

南九州市知覧町にある介護老人福祉施設です。

豊かな自然の中、心身ともに健やかな生活が送れるよう施設サービス計画に基づき、介護職員や看護職員が生活介護、健康管理、個別機能訓練、レクリエーション等のサービスの提供を行い、あたたかな暮らしを支援します。

<サービスの概要>

①入浴

入浴又は清拭を週2回行います。
希望されると日曜日以外毎日入浴できます。
寝たきりでも機械浴槽を使用して入浴することができます。



②排泄

排泄の自立を促すため、ご利用者様の身体能力を最大限活用した援助を行います。

③個別機能訓練

作業療法士等により、ご利用者様の心身等の状況に応じて、日常生活を送るのに必要な機能の回復又はその減退を防止するため個別機能訓練計画に基づいて訓練を実施します。

④健康管理

医師や看護職員が、健康管理を行います。

⑤その他自立への支援

寝たきり防止のため、できるかぎり離床に配慮します。
生活リズムを考え、毎朝夕の着替えを行うよう配慮します。
清潔で快適な生活が送れるよう、適切な整容が行われるよう援助します。



<入所条件>

- ① 介護度が要介護3以上で、感染症などの医療的措置を必要としない方。
- ② 特定疾病が認められた要介護3以上で40歳～64歳までの方。
- ③ 特例による入所が求められた要介護1～2の方。

主な年間行事

- 4月 お花見 花祭り 一日遠足
- 5月 家族会 誕生会
- 6月 ドライブ 買い物
- 7月 からくり人形見学
- 8月 夏祭り そうめん流し
- 9月 敬老会 家族会
- 10月 園内運動会 秋の遠足
- 11月 みかん狩り 収穫祭
- 12月 忘年会 クリスマス会 餅つき
- 1月 初詣 新年会
- 2月 節分
- 3月 ひな祭り 長寿の祝



行事の様子

4・5・6月生まれの入居者の方々の誕生会を開催しました。
車椅子ダンス会の方々に来ていただいて余興を披露してもらいました。
余興等で楽しい時間を過ごしていただきました。



編集後記

夏の甲子園、神村学園がベスト4と健闘しました。おめでとう!!
夏の甲子園で思い出すのは1974年の鹿児島実業のベスト4だな～。
定岡投手の力投・セカンドの神業ファインプレー...
原辰徳選手がいた東海大相模との延長15回の大死闘は名勝負でした。
NHKの中継が途中で終了したところ、クレームが殺到し前代未聞の再中継。
鹿児島の選手たちが鹿児島中央駅(当時は西鹿児島駅)に帰ってきた時はファン3,000人以上が集まり大混乱。いやいや凄かったな...
あっ!この手の話を詳しく聞きたい方は小田代卓也院長に聞いてみてください。
知る人ぞ知る野球博士です(笑)さあ、みなさん野球も人生も筋書きのないドラマ!!
ファイトで頑張りましょう!チェストー!!



鹿児島市荒田1丁目25-6
TEL 099-253-8111
FAX 099-253-8140

小田代病院

ぜひホームページ
をご覧ください。



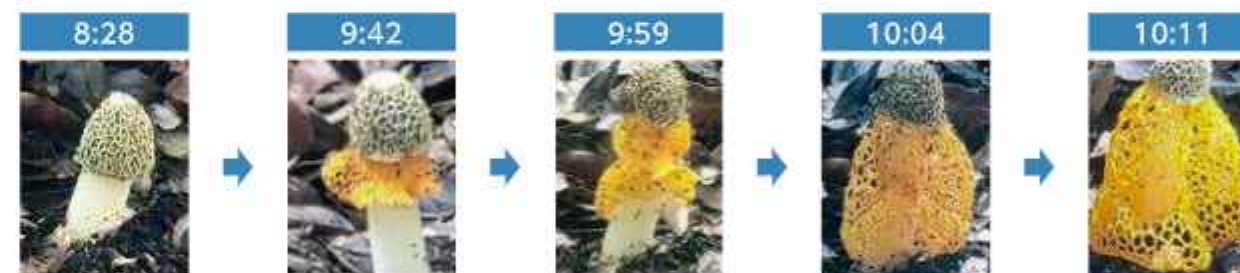
山歩きのすすめ～黄色い妖精を求めて～ 副院長 徳重 正弘

まずは写真をご覧ください。実に奇妙な形をしておりますが、実物はおろか写真ですら見たことがない方がほとんどだと思います。



この姿を求めて、連日早朝からの一人山歩き。落ち葉に覆われた薄暗い山道の四方八方に鋭く視線を這わせ、慎重に歩を進めます。そして、午前8時半、ついに見つけました。昨日までの徒労が一気に報われる瞬間です。向こうから目に飛び込んできてくれました。ひとり歓喜雀躍し、舌なめずりしつつカメラをセットします。そこからの約2時間、身じろぎもせず、この不思議な生物の成長と変容を見届けました。

これは、ウスキキヌガサダケ(薄黄衣笠茸)というキノコ的一种です。



夜明けを待って、ゆっくりゆっくりと頭を持ち上げ、15cm程に柄が伸び切った頃に、突然、傘の直下のあたりから見事な黄金色の網目模様のドレス(菌網)が表れます。そこから、身をクネクネさせつつドレスは伸び広がっていきます。まるで早送り再生を見ているかのような動きが、およそ1時間、目の前で繰り広げられる様は実に幻想的です。

実をいいますと、これらの写真は私が撮影したものではありません。というか、私は実物を目にしたこともまだないのです。そもそも、必死になって探している山のマニアたちですら、ほとんど無駄足に終わっています。ところが、このウスキキヌガサダケを毎年、写真に収めている達人がいるのです。その方からお借りした写真ということになります。山仲間の間では少々有名で、ご本人は自らを「4つ葉のクローバー」と名乗っていらっしゃいます。私も山で出会って以来、大変親しくさせていただいているそのクローバーさんが語る、感動の体験をお伝えしたく、まるで自分の手柄のように書いてしまいました。

皆さんも、山歩きをされてみてはどうでしょう。梅雨の晴れ間の6月もしくは9月の低山で、またの名を黄色い妖精とも呼ばれる不思議なキノコに出会えるかもしれません。

そんな幸運に恵まれなくても、山が大きな癒しを与えてくれることは間違いありません。

春霞の中の新緑、夏の紺碧の空、秋の錦の紅葉、冬の無垢な樹氷、各季節に応じた植物たちの営み、いつ出かけても、山は本当に素晴らしいです。

骨粗しょう症とカルシウム

今回は患者様からよくご質問のある骨粗しょう症対策のため取りたい食品について特集します。

カルシウムが多く含まれる食品は、乳製品では牛乳やプロセスチーズにヨーグルト、大豆製品では豆腐（木綿豆腐、凍り豆腐）や納豆、魚介類では干しエビやイワシの丸干しにシラス干し、野菜・海藻類では乾燥ひじきや小松菜、チンゲンサイなどです。

上手にカルシウムを摂取するポイントとして手軽に取りやすい乳製品を活用すると良いでしょう。乳製品は手軽に取りやすい上にカルシウム含有量が多く、他の食品と比べて吸収率も高いです。牛乳やプロセスチーズ、ヨーグルトを意識して取るほか、脱脂粉乳（スキムミルク）を料理に加える方法もあります。エネルギーや脂質が気になる方は、低脂肪や無脂肪タイプを選んでみてください。

乳製品が苦手な方は、カルシウムを多く含む干しエビやゴマ、小魚などを炒ってすりつぶし、手製のふりかけを作ってカルシウム補給をおすすめします。また、コーヒーや紅茶などに含まれるカフェインは、多量に摂取すると尿へのカルシウム排泄を促進させる働きがあります。コーヒーや紅茶が好きな方は飲み過ぎないようにし、飲む場合は牛乳を加えるなどしてカルシウムを補給しましょう。また、カルシウムと同じ骨を構成するリンは、過剰に摂取するとカルシウムの吸収を妨げる働きがあります。リンが多く含まれるスナック菓子やインスタント食品等を多量に取り続けるのは控えましょう。

ビタミンD、ビタミンKを含んだ食品もあわせて摂取

骨量（骨密度）を維持・増加させるためには、腸管や腎臓からのカルシウムの吸収・再吸収を助けるビタミンDがも必要です。また、摂取したカルシウムを骨に取り込ませる働きを促進させるビタミンKも大切です。カルシウム摂取とともに、ビタミンD、ビタミンKを多く含んだ食品も取り入れましょう。

ビタミンD補給は日光浴も有効

ビタミンDを摂取する方法は、食事だけではありません。皮膚に紫外線を当てることで、体内でビタミンDを生成することができます。天気が良い日に15～30分程度、直射日光を浴びるよう心掛けましょう（ガラスを通して日光を浴びても、十分な紫外線に当たることができません）。

カルシウムを多く含む食品とカルシウムの含有量

牛乳・乳製品	大豆製品
 牛乳 (200g) 220mg  プロセスチーズ (20g) 130mg  ヨーグルト (100g) 120mg  無糖ヨーグルト (100g) 120mg	 木綿豆腐 (150g) 140mg  凍り豆腐 (20g) 130mg  糸引き納豆 (50g) 45mg
魚介類	野菜・海藻類
 干しエビ (10g) 710mg  いわし丸干し (50g) 220mg  しらす干し (15g) 78mg	 乾燥ひじき (10g) 100mg  小松菜・ゆで (75g) 110mg  チンゲンサイ油め (100g) 92mg

数字(mg)はカルシウムの量
文部科学省/食品成分データベース(<https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>)より算出

ビタミンD、ビタミンKを多く含んだ食品と含有量

ビタミンD		
 ベニザケ・生 (80g) 26.4μg  ブリ・生 (80g) 6.4μg	 さんま皮付き・生 (100g) 16.0μg  干しシイタケ (10g) 1.7μg	 いわし丸干し (50g) 25.0μg  きくらげ (5g) 4.3μg
ビタミンK		
 糸引き納豆 (50g) 300μg  春菊・ゆで (75g) 350μg	 小松菜・ゆで (75g) 240μg  ほうれん草・ゆで (75g) 240μg	 モロヘイヤ・ゆで (50g) 230μg

数字(μg)はビタミンDもしくはビタミンKの量
文部科学省/食品成分データベース(<https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>)より算出

7月に宮崎県日南市にある「サンメッセ日南」に友人と遊びに行きました。

県外にいる孫がモアイ好きで、8月のお盆に鹿児島島に来た時連れて行ってあげようと思い下見にー

しかし、8月8日宮崎県日向灘で起きた地震の影響でモアイを見に行くのは泣く泣く延期となりました。

次回、鹿児島島に遊びに来たときは連れて行ってあげようと思います。



7体のモアイ像は、右から学力運、金運、結婚運、全体運、恋愛運、健康運、仕事運とされており、モアイ像にタッチすると願いが叶うといわれています。

初めて目の前で観るモアイの迫りに圧倒されながら、しっかりと7体のモアイにタッチしてきました。

入場料は大人1000円。皆さんもぜひ遊びに行かれてはいかがでしょうか？

世界で唯一、完全復刻を許された、イースター島の長老会認定のモアイ像。モアイ像の背に広がる太平洋の遥か15,000km沖にイースター島があります。

モは「未来」アイは「生きる」という意味があり皆さまをお迎えしているそうです。



第3回 日本一周 写真旅

当院に通院されている山田数人様が車で日本一周の旅に行かれました。全国各地の写真を撮影されており、とても素敵な写真ばかりでしたので、皆さまにも是非ご覧いただきたく、院内新聞で紹介させていただきます。

静岡県 御前崎市

御前埼灯台（おまえさきとうだい）は、静岡県御前崎市御前崎に立つ灯台です。日本の灯台50選にも選ばれています。

なお地名は「御前崎（おまえさき）」ですが、灯台名は「御前埼（おまえさき）」というそうです。

一般公開されている参観灯台は、小学生以下は無料、中学生以上は300円の参観寄付金を支払うことで上まで登ることができ、灯台上からは太平洋を一望することができます。

お近くへ行かれた際はぜひ登ってみてはいかがでしょうか。



2009年（平成21年）日本国近代化産業遺産に認定
2021年（令和3年）重要文化財に指定

