かすみケアグループの情報をお届け

Wa!

vol. 45
2021 Autumn

巻頭言
東京オリンピック「ゴルフ日本選手団」をサポートして……2

かすみケアグループニュース
- オリンピック「ゴルフ日本選手団」をサポートしました……3
- パラリンピックでかすみケアグループゆかりの選手が大活躍されました……3

健康のキホン
噛むことは大切、皆さんしっかり噛んでいますか
「卑弥呼の歯がいーぜ」について……4

認知症を理解する 第9回
老年期の心の理解……5

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittiö
秋鮭ときのこのマリネ……7

東京オリンピック「ゴルフ日本選手団」をサポートして

かすみケアグループ
社会福祉法人真正会　理事長
医療法人真正会　理事長
一般社団法人Hauskaa　代表
斉藤 正身

オリンピック開催間近の６月になって、日本ゴルフ協会（JGA）が宿舎を探していると霞ヶ関カンツリー倶楽部からご相談がありました。感染予防の「バブル」を形成することを確認でき、医療体制のバックアップも含めてHauskaaのマンションと霞ヶ関在宅リハビリテーションセンターのトレーニングルームもお貸しすることになりました。これは、Hauskaaとリハビリテーションセンターが High Performance Centre for Tokyo 2020 として登録されたことで実現できましたが、バブルを維持できる環境であるかどうかがポイントだったようです。選手村や村外大会組織委員会指定ホテルより安全な感染症対策が取れることが確認されたことが大きかったですね。ちょうど空いていたマンションの３部屋を前半は男子選手チーム（選手・キャディー・トレーナー）、後半は女子選手チームが宿泊され、２階のダイニングで朝食・夕食、ベーカリーのパンやカフェのドリンクの提供、部屋の掃除や洗濯に至るまで本格的にサポートいたしました。２階のダイニングにはNF*運営本部・サポート拠点を置くこともでき、日本選手団の「前線基地」として機能していました。霞ヶ関南病院では、大会会場に入らないサポートスタッフに対して毎日PCR検査を実施することもできました。

Hauskaaのスタッフの皆さんは、毎日ご苦労様でしたが、きっとチームの一員のような気持ちでしたよね！　私が代表選手の４人にお会いできたのは、バブル形成前の合同練習の時に遠目でご挨拶、トレーニングルームでの説明、そして男女の最終日を終えた後の簡単な慰労会の時でしたが、メダルを取った選手ばかりでなく、残念ながら逃した選手たちや関係者の皆さんに理想的な環境を提供できて本当に良かったです。選手やコーチがサインしてくださったユニフォームは宝物ですし、オリンピックチームに貢献でき、直接いただいた感謝の言葉も忘れられませんね。本音を言えば、ちょっと疲れましたが……(^^

＊ NFとは中央競技団体（National Federations）

NEWS 1

オリンピック「ゴルフ日本選手団」をサポートしました

かすみケアグループは、今夏開催された東京2020オリンピック競技大会のゴルフ日本選手団のサポートをさせていただきました。Hauskaaと霞ヶ関在宅リハビリテーションセンターが東京2020オリンピック・パラリンピックにおけるハイパフォーマンスセンターとして登録されたためで、期間中の選手団を様々な形で支援することができました。そのお礼として、ゴルフ日本代表選手と丸山・服部両コーチの写真とサインが入ったパネル、サイン入りのゴルフウェアをいただきました。

Hauskaakaかすみ野に展示のサイン入りポロシャツ（左）、写真とサインが入ったパネル（中）、霞ヶ関南病院に展示のサイン入りキャップ（右）

※いただいた記念品は、Hauskaaかすみ野、霞ヶ関南病院にそれぞれ飾らせていただいています。
※ハイパフォーマンスセンター：大会参加選手が、競技直前準備に必要な機能を選択して利用できる、国内オリンピック委員会、国内パラリンピック委員会が独自に手配する施設。

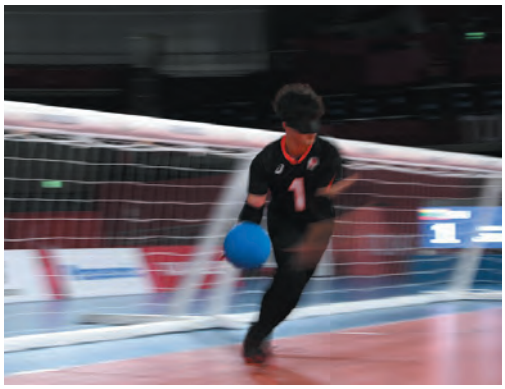
NEWS 2

パラリンピックでかすみケアグループゆかりの選手が大活躍されました

SKIPトレーニングセンタースタッフのご子息の佐野優人さん（順天堂大学スポーツ健康科学部在籍）が、東京2020パラリンピック競技大会のゴールボールに出場し大活躍されました。

試合当日は、各施設内のテレビの前で職員や患者さん、利用者さんみんなで日本チームを応援し盛り上がりました。

佐野選手の今後のさらなる活躍に期待しています。



※ゴールボール：1チーム3人の選手が、鈴の入ったボールを転がすように投げ合って、味方ゴールを守りながら、相手ゴールにボールを入れて得点を競います。前・後半各12分間で得点の多い方が勝ちになります。障がいの程度の差が出ないようにアイシェード（目隠し）をつけます。

健康生活に役立つ医学知識をわかりやすく解説！

健康のキホン

医療法人真正会
霞ヶ関南病院　歯科医師
清水 良昭

噛むことは大切、皆さんしっかり噛んでいますか
「卑弥呼の歯がいーぜ」について

皆さんは1回の食事で何回噛んで、時間はどれくらいかけているでしょうか？　現代はファストフードの流行や時間に追われる生活が一般的となり、噛む回数は減り、時間も短くなってきています。題名にもありますように、卑弥呼が生きていた弥生時代では1回の食事で噛む回数は3990回、食事時間も51分もかけていました。それが昭和10年になると噛む回数は1420回、食事時間も22分と減り、現代では噛む回数620回、食事時間も11分と激減しています。弥生時代と比較すると6分の1になっています。そこで今回は噛むことがどれだけ大切かについてお話したいと思います。この「卑弥呼の歯がいーぜ」は1990年日本咀嚼学会が標語として打ち出した言葉です。一文字一文字がそれぞれ噛むことの大切な事柄を表しています。

ひ 肥満の防止

よく噛んでゆっくり食べると、緩やかに血糖値が上がり、脳の満腹中枢が刺激されます。早食いは食事量が増えないと血糖値が上がらないため肥満の原因になります。

み 味覚の発達

食べ物の味は唾液の中に溶けだして、それを味蕾（みらい）という舌の器官が感知することによって脳へ伝わります。よく噛むことで唾液が増え、色々な味を楽しむことができます。

こ 言葉の発音しっかり

噛むことによって上下の顎の骨や筋肉が鍛えられ歯並びによい影響をあたえます。噛み合わせが良くなることで正しい口の開きができるようになり、正しい発音ができるようになるといわれています。

の 脳の発達

よく噛むことで脳への血流が増し、脳の働きが活性化され、記憶力や集中力アップに繋がります。また、認知症の予防になるともいわれています。

は 歯の病気予防

唾液には歯周病菌やむし歯菌の繁殖を抑える作用や、酸の中和、再石灰化などの歯の病気予防に重要な作用があります。食べ物を噛むと唾液が分泌され、噛めば噛むほど唾液の量は多くなります。

が ガンの予防

唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素は、食物内の発がん性物質を弱める働きがあります。

い 胃腸快調

食べ物をよく噛み砕くと、唾液と混ざり合って水分が増して飲み込みやすくなり、胃や腸で消化されやすくなります。さらに、唾液に含まれる消化酵素アミラーゼの働きにより、体内での消化や吸収がアップします。

ぜ 全力投球

噛む、という行為は運動能力や体の様々な機能の発達にも影響するといわれています。また歯並びが良いと噛み合わせが良くなり、しっかり食いしばれるので姿勢の安定や運動能力の向上に繋がります。

このように「噛む」ことは身体に良い影響を与えます。いつまでも自分の歯でしっかり噛んで健康な生活を送りましょう。

認知症を理解する　第9回

医療法人真正会　霞ヶ関南病院　地域リハビリテーション推進部
作業療法士／介護支援専門員／認知症ケア専門士／心理カウンセラー（初級）
中間 浩一

老年期の心の理解

近世以降、戦前期までの人々の寿命は50年に満たないものでした。今は80年を超えた寿命が生み出した30年間は、私たちがこれまで経験したことのない時間です。老いは、私たちにとって未知なるもの、誰もが初めて体験する世界であり、そこに不安が伴うのは当然です。今回は、老年期の心の理解について述べます。

●「老いる」ということ

高齢の方から、「年をとって、初めて分かった」という言葉をお聞きします。目が見えにくくなる、耳が遠くなる、筋力が落ちる、言葉が出にくくなる、もの忘れをするなど、「老い」は、突然始まるものではありませんが、時間の経過とともに、誰にでも確実に訪れる自然現象です。平均寿命が80歳を超え、多くの人が長生きするようになり、「老いる」という、今まで経験したことのない現実を迎えることになります。この時の身体の感じや、心理状態など、老いを生きるとはどういうことなのかなどについて、考える機会を持つことが大切です。

●老年期の抑うつ

老いは、しわや白髪や病気など、さまざまなかたちで現れます。変化していく現実を理解しながらも、「まだ老いていない」という気持ちもあり、何ともいえない不安や抑うつが生じます。

●死の現前化

さまざまな変化が老年期の不安を生み出していますが、不安を強めているのが、死の現前化です。これは、死を恐れているということではなく、人生に残された時間が限られていることに対する不安であるといわれています。身近な人が亡くなっていく。いつかは自分にその順番が来るかもしれないということを意識して生きる……これも老いの心の特徴のひとつです。

●喪失体験

長い人生において、退職、子どもの巣立ち、親しい人の死など、時期や内容は異なるものの、人は多くの喪失体験をします。特に、老年期の喪失体験は、失ったものの代わりを手に入れることが難しいため、とても重要な意味を持ちます。

●孤独

孤独は、不安や緊張、そして、抑うつをもたらします。それらは、病的なものではありません。年をとるということは、孤独に耐えることでもあります。一方で、孤独は人の精神を高めるという面もあります。

●適応

抑うつや喪失体験、孤独は、老年期の大きな課題です。これらを避けることはできず、それぞれに対して適応しながら、老いを生きていくことになります。うまく適応できない場合は「不適応」といいますが、これもひとつの生き方といえます。

私たちは、遅かれ早かれ、さまざまな喪失を体験し、その中で、抑うつ状態になったり、孤独を体験したりします。これらのことは、異常なことではなく、誰しもが経験することであることを理解しておくことが大切です。

〔参考文献〕
- 天野正子：老いへのまなざし．平凡社ライブラリー．2006
- 竹中星郎：老いの心の十二章．左右社．2011
- シモーヌ・ド・ボーヴォワール：老い．人文書院．2013
- アルフォンス・デーケン：よく生き よく笑い よき死と出会う．新潮社．2003

霞ケ関南病院
外来担当医のご案内

● 受付時間……〔午前〕8：30～11：00
〔午後〕13：30～16：30

● 診察開始時間……〔午前〕9：00
〔午後〕14：00

2021年8月20日現在

		月	火	水	木	金	土
内　科	午前	池田　弘	伊藤　薫	海津　啓之 田川　慧	井上　和之（第2、4週） 徳永　貴久（第1、3、5週） 伊藤　雅美	大谷　真貴子 伊藤　薫	埼玉医大総合医療センター
	午後	長川　史	伊藤　薫	田川　慧	井上　和之（第2、4週） 氏原　匡樹（第1、3、5週）	伊藤　薫	
脳神経外科	午前			（海津　啓之）			
	午後		海津　啓之		氏原　匡樹		
糖尿病内科（完全予約制）	午前		（伊藤　薫）	松本　博	（井上　和之）（第2、4週）	（伊藤　薫）	松本　博（第2、4週）
	午後		（伊藤　薫）	松本　博	（井上　和之）（第2、4週）	（伊藤　薫）	松本　博（第2週）
皮　膚　科	午前	太田　房代	太田　房代	佐藤　綾子	太田　房代	太田　房代	
	午後	太田　房代	太田　房代			太田　房代	
眼　科	午前			西山　友理	橋本　加奈（診察開始9:30～）	木下　望	
	午後			西山　友理		木下　望	
神経内科（完全予約制）	午後		伊崎　祥子				
整形外科（完全予約制）	午前	渡邉　芳子		渡邉　芳子		渡邉　芳子	
	午後				渡邉　芳子（隔週）		
アンチエイジング（完全予約制）	午後				滝本　磨理香		
泌尿器科（完全予約制）	午前						清水　浩一（第1週）
在宅ケア相談外来（完全予約制）	午前		斉藤　正身	斉藤　正身		斉藤　正身	
	午後	新美　芳樹	斉藤　正身	斉藤　正身			
歯　科（完全予約制）	午前	清水　良昭	清水　良昭	清水　良昭	中山　京英	清水　良昭	
	午後	清水　良昭	清水　良昭	清水　良昭	中山　京英	清水　良昭	

その他検査について
- MRI検査、CT検査、超音波検査等：随時
- 心臓超音波検査：月曜日午後（要予約）
- 胃、大腸内視鏡検査：木曜日午前（要予約）
- 視野検査：水、金曜日（要予約）

※各科、休診の場合がございます。
※インフルエンザ予防接種（完全予約制）
当院かかりつけの方のみとさせていただきます。
※川越市特定健康診査、個別がん検診（完全予約制）

外来直通電話 049-239-7272
※詳しくは外来受付までお問い合わせください。

● 休診の情報はホームページ からご覧いただけます。
https://kasumi-gr.com/kasumi_south/outpatient/day_off/

こちらのQRコードからもご覧いただけます

元気においしく！
管理栄養士
監修レシピ

Kasumi Keittiö
カスミ・ケイッティオ

かすみケアグループの
管理栄養士がおススメする、
この季節にぴったりの
ヘルスケアレシピを
ご紹介します。

Keittiöは「台所」を意味する
フィンランド語

旬の食材を楽しみながら脳を活性化！

秋鮭ときのこのマリネ

鮭、くるみ、オリーブオイルには体内で作れない必須脂肪酸が豊富に含まれる

鮭はくっつかないようにのせ、空気が通るようラップはふんわりかける

冷蔵庫で冷やしても味がなじんでおいしく食べられます

◉材料（2人分）

- 生鮭……2切れ
- 塩・こしょう……少々
- 小麦粉……少々

エリンギ……1P（100g）
舞茸……1P（100g）
玉ねぎ……1/2個
オリーブオイル……　大さじ2
ミニトマト……10個
くるみ……10 g
ブロッコリースプラウト……少々
レモン……1/4個

マリネ液

- 酢……大さじ3
- 水……大さじ2
- 砂糖……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

1. 鮭は骨と皮を取り一口大に切って、塩、こしょう、小麦粉と一緒にポリ袋に入れよくまぶす。
2. エリンギは長さ、太さを半分にして、食べやすい厚さにスライスする。舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
3. 玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスする。
4. 耐熱の器に、玉ねぎ、きのこ類、鮭の順に入れ、オリーブオイルを回しかけ、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで6分程加熱する（玉ねぎが透き通る程度）。
5. ミニトマトは半分に切り、レモンはくし切り、くるみは砕いておく。
6. 加熱後、マリネ液とミニトマト、くるみを加えよく混ぜ合わせる。
7. 器に盛りレモン、ブロッコリースプラウトを飾る。

医療法人真正会　管理栄養士
白子 佳代

脳の働きを活性化させる食物を「ブレインフード」といい、脳の血流を改善し、集中力や記憶力の低下を防ぐことがわかってきました。脂ののった魚、ナッツ類、オリーブオイル、緑黄色野菜、カカオ、大豆製品などがその代表的な食品です。鮭や青背の魚、ナッツ類には、DHAなどのオメガ3系脂肪酸が含まれていて、血流をよくする効果があるといわれ、中でもDHAには認知機能にも好影響をもたらすといわれています。今回は、その鮭やくるみ、オリーブオイルに、きのこなどの旬の食材を組み合わせました。料理をする、よく噛んで食べることも脳の活性化につながるといわれています。ぜひお試しください。

かすみケアグループのご案内

社会福祉法人 真正会

介護老人福祉施設 真寿園 〒350-1173 川越市安比奈新田292-1

- 介護老人福祉施設……TEL.049-234-8838
- デイサービス真……TEL.049-239-3581
- デイサービス寿……TEL.049-277-7315
- 短期入所生活介護……TEL.049-233-3661
- 居宅介護支援事業所 真寿園……TEL.049-234-4140

ケアセンターよしの 〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1

- デイサービスセンターよしの……TEL.049-223-3288
- 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
- ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
- 川越市地域包括支援センターよしの……TEL.049-298-7807

ケアセンター小仙波 〒350-0031 川越市大字小仙波947-1

- デイサービスセンター小仙波……TEL.049-227-5050
- 居宅介護支援事業所小仙波……TEL.049-227-5151

アダーズあいな グループホーム 〒350-1173 川越市安比奈新田278-2 TEL.049-237-2770

川越市地域包括支援センター小仙波 〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 ウエルズ21川越 B02 TEL.049-227-7878

川越市地域包括支援センター分室 みなみふるや 〒350-0024 川越市並木新町2-5 桜ビル TEL.049-235-7731

医療法人 真正会

霞ヶ関南病院 〒350-1173 川越市安比奈新田283-1 TEL.049-232-1313（代表） TEL.049-239-7272（外来専用）

入院（医療療養病棟、障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟）、外来

- 通所リハビリ・デイホスピタル……TEL.049-232-1400
- 健康増進施設SKIPトレーニングセンター……TEL.049-232-1313

霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター 〒350-1173 川越市安比奈新田259-2 TEL.049-231-5121（代表）

- 通所リハビリ デイリビング……TEL.049-231-5123
- 霞ヶ関中央クリニック　訪問医療、訪問リハビリ……TEL.049-239-3353
- 訪問看護ステーション・スマイル……TEL.049-233-2525
- 訪問介護 コール、定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール……TEL.049-233-8341
- 居宅介護支援事業所しんしあ……TEL.049-239-3560

ケアラウンジ南大塚 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F

- 通所介護 ケアラウンジ南大塚……TEL.049-238-1188
- 川越市地域包括支援センターだいとう……TEL.049-249-7766

川越市地域包括支援センターかすみ 〒350-1174 川越市かすみ野2-1-14 TEL.049-234-8181

一般社団法人 Hauskaa

Hauskaaかすみ野 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 TEL.049-233-9265（代表） TEL.049-239-3933（賃貸住宅運営）

（介護予防）福祉用具貸与／特定（介護予防）福祉用具販売／住宅改修事業所／賃貸住宅運営／
Rikas　カフェ、焼きたてパン、北欧雑貨、駄菓子

Web & SNS はこちら！

社会福祉法人 真正会
www.shinjukai.or.jp
検索 社福真正会

医療法人 真正会
www.kasumi-gr.com
検索 医療真正会

一般社団法人 Hauskaa
hauskaa.jp
検索 ハウスカ

Web

Facebook

Instagram

「地域感謝祭」開催中止のお知らせ

2021年かすみケアグループ主催の「地域感謝祭」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加される皆さまの安全・安心確保を最優先と考え、開催を中止といたします。

今号の表紙写真は……

今月の表紙は、真寿園北側にある、ハミング・ガーデンの風景です。中央に東屋を設置し、かすみケアグループ利用者・スタッフの憩いの場になっています。以前は管理が行き届かず、うっそうとした森林でしたが（左写真）、今年度、間伐・整備し、皆が利用できる遊歩道に生まれ変わりました。「ハミング・ガーデン」という名称も職員から公募し、290件もの応募の中から決定、冬には河津桜を植樹する予定になっています。

Wa! とは？

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わぁ!”を、表現しています。かすみケアグループは、「Wa!」を通じて地域の皆さまに、保健・医療・福祉に関するお役立ち情報をお届けいたします。

かすみケアグループの情報をお届け
Wa! [ワ!] vol.45 2021 Autumn
発行：かすみケアグループ