても
楽しかったよ!!

デイサービス等の送迎のお出迎え!!

夜間も営業



夜も元気に伺います。
平成26年9月7日より
24時間営業実施中!!



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社

各事業所 トピックス

行事紹介 (H26.9.10)
敬老会

敬老会の招待状

担当職員がお一人お一人の事をイメージしながら作成しました。

手作り!!



長唄・三味線

きれいな
音色の演奏

長唄・三味線の先生がボランティアでご来訪!!

「サンヒルズ小唄」も作成して頂き、入居者の皆様と楽しく歌いました。

ボランティア 今藤 美知央・平方 雪子 先生

演奏 「供奴」「前弾き」「チンチレリンの合方」「十五夜」



サンヒルズ小唄

窓の向こうに赤城山	心豊かに 帯しめて
お日曜ボカボカ につこりと	三味線弾いたり 笑ったり
観音様に 願かけて	機きまんじゅうを ほおぼって
叶う日待つ 夢だるま	今日も会えます アリがとう
希望にふくらむ サンヒルズの日々よ	唄うは楽しや サンヒルズの日々よ
	やさしい施設長さん 介護士さんと
	笑顔あふれる 殿岡さん
毎日 会いたい 高玉先生に	
淡い初恋 思い出す	

記念品贈呈

マグカップ式

趣きのある器でほっと一息お茶を楽しんで頂きたい
との思いを込めて記念品にマグカップを贈りました。



サンヒルズ総社では「今を楽しんで充実した今日を送り
明日の楽しみを持つ」ことが出来るように
季節にちなんだ沢山の行事や催しを行っています。



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町

各事業所 トピックス TOPICS

クラブ紹介 (体操クラブ)

サンライフ問屋町では、毎月決められた曜日にクラブ活動を行なっています。
事前に参加希望を募り、選択したクラブ活動に参加していただいています。
今回はその中で体操クラブをご紹介します。
毎回20人前後の参加者が機能訓練指導員の指導のもと楽しく身体を動かしています。
最初に、準備体操として首・肩を軽く動かします。
身体が温まったら新聞紙を丸めて作った棒で棒体操です。
道具(棒)を持つと皆真剣そのもの。棒を持った手を上に上げたり、身体をねじったりと自分で動かせる範囲でしっかり上半身を動かします。



準備体操

次は、脚の運動に移り、膝伸ばし・足首の屈伸などを行って最後に座ったまま足踏みをして運動タイムを締めくくります。ここまでが大体30分。
深呼吸で呼吸を整えたら頭の体操。
「野菜の名前」などのお題に沿って、20個位を目安に言葉を挙げてもらいます。



足の運動



ボールレク

サンライフ問屋町 クラブ活動紹介

- 体操クラブ : 第2火曜日
- 書道クラブ : 第2木曜日
- 手芸クラブ : 第3木曜日
- 歌クラブ : 第3火曜日
- コーラス指導 : 第1第3金曜日

そして、最後はお楽しみのボールレク。
大小の風船とビーチボールを職員とキャッチボールします。
普段あまり活動的ではない方でも、飛んできた風船を素早く打ち返したり身を乗り出してボールを待ちたりします。
飛び切りの笑顔を見ることも出来る瞬間です。
こうしてあっという間に1時間が過ぎ、最後にもう一度しっかり深呼吸をして体操クラブ終了となります。
これからも、楽しく体を動かし元気に過ごしていただけるよう様々な工夫をしていきます。



監修／特別養護老人ホーム施設長 兼 配置医師

佐藤 美恵 SATO MIE

肺炎の予防

～日々の対策と早期発見～

肺炎は増加傾向

昨今では、高齢者の増加にともなって肺炎にかかる方が増えています。

肺炎といえば、一般的には「風邪をこじらせたりしたときに起こりやすい病気」と思われがちです。

確かにその症状は「発熱・咳・痰」など風邪とよく似ていますが、肺炎は細菌やウイルスの感染により起こる病気です。

肺炎で最も多いのは肺炎球菌による感染です。こうした細菌などには普通の風邪薬は効かないので「風邪くらいなら…」と油断して放置していると急速に悪化することもあるので十分な注意が必要です。



高齢者の肺炎には特に注意

肺炎による死亡者の90%以上は65歳以上の高齢者の方々です。

高齢になるほど体力も免疫力も少しずつ低下するため細菌やウイルスによる感染症にかかりやすくなります。

また、肺炎には高齢者に多い以下の特徴があります。

①「高熱・咳・痰・胸痛」などの肺炎の典型的な症状がでない

「ただなんとなくだるい」といった倦怠感を感じる程度の症状にすぎないこともあるので、発見された時には既に重症化しているケースが多くなります。こうした高齢者の特徴を知っておき軽い風邪のような症状であっても長引

くときには早めに受診し、肺炎かどうか検査を受けることが大切です。

② 誤嚥による肺炎

高齢になると飲み込む機能が低下するため、飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうことが多くなります。その時に、飲食物や唾液などに含まれている細菌が気管から肺に入り込むと肺炎を発症しやすくなります。(誤嚥性肺炎)

肺炎の予防対策

肺炎は手遅れになると怖い病気ですが日常生活のちよつとした注意で予防することができます。左表のことを普段から心掛け肺炎を予防しましょう。

表

1 体の抵抗力を高める

○適度に運動する

20分～1時間程度のウォーキングをすると体の免疫細胞が活性化されるといわれています。できるだけ継続して行いましょう。

○食生活を見直す

免疫活性を高める食品であるビタミンCを多く含む果物や野菜などを食事に取り入れましょう。

○腸内環境を整える

免疫細胞の約70%は腸内にあり、便秘をすると免疫細胞の働きが低下するので注意しましょう。

2 細菌やウイルスの侵入を防ぐ

○外出時にはマスクを着用する

とくに風邪やインフルエンザの流行期にはマスクは必携です。鼻の上からアゴまでを覆う隙間のないマスクを選ぶことが大切です。

○手洗いを励行する

帰宅時等手を洗う習慣をつけましょう。肺炎の予防には石鹸よりもアルコール消毒液が効果的です。

○口の中を清潔にする

歯磨きやうがいなどで口の中をいつも清潔に保ちましょう。とくに高齢者は睡眠中の咳などで唾液を飲み込むときに細菌が入りやすいので就寝前の口腔ケアをしっかりに行いましょう。

○誤嚥を防ぐ

少量づつ口に入れゆつくりと食事を取り、食べながら喋らないよう気をつけましょう。

3 肺炎球菌ワクチン予防接種を受ける

「肺炎球菌ワクチン予防接種」が補助の対象となりました。対象年齢の方は低額な料金で受けることができます。

お問い合わせはこちら



予防接種は
(公財)老年病研究所附属病院でも承りますので、ご希望される方は
病院窓口か当会職員まで
お気軽にご相談下さい。



栗ごはん



材料（3合分）

栗	20個
米	3合
水	3合分
酒	大さじ2
塩	小さじ3
醤油	小さじ2
みりん	大さじ2
板昆布	約10cm
ごま塩	適宜

- ①栗の皮を剥いてボールに入れます。
*一度お湯で3分ほど茹でると皮が剥きやすくなります。
- ②お米は炊く1時間前に研いで水に漬けて吸水させます。
- ③炊飯器に②と分量の「水」「酒」「塩」「醤油」「みりん」を入れ味をみます。
そして①と板昆布を入れて炊きます。
*栗が入るので水はほんの少し多めに。
- ④炊き上がったたら15分程蒸らして底の方から大きく混ぜます。
- ⑤茶碗によそったらごま塩をかけて完成!!



秋の味覚

栗

めっきり秋らしくなってきた今日この頃。
店先にもおいしそうな秋の食材が並びはじめましたね。
今回は、沢山ある「秋の味覚」の中から、当会で10月の昼食に提供された「栗ごはん」をご紹介します。
今では旬の時期以外でも手に入る食材が増えていますが、生の栗は9月～10月の限られた時期にしか市場に出回りません。
季節が感じられるおいしいメニューなので、皆様のご家庭でもぜひお試しください。

阿久澤様のほかかなお人柄が伝わってくる素敵な絵が私たちも大好きです。
これからも元気に楽しみながら続けていきたいと思います。



今回は、ご趣味で描かれている絵画をお寄せいただきました。
どれも色彩豊かに描かれていて、見ているこちらにも穏やかな気持ちになれるような温かくてやさしい絵です。
「若い頃から絵が好きで趣味で描いていました。良いなと思った風景などを絵に書き留めています。」とのこと。
時には絵に没頭して気が付くと朝まで書いてしまうこともあるそうです。



「ご趣味の「絵画」を紹介します



あくざわ 阿久澤ヨシ子 様(92歳)

特別養護老人ホーム
サンライフ問屋町 在住



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
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■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

■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
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■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

■グループホームひまわり TEL: 027-253-3322 FAX: 027-254-3836
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9

■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

■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