

医食同源 秋の食べ物で健康になろう！

秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。旬の食材には、その時期の気候に合わせて、私たちの体調を整える働きがあります。

秋の食材は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れを取る働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つと言われています。

＜秋の代表的な食材＞

◆魚介類

鮭…消化吸収の良い、良質なタンパク質を多く含みます。身に含まれる赤色の色素であるアスタキサンチンはビタミンEの約1000倍という強い抗酸化力を持ちます。

秋刀魚…秋といえば秋刀魚！と言われる程の秋の代表的な食材ですが、秋刀魚の脂には、動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つEPAやDHAを豊富に含んでいます。

◆いも類

さつまいも…ビタミンC、ビタミンE、食物繊維が豊富です。

◆きのこ類

しめじ…きのこの中でも特にビタミンDが豊富です。



◆果物類

柿…ビタミンCが抜群に多く、みかん・レモン果汁より多く含まれています。

◆種実類

栗…栗の渋皮にはポリフェノールのタンニンが含まれ、ガン予防や動脈硬化予防に効果が期待されています。

人間を含め自然界の生き物は、厳しい冬を乗り越えるために、秋の間にしっかりと栄養を蓄えます。

食欲の秋と言われ、ついつい食べ過ぎてしまうのは自然な欲求なのかもしれませんが、食べ過ぎには注意しつつ、秋の食材をうまく取り入れながら、冬に備えましょう。

＜栄養科・森 麻紀子＞

やけやまだより

2019年
晩秋号

「迷い」と「悟り」の二つの窓から 紅葉を鑑賞・・・京都 源光庵

源光庵は京都鷹峯にある曹洞宗の寺で、もとは1346年大徳寺の徹翁国師(てつとうこくし)が隠居所として開いたもので、臨済宗の寺院でしたが、1694年卍山道白(かいざんどうはく)により曹洞宗に改宗されました。

金閣寺前からゆっくり坂道を登ってゆくのですが、思った以上に距離があり、疲れたのを覚えています。バスを使えばすぐのところですが、小さなお寺ですが、本堂前に広がる庭園は、四角い「迷いの窓」と丸い「悟りの窓」の両方から鑑賞することがで



き、紅葉の時期には大変な数の参拝客でごった返しています。迷っても悟っても綺麗なものは綺麗と勝手に納得して紅葉を楽しみました。

文・写真：細川 哲也先生

医療法人健応会
グループホーム

やまびこの里

2020年4月開設予定

来春の開設を予定しているグループホームの名称が、「やまびこの里」と決まりました。同施設は2階建て18名(2ユニット)受け入れ可能です。

8月29日には地鎮祭を行い、工事及び開設後の安全を祈願しました。

本格的な工事は、9月24日から開始し、完成は2020年2月末の予定です。

安心して生活できる環境を整え、入居者の方を迎え入れる準備を進めてまいります。



①完成予想図。2階建て 18名収容

②地鎮祭の様子



医療法人健応会 グループホーム

やまびこの里

(2ユニット定員18名)

介護スタッフ募集

冒頭ページで紹介しました来春開設予定のグループホームやまびこの里で勤務していただく

【基本給】 **150,000～169,500円**

【変動手当】 **26,000～30,000円**

その他 業務手当、皆勤手当、夜勤手当など

期間内に入職された方に **キャンペーン中**

就職お祝い金制度あり

【お問合せ】 **Tel.0823-33-0511**

(太田まで)

医療法人健応会

呉やけやま病院

〒737-0924 広島県呉市焼山南1丁目8番23号

電話 (0823) 33-0511 (代) FAX (0823) 34-1366

ホームページでも当院の情報を発信しています。

呉やけやま病院で検索してください。

www.kuryakayama.jp

医療法人健応会マスコットキャラクター
ヘルスサポートくん

やまフェス 認知症に関心を持っていただく当院初のイベント

9月29日(日)、大方の雨予報を覆し、汗ばむほどの晴天の中「やまフェス 健康まつり～第1回アルツハイマーデー 楽しく学ぼう 認知症～」を開催いたしました。

今回初めての試みで、告知なども十分でない中、106名の方に参加していただきました。

グラウンドでは「ボールすくい」や「きらきらカメラ」の作成など子供向けのイベント、「コグニサイズ」など認知症に関するイベントを、室内では「認知機能検査」や「認知症栄養学」などを行い、認知症に関して直に感じていただきました。今後は、大々的に継続して実施できればと思います。



⑤当院のスタッフ
⑥コグニサイズ体験コーナー



子供に人気のボールすくい

中学生が職場体験 昭和中学校の6名がリコーダー演奏を企画



昭和中学校の生徒さんたち

「知ろう！学ぼう！ 僕らの未来！ 呉市キャリア・スタート・ウィーク」の学習で、昭和中学校の2年生6名が、8月22日～28日までの5日間、当院で職場体験を行いました。将来の夢として、小児科の看護師、助産師、獣医師と医療職に興味のある生徒さんもおおり、メモを取りながら目をきらきらと輝かせ取り組んでくれました。

「やまデイ」には2日間参加し、一緒に手工芸

やゲームを楽しみました。普段、作業には取り組まない利用者さまの横に中学生が座ると、率先して取り組まれ、普段と違った一面を見ることができました。

また、中学生がリコーダー演奏を企画してくれ、「威風堂々」「ふるさと」を二重奏で演奏してくれました。涙を流す利用者さまもおられました。

あっという間の5日間でしたが、夢に満ちた中学生と過ごした時間はスタッフにとっても貴重な時間となりました。



やまデイでリコーダー演奏

職員旅行第2班 山口の人気スポット元乃隅稲成神社に参拝

9月8日(日)、職員旅行第2班として、職員と子どもを合わせて約50名が山口県に行って来ました。まずはカルスト台地が広がる秋吉台に立ち寄りしました。しばらく雄大な景色を眺めて、それから昼食。カニ、瓦そば、炊き込みご飯、刺身・・・とボリューム満点のメニューでした。

続いて元乃隅稲成神社へ。

心配された渋滞も奇跡的になく、真っ青な日本海を眺めながら、林立する鳥居をくぐりました。ご利益をいただいたような気がします。そして旅行のメインスポットの角島へ。絶景の橋を渡って、車中から灯台を観光して、広島へと帰ってきました。



秋吉台で記念写真



元乃隅稲成神社で鳥居巡り



豪華な昼食

敬老会 託児所園児からのプレゼントに笑顔の花咲く やまデイ

9月17日敬老会を行いました。昼食で食べていただくお稲荷作り、午後からはビンゴ大会などのほか、託児所の子も達からのプレゼントもあり、皆さんとても良い笑顔でした。



ビンゴ大会は大盛り上がり

認知症治療病棟では9月18日に敬老会をしました。歌あり、踊りあり、マジックありの余興に、皆さん大いに喜ばれ、楽しまれていました。

ボランティアの方が腹話術やフラダンスでお祝い 認知症治療病棟



ボランティアふじグループの皆さん。腹話術では、人形ゆうちゃんもお祝い。フラダンスで魅了も



当院の取り組み メーカーと協力してコンチネンスケアを実施

コンチネンスケアとは、＜排泄(尿・便)の課題を持つ人に対して、その本人が望む生活を過ごせるように質の高いサービスを提供すること＞です。

私たちは患者さまに気持ち良く過ごしていただけるよう、メーカー担当者さんと共に

チームを作り、活動しています。

入院患者さまには、尊厳を重視し、快適に過ごしていただけるように取り組んでいます。排尿、排便に関する悩み事は、日本コンチネンス協会が定める排泄ケア専門員が3名在籍しておりますので、お気軽にご相談ください。

当院のフレッシュさん 新入職者紹介



末廣 聡美
すえひろ さとみ

所属：薬剤科
好きな食べ物：甘いもの
好きな音楽：いきものがかり
よく見るTV番組：クイズ番組

マイブーム：MT車の運転



長澤 将太
ながさわ しょうた

所属：3病棟
好きな食べ物：焼肉、すし、ラーメン、さしみ
好きな音楽：矢沢永吉

よく見るTV番組：イッテQ
マイブーム：車、車のカスタム

「ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします」

「よろしくお願いします」

認知症サポートプレイス やまカフェ

毎月第3土曜日 14時～16時頃 参加費 200円

<これからのスケジュール>

- 10/19 精神保健福祉士による「コグニサイズについて」
- 11/16 薬剤師による講演を予定
- 12/21 重度認知症デイケア職員による講演を予定

