

# はよこす

2018年 夏

第93号  
(季刊夏号)

平成30年  
8月発行

水野

## 野菜を食べていますか？

今年度より企画調整部長として事務のお手伝いをさせて頂いております、後藤 英盛といいます。とはいっても専門は歯科で、30年ほど歯科医療に従事してきました。その中で最近感じたことをお話ししたいと思います。

みなさん、人間の歯は何本あるかご存知でしょうか？そしてそれぞれの歯はどんな形でどんな役割があるのか観察したことはありますか？人間の歯は全部で親知らずを含めると30本、通常は28本ということになります。（図①参照）人間は雑食動物なので、それぞれの歯に役割があるのですが今回は野菜を食べる歯についてお話ししたいと思います。

自分の家には猫が2匹いてよく観察しているのですが、時々無理やり口を開かせて（めちゃくちゃ嫌がりますが）歯を観察してみると猫の歯は見事に奥歯までみな鋭い尖った歯ばかりです。（図②参照）ご存知のように猫は肉食動物で基本的には肉だけ食べていればいい動物です。肉はたんぱく分解酵素の力によって消化吸収がしやすくよく噛まなくても大丈夫なようです。そのため猫科の動物は飲み込める大きさに引き裂いてほぼ丸のみ（図①）

している感じです。

いっぽう草食動物の歯を見たことはあるでしょうか？キリンやウシなどの草食動物の歯は門歯と臼歯に分かれており門歯で草をちぎった後は臼歯で草を徹底的にすりつぶすようにして最後に飲み込みます。（図③参照）草など植物の細胞は細胞壁によって構成されており、この細胞壁はセ

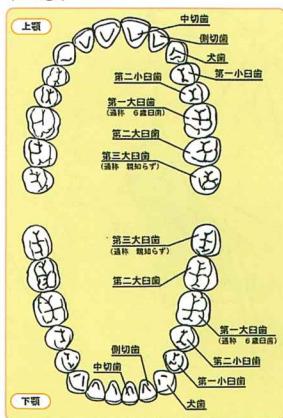
企画調整部長 後藤 英盛（歯科医師）

ルロースでできています。しかしながらこのセルロースを分解できる酵素は多くの動物は持っていない。したがって咀嚼によってこの細胞壁を壊さない限りうまく野菜を消化することはできないことになります。この時使う歯が人間においては大きくて平らな大臼歯です。一番奥の上下2本、親知らずを含めると奥上下3本となります。この大臼歯によって効率よく野菜がすりつぶされ細胞壁内にある栄養素を取り出すことが出来るのです。逆に言うとこの大臼歯が欠損していると野菜から多くの栄養素を取り出すことは難しくなるといつていいと思います。しかしながら残念なことに多くの人の歯は奥歯からなくなることが多いのが現実です。奥歯は不衛生になりやすく且つ噛み合わせの負担が過剰になりがちでダメージを起こしやすいことが主な原因だと思います。歯周病や虫歯の予防を考えるとき特に奥歯に重きを置いて頂けたらと思います。そして、野菜をたくさん食べることは植物繊維による自浄効果（食べることによって歯の汚れを落とす）や大臼歯に自然な咬合圧がかかるによる機能維持効果で大臼歯の寿命そのものを伸ばす効果もあります。そして何よりも野菜から多くの栄養素を取ることによってたらされる多くの健康効果はいまさら言うまでもありません。ぜひ、奥歯を大事にされて生涯野菜をおいしく食べて健康寿命の延伸に努めていただけたらと思います。

（図②）



（図③）





「私とラジオ歌謡」の出会いは、私たちの保戸野学区に地区住民待望のコミュニティセンターが、平成17年8月に開設された時でした。その際、私もコミセンの運営にお手伝いをさせていただく事になりました。

私は、以前からコミセンの開設を祝って、仲間内で「何か行事を」と考えていたところ、友人から、「私の高校時代の恩師に、ラジオ歌謡の研究と、ラジオ歌謡を指導してくださる工藤雄一先生がいるから紹介してあげる」と思いもよらないお話をいただき、早速お願いしたところ、快く引き受けてくださいり、9月27日、保戸野コミセン2階和室を会場に「ラジオ歌謡を歌う会」を開催する事が出来ました。

当日は、秋晴れの良いお天気に恵まれ、終戦を「女学校時代」に経験した年代の方々が100人近く足を運んでくださいました。

始めに工藤先生から「ラジオ歌謡」について解説があり、「ラジオ歌謡は、終戦を迎えた翌年の、昭和21年5月、荒廃した日本人の心に「夢と希望」を与えると、ホームソングの復興を目指した歌番組です。NHKのラジオ第一放送からスタートしたこと。「ラジオ歌謡」とは、この番組で流された歌のことで、基本的に1日15分、月曜日から金曜日まで週5回で1曲放送されたのです。「風は、そよ風」から始まり、最後の曲は、昭和37年3月、松島トモ子が歌った「シオジャケの歌」で、846曲目となり放送が終了となったと伺い「ラジオ歌謡」の誕生秘話や、作詞家、作曲家などの心情を解説してくださいり、「リ

## 私と「ラジオ歌謡」

全国ラジオ歌謡音楽祭実行委員会  
副委員長 佐藤 八重子

ラの花咲く頃」「山の煙」「白い花の咲く頃」「母あればこそ」「さくら貝の歌」など、工藤先生が熱唱してくださった頃から、会場は異様な空気に包まれました。戦後のつらかった想いをそれぞれ胸に秘め、今日まで頑張ってこられた姿がそこにありました。私も皆さんに感動し、涙が止まりませんでした。最後の曲「あざみの歌」の頃には、感情を抑えることができなくなっていました。

私は、このまま会を閉じなければならなかったというつらさを、今でも鮮明に記憶の中に覚えてています。

次の日、朝から自宅の電話が鳴り止みませんでした。「この様な機会を待っていた、是非続けて欲しい」との要望が多くあり、工藤先生にお願いしたところ、早速引き受けくださいました。それが、平成17年10月に発足された「保戸野ラジオ歌謡を歌う会」であり、現在に至っています。



## 「竹の子を楽しむ会」に参加して

サービス付き高齢者向け住宅しおさい  
計画作成担当者

工藤 謙太

五月十五日にグループ法人の恒例行事である「竹の子を楽しむ会」が行われ、初めて参加させていただきました。太平の奥地にある太平保養所で毎年開催されており、辿り着くためには車一台分程度しか通れない山道を進んでいきます。草木が成長していく山道をふさぐため、施設管理課の皆様に常に日頃から草刈や竹林の管理などを行っていただいています。

太平保養所の隣には立派な竹林があります。京都の竹を植樹し、手入れをすることで現在に至っているということや竹の成長はとても早く一日に一メートル伸びると言われているため収穫時期が限られていること、収穫後に時間が経つとエグ味が出てアク抜きが必要となることなど、多くのお話を聞かせていただきました。私が驚いたのは保養所には水道が通っておらず、この会のために使用する水を運んでいるということです。

楽しみにしていた食事はとても豪勢なものばかりでした。採れたての竹の子とお刺身、牛肉と竹の子炭火焼き、竹の子と鰯

の煮物椀、竹の子とホタルイカのお膳、といった普段では味わえない美味しい料理を味わうことができました。また、青竹で作った酒器に詰めて器ごと冷やした青竹酒も振る舞われました。青竹の成分が酒に移り、まるやかさと清爽な香りが漂亮的にありました。青竹がとても良く、お酒が進みました。

外で偶然料理長と出会った私は、料理がとても美味しかったことを伝えました。そうすると料理長が「牛肉はレアを好みの方もいるので肉が硬くならないように炭火でじっくり焼いて、カットした後もさらにじっくり焼きました。」とおっしゃっていました。私たちが美味しくいただけるようにとても配慮してください」と知り、感

謝の気持ちでいっぱいになりました。



この日のために準備以外にも細やかな気配りをしていただきた幹事や施設管理課の皆様、この会に携わっていただいた多くの皆様のおかげで、とても心に残る楽しい会となりました。まだ参加していない方には、この会の素晴らしさを広めていきたく思います。皆様からいただいたおもてなしの心や感謝の気持ちを忘れず、今後の仕事に活かしていきたいです。有意義な時間をありがとうございました。





## 「認知症のある方へのケアに思うこと」

1 病棟看護師 樋口 亜紀子

認知症と聞くと、どのようなことを思い浮かべるでしょうか。認知症とは「脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が営めなくなった状態」と定義されており、病気であって単なる物忘れとは異なります。私は秋田県認知症看護認定看護師ネットワーク主催の「認知症のある方へのケアに思うこと」という研修に参加させていただき、新しく知ったこと、今までの病棟ケアでの再確認を学びました。その一部を紹介させていただきます。

認知症はアルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性の3種類に分けられ、その中でも約半数を占め最も多いのがアルツハイマー型認知症で、研修でもアルツハイマー型認知症についてが主でした。大まかな症状として初期では物忘れが目立ったり、感情が不安定で攻撃的になったり、中期では徘徊、幻覚、妄想などの症状が現れ、転倒、骨折、外傷を起こしやすくなります。後期になると感情表出が乏しくなり、また、食事中のむせや誤嚥の危険性が高まると言われています。私たち介助者が関わる時の援助のポイントは、食事ではなくさんの食器が配膳されると混乱して食べ始め

ることができないこともあるため、ご飯の上におかずを置いたり、食べたことを忘れる時に空腹感を訴えた時には、スルメや棒付き飴など長時間食べられる物を用意する方法もあるそうです。入浴については「面倒だから」と意欲低下による理由にはタイミングをみて声掛けを行うことも重要なことでした。どの時期でも共通しているのは、こちらが心穏やかに接することで感情やその日の様子が変わってくるそうです。

85歳を超えると認知症を発症する人の割合がぐんと増えるそうです。特にアルツハイマー型認知症は進行が早いとされていますが、早期発見と早期治療が進行を緩やかにできるそうです。患者さんの多くは介護を受けたい場所、最期を迎える場所として「自宅」をあげており、実際「家に帰りたい」と聞くこともあります。今回の研修で、今後更に増えると予測される高齢者が、住み慣れた場所でその人らしく生活できたらいいな、と思いました。また、それには社会全体で関わっていくことが大事だと思います。今回学んだことを仕事でも活かしていきたいと思います。

**医療法人 運忠会  
土崎病院** 病院長 小野 栄二  
**TEL : (018)-845-4121**

内科・外科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	/	/
午後 14:00 ~ 17:00	●	●	●	●	/	/	/

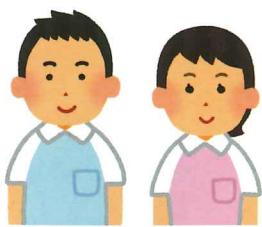
外科の診察は午後予約制です。また水曜午後は休診です。

心療内科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	/	●	●	●	●	/	/
午後 14:00 ~ 17:00	●	/	●	●	/	/	/

泌尿器科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	/	/	●	●	/	/	/
皮膚科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	/	●	/	/	/	/	/
歯科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後 14:00 ~ 18:00	●	●	●	●	●	/	/

禁煙外来	月	火	水	木	金	土	日
午後 15:30 ~ 16:30	/	/	/	●	●	/	/

禁煙外来は予約制です。018-845-4121までお問い合わせください。



## 新人研修を終えて



地域福祉部 介護支援専門員 黒澤 栄一

6月23日から6月24日にかけて、にかほ市にあるいちゑにて開催された、平成30年度運忠会新人研修会に参加して参りました。

特別養護老人ホーム広洋苑の車中見学の後、介護老人保健施設あまさぎ園を見学。大きな水槽に大きな魚たちが泳いでおり、また、ケアハウスには喫茶があるなど、リハビリの場としてだけでなく生活の場としてのクオリティを感じることができました。

研修会では、ムービーによる運忠会が現在に至るまでの歴史を拝見。次に「医療法人の職員として」では、職業人としてのるべき心構えと共に、何かあっても一人で抱えずに課題を共有し、支え合う仕組みの中で医療・福祉職としての役割を全うできる環境づくりに取り組まれていることを知りました。「医療安全管理体制について」では、事前の仕組みづくりだけでなく、様々なリスクへの個々の意識が大切だと感じました。

翌日のグループワークでは、運忠会に入職して気づいた良い点と改善すべき点について話し合われました。

その内容はさておき、入職間もない「新しい視点」からの改善点を探ろうという、法人としての真摯な姿勢が素晴らしいと感じました。そして、そうした姿勢は前夜の懇親会でも示されており、新任職員が打ち解けることができるよう先生たちが率先して場を盛り上げて下さいました。

最後に、職場や職種を超えて交流する機会を頂いたことは、とても貴重な経験となりました。温かな心づかいのある職場に籍を置けることを喜びしつつ、今回の研修を今後の人生にも生かしたいと思います。



なぎさ療養棟4階 介護職 藤田 智大

6月23・24日に行なわれた、運忠会新入職員研修会に参加させていただきました。研修初日、特別養護老人ホーム広洋苑、老人保健施設あまさぎ園を見学。研修先にて運忠会の歴史、職員としての心構えや危機管理について研修を受けました。研修2日目「運忠会のイメージ・良い点、改善点」というテーマでグループワークを行いました。

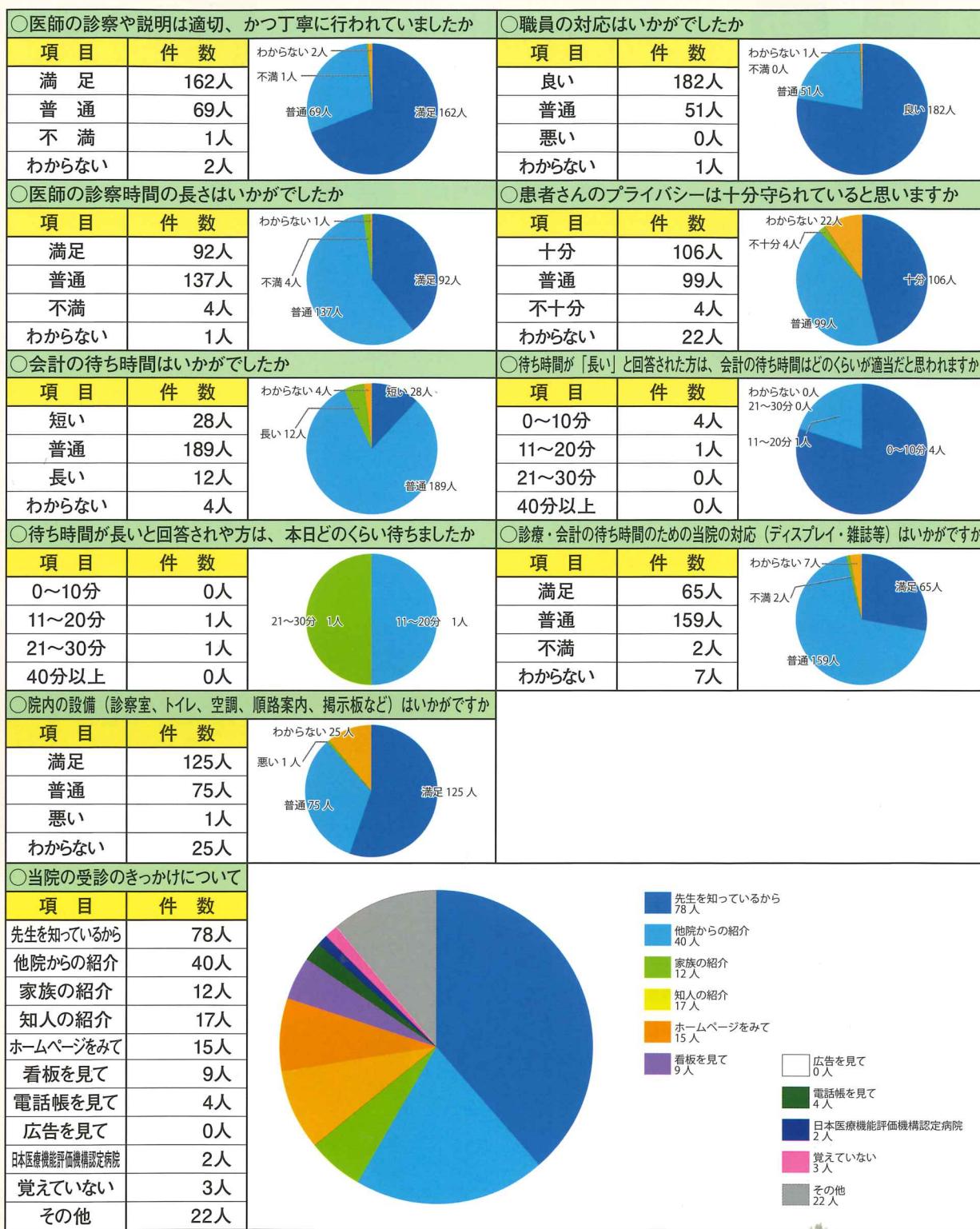
他職種の職員と意見交換をする事で、自身の職場や業務を客観的に見直す、貴重な時間を過ごすことができました。グループワークの発表では、自分達のグループでは出なかった意見もあり、参考になりました。また、様々な視点、角度から觀察し考えなければいけない大切なことを、再確認する事が出来ました。

2日間の研修と親睦会を通して、入職時期や職種は違いますが意見交換をする事ができとても刺激になりました。

また、研修から学んだことや初心を忘れず、これらの業務に励みたいと思います。



## 平成29年度 外来アンケート集計結果(合計234件)



6月から7月にかけてサッカーW杯が行われ、日本代表がベスト16入りして盛り上がりがありました。夜遅くから始まる試合が多くだったので、ご覧になった方は寝不足気味になつたのではないかでしょうか。また、W杯が終わってから一段と気温も上がっており、寝苦しい夜もあります。睡眠の確保が難しい時季ですが、就寝環境を工夫したり昼寝をするなどして体調管理ていきましょう。

(三浦)