

湖畔

vol.39 平成27年 8月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



流麗なメロディーと歌にのせて チェリー楽団初来訪



7月18日(土) 本山町チェリー楽団の皆様の訪問がありました。

一曲目は戦前に大ヒットした「誰か故郷を思わざる」。流麗なメロディーにのせて歌い手の川井美津子様が素晴らしい歌声を披露されました。引き続き「憧れのハワイ航路」「青い山脈」「有楽町で逢いましょう」など次々ヒット曲を披露してくださいました。どの曲もなじみの思い出深い曲ばかりで、利用者の皆様も熱心に聴いていました。

「よさこい節」のときは一同鳴子をもつて踊り会場を盛り上げました。今回のプログラム最後は「南国土佐を後にして」となっていました。皆様の熱いアンコールの声に「誰か故郷を想わざる」をもつて一度演奏してくださいました。

チェリー楽団の皆様、お忙しいなか、ありがとうございます。次回の訪問を楽しみにしています。

みつば保育園年長組さんの訪問



6月29日。毎年この時期恒例のみつば保育園年長組さん、男女児合わせて21名の訪問がありました。子供たちの訪問には、利用者の皆様はいつも満面の笑みで喜ばれます。今年は、特に子供たちが入所者の間に、肩をたたいたり、握手をしたり、時間を多くとっていただき、楽しいひとときをすごされました。

早明浦文芸歌壇・俳壇

赤い薔薇 八十路の夢をかきまわす	新葡萄 紫うすき 息づかひ	若竹に 朝露しとど 散歩道	橋渡る 帰全の森も 夏盛り	ほたるぶくろ 吹いてみたり 眺めたり	夕闇や 白粉花の 咲き初む
大久保 幸子様	石川 純子様				西峯 美恵子様

介護保険サービス利用料の改定について

一定以上所得者の利用者負担の見直し

これまででは介護サービスの利用料の1割を利用者負担として負担していただいていたが、今回の制度改正により一定以上の所得がある方については、利用者負担が2割になります。

認定を受けている被保険者の方には各自の負担割合を記載した「介護保険負担割合証」が送付されます。

【2割負担となる方】

- 本人の合計所得金額が160万円以上の方
- ※下記に該当する場合は1割負担のまま
- 同一世帯内の第1号被保険者の年金収入とその他の合計所得金額の合計が、単身で280万円未満
- 同一世帯内の第1号被保険者の年金収入とその他の所得金額の合計が、2人以上の世帯で346万円未満

特定入所者介護サービス費支給要件変更

所得に応じてかかる施設サービスの居住費と食費は自己負担の上限があり、この上限を超えると「特定入所者介護サービス費」が給付され負担が軽減されます。この要件が変更されます。

- ・ 預貯金等が単身で、1千万円以下、夫婦で2千万円以下であること
- ・ 世帯分離している配偶者の所得を同一として算定
- ・ 非課税年金(遺族年金、障害年金)を収入として算定

七夕バイキング

今年は7月7日の七夕の日に七夕バイキングを行いました。メニューにはみょうが、りゅうきゅうなど季節の食材、こんちん等郷土料理を入れ皆様に喜んでいただきました。



職員紹介



杉本真己 介護福祉士

このたび7月から早明浦病院4階病棟で、勤務することになりました。初めての部署、スタッフの皆さんにも、不慣れで緊張もしていますので、ご迷惑をかけることも多いと思いますが、精一杯がんばりますので、よろしくお願いします。

● さ め う ら ギ ャ ラ リ ー ● Kauko 様パッチワークキルト作品展

パッチワークを初めて17年。サークル仲間と好きなパターンを見つけいろいろアレンジし、ストレス解消と、人生の友でもあるパッチワークを楽しんでやっておられます。これからもチクチク一针一针、心を込めて縫っていきたいとおっしゃるKauko様のパッチワークキルトをぜひご覧ください。



8月末まで開催

公開講演会 「口から始まる健康づくり」〈前編〉

講師 高知大学医学部歯科口腔外科講師 笹部衣里先生

5月30日に開催した公開講演会の要旨の前編を掲載します。

8020運動

最近、鏡で自分の口の中を見たことはありませんか？お口の中に歯は何本残っているでしょうか？20本以上残っていますか？

平成元年より厚生省と日本歯科医師会が提唱して8020運動が行われていますが、これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があればほぼ満足できる食生活が送れることから、「生涯にわたり自分の歯で食べ物を噛み、食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。8020達成者の割合は年々増加しておりますが、8020達成のためには、ブラッシングなどのセルフケアの他に、定期的に歯科医院を受診しメンテナンスを受けることも大切です。80歳以上の方で、20本以上歯が残っている方がおられましたら推薦状を書きますので是非お声掛け下さい。歯科医師会から表彰されますよ。



平均寿命と残存歯数

2014年の日本人の平均寿命は、男性80歳、女性86歳でいずれも過去最高を更新し、女性は3年連続で長寿世界一、男性は3位で、日本は世界一の長寿国となっています。実は、平均寿命と残存歯数には関連があると言われており、歯がたくさんある人ほど寿命も長いのです。

歯がないと、かたい食べ物が噛めなくなるので、どうしてもやわらかい食べ物を摂りがちになります。ごはん、パン、うどんなどの麺類、菓子類を

摂ることが多くなる一方で、野菜や食物繊維などが摂り難くなります。その結果、栄養が偏って低栄養状態になり、脳の機能や筋肉量の維持に必要な蛋白質などの栄養素も不足するので、全身の健康状態が低下して寿命が短くなるのです。

噛むことの効用

さらに、歯がたくさんあるとしっかり噛むことができますが、噛むことにより、脳内ヒスタミン神経系が活性化されます。ヒスタミン神経系は満腹中枢、記憶、学習能力、睡眠／覚醒などの恒常性機能、ホルモンバランスなどを刺激したり、調整しています。乃ち、しっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、適量の食事で満腹を感じ太るのを抑えることができるのです。

ところが、よく噛まないで早食いをする、味もよく分からないし、満腹中枢も作動しないので食べ過ぎてメタボリックシンドロームの状態になりやすくなります。さらに、しっかり噛めない、腸の働きが活性化しないので、免疫力が低下し、がんを含む病気にかかりやすくなります。

お口の健康とQOL

岩手・福岡・愛知・新潟の4県の約2000人を対象に、口の中の健康状態と全身の健康状態の関係について調

歯の数と認知症

また、歯の数は認知症とも関係があり、歯の数の少ない高齢者ほどアルツハイマー型認知症になりやすいと言われています。

食べる動作は無意識に行っていると思いますが、実はいろいろな身体機能が複雑に絡み合っているのです。脳がすぐく活性化されます。歯がたくさん残っている、つまり噛める人ほど、自立した生活を送り、旅行もできる。

他にも、視力、聴力が良好で、歩く上での敏捷性、平衡感覚、筋力が維持されます。一方、歯の数が少なくなると、脳の容積が減少し、認知症になりやすくなります。

さらに、平衡感覚や筋力も低下するので転倒し、骨折しやすくなります。

肥満を防ぐ
味覚の発達
言葉の発音がはっきり
脳の発達
歯の病気を防ぐ
がんを防ぐ
胃腸の働きを促進する
全身の体力向上と全力投球

参考までに、8020推進財団が歯や噛むことの大切さを啓発するために使っている標語を紹介いたします。「卑弥呼の歯がいーぜ」です。



邪馬台国女王・卑弥呼が生きていた弥生時代は白米ではなく、玄米やくるみ、干物などを食べており、当時は現代人の約6倍よく噛んで食事をしていただと推測されています。

自分の歯がたくさん残っている、つまり噛めることが理想ですが、既に歯の数が少ない方、あるいは歯がない方は、ぴったり合った入れ歯を使えばしっかり噛むことができます。お近くの歯科医院にてぜひ御相談下さい。

次回は、歯を失う2大原因「虫歯」と「歯周病」についてです。(つづく)

リハビリテーションワンポイント講座

認知症の予防体操⑫

今回は認知症を予防する食品を紹介いたします。アルツハイマー型認知症の発症には遺伝的要因、環境要因が複雑に関連していると考えられています。その中の一つとして酸化ストレスの関与が推定されています。疫学研究からも、ビタミンEやビタミンC等の抗酸化栄養素がアルツハイマー型



リハビリについて聞いてみたいことはありませんか？理学療法士がご質問にお答えします。

地産地消レシピ

認知症予防に缶詰で作るかんたんレシピ

さば缶・みょうがと大葉のみぞれあえ

<材料> 3人分

さば水煮缶…80g
大根……100g
ミョウガ…1個
大葉……3枚
レモン果汁…小2
酢……小2
薄口醤油…小1
砂糖……少々

1. さばは、汁気を切って、ほぐす。大根は、すりおろして、軽くしぼる。
2. みょうがと大葉は、千切りにする。
3. 合わせ酢で、大根おろしとさばを和え、大葉の半量と、茗荷を加えて、さっくり合わせる。
4. 器に盛り、残りの大葉をあしらいます。



みょうが：「食べると物忘れがひどくなる」と言われているが、学術的な根拠はなく、栄養学的にそのような成分は含まれていない。逆に近年、香り成分に集中力を増す効果があることが明らかになっている。無機成分では窒素とカリウムが多く含まれ、食物繊維（粗繊維）が多い。

想い出のアルバム

あの頃あの時

39



植木 秋光様 老健入所利用
昭和15年11月15日生 74歳

秋光さんは、昭和15年に愛媛県で生まれました。兄妹は6人。男2、女4人の長男でした。7歳の時、母親の実家である大川村大藪へ転居しました。



仕事一筋の植木様(右)

へ行って10年位経った時、父親が他界したため大川村へ帰ってきました。大川村では石川産業という林業の会社に入り山師として働きました。山の仕事をしながら大型自動車・牽引・クレーンなど林業関係の免許を次々と取り、10年後には大川村の建設会社岡村組で土木の仕事を始めました。そこでもまた仕事に必要な免許を次々と取っていききました。仕事熱心だったので、趣味の釣りは殆ど出来ず、釣りに行こうと道具を買い揃えましたが、結局は友達に譲ることも多かったそうです。