



あっはれ

特集 オレンジガーデニングプロジェクト～認知症にやさしいまちづくり～

- ・戦争体験を経て、今は穏やかな日々を
- ・脂肪肝のはなし
- ・鮭ときのこの炊き込みごはんで免疫力アップ
- ・コロナにかかったら～在宅療養編～



お花が大好きなあいグループホーム天の川の利用者さん

認知症があってもなくても

みんなにやさしいまちづくり

オレンジ色は、認知症啓発のシンボルカラーです。2020年に新潟県長岡市から始まったオレンジガーデニングプロジェクトは、「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、全国各地でオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトです。あいセーフティネットでも、地域の大学や施設・ボランティアさんたちにご賛同いただき「オレンジガーデニングプロジェクト多摩」を今年の夏より開始しました。



- 【順不同】
- ・恵泉女学園大学
 - ・あおぞら保育園
 - ・こどもデイサービスラフ
 - ・NPO 緑宝園
 - ・唐木田コミュニティセンター
 - ・まちづくり部会
 - ・多摩市介護予防地域活動 愛宕・夢睦
 - ・多摩市中部地域包括支援センター
 - ・桜ヶ丘いきいき元気センター
 - ・高校生ボランティア
 - ・天本病院
 - ・あい介護老人保健施設
 - ・あいクリニック
 - ・あいクリニック中沢
 - ・あい訪問看護ステーション中沢
 - ・ケアプランセンターあいクリニック中沢
 - ・あいグループホーム天の川
 - ・あいグループホームどんぐり
 - ・あいフィットネスサロンさくら
 - ・あい小規模多機能施設かりん
 - ・あい小規模多機能施設おきな(サテライト)
 - ・あい小規模多機能施設こもれび
 - ・あい看護小規模多機能施設ほたる

やさしい気持ちを育てています



など

9月の世界アルツハイマー月間に向けて子どもからシニアまで
続々参加表明!

心・体・社会を健康にする 園芸療法のはなし

誰もがこれまでの人生の中で、自然や植物に癒された経験があるのではないだろうか。

園芸療法では自然や植物の心地よい刺激を活用したストレス軽減や、植物を育てたり植物を用いた創造活動による意欲回復や生活改善を主なねらいとしています。園芸療法の対象は、子どもから大人、高齢の方まで、疾患や障害を問いません。最近では、認知症やうつ病、生活習慣病の予防の観点からも注目されています。医療機関や福祉施設ではリハビリテーションのプログラムとして採用されたり、学校などの教育施設では、環境教育や食育の一環としても活用されています。

また、ひとりではなく仲間たちと花や野菜を育てることで会話や交流が生まれ、外に出て体を動かすことにもなり、引きこもり予防やコミュニティの活性化にもつながります。

植物は、人が生きる上で欠かせない酸素を生み出し、食べ物を供給してくれ、その美しさでもわたしたちの暮らしに喜びをもたらしてくれます。SDGsで掲げられるように、人々の幸福と地球環境との調和が不可欠なこの時代、あらためて園芸の持つ力を再認識してみませんか。



園芸療法学会



園芸療法士を
目指して勉強中

恵泉女学園大学4年生との交流日記

9/5



苗をさらに移植し、花壇がすっかり豊かになりました。コロナ禍で外出の機会が減ってしまった利用者さんたちの憩いの場になっています。苗は近隣のNPOや事業所にも配布しました。



8/20



学生が発芽した苗の植え替え作業と追肥にきてくれました。オレンジのフラワーアレンジメントも作ってくれました!



水やりなど日々の世話はグループホームの利用者さんが。日々大きくなる花を楽しみにされています。まいた種も施設のベランダで上手に発芽しました!

8/4



当プロジェクトに大学より苗を提供いただきました。学生が種から育てた有機・無農薬栽培のマリーゴールドやジニアたち。



あいグループホーム天の川の屋上庭園で、学生と職員と一緒に植栽。種まきもしました。花の特徴や育て方は学生が手書きパネルでわかりやすく紹介してくれました。

学生最後の夏休み! ご協力ありがとうございました!

脂肪肝のはなし

健康診断で脂肪肝かもしれないと言われた方はいませんか？

アルコール多飲者では脂肪肝になることは知られていましたが、アルコール多飲者ではない、非アルコール性脂肪肝（NAFLD：ナッフルディー）になる日本人は約25%いることがわかってきました。そのうち約20%は進行性の非アルコール性脂肪肝炎（NASH：ナッシュ）となり、さらにその20%が肝硬変や肝がんになるといわれており、発見次第すみやかに治療が必要と考えられています。

‘アルコール多飲ではない’の具体的な目安は、お酒に含まれるエタノール量が1日あたり男性で30g未満、女性では20g未満とされています。30gとはビールなら750ml（大瓶1本強）、日本酒なら1合半、ワインはグラス2杯半、ウイスキーはダブルで1杯半に相当します（女性ではその2/3）。これよりも飲酒量が少ない方にみられる脂肪肝がNAFLDということになります。

脂肪肝とは余分な糖質や脂質が中性脂肪に変わり、肝臓に中性脂肪が蓄積された状態です。食べ過ぎ、運動不足、内臓脂肪型肥満、糖尿病、脂質異常症などによって患う場合が多く、いわゆるメタボリック症候群に深く関係しています。

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれるようにNAFLDも、あるいはNASHでさえも、自覚症状はほとんどありません。しだいに肝線維化、肝硬変へ進行するに伴い、全身倦怠感、掻痒感、黄疸などの症状がみられるようになります。よって早期発見には健康診断による血液検査が大変重要になります。

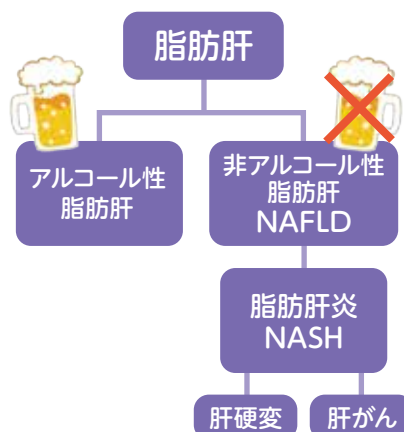
NAFLDやNASHは、肥満やメタボリックシンドロームの影響が肝臓にとくに強く現れて起こる病気です。よって、**食生活の改善（糖分や脂肪分を控える）、運動療法によって減量**を促して、肝機能を正常に保つように心がけることが重要です。また、糖尿病や脂質異常症、高血圧などを合併している場合は、それらの治療をしっかり行います。

内服薬では、ウルソデオキシコール酸（ウルソ）、ビタミンEの内服などが有効とされていますが長期間にわたる効果は証明されていません。また、脂質異常症や高血圧治療薬にも期待されているものがありますが、NASH自体、まだ新しい肝疾患の概念のため、その経過、治療法については今後さらに研究し検討を重ねる必要があります。



河北医療財団 副理事長
多摩事業部 事業部長
あいクリニック中沢 院長
明石 のぞみ（あかし・のぞみ）

【専門】内科
日本内科学会 認定内科医
日本老年医学会 認定老年病専門医
日本リハビリテーション医学会 認定臨床医



わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

渥美久江（あつみ・ひさえ）さん（89歳）

多摩市在住。
あい小規模多機能施設こもれびをご利用中



お仲間とポーズを決めてくださった渥美さん（写真右）

生まれも育ちも静岡県の浜松市。空襲で母と一番下の弟を失くした。「私は6つ下の弟と近くの東照宮へ逃げました。境内のところで待っていたけれど、いつまで経っても母は迎えに来てくれなくて、心配した近所の方が探しに行ってくれたんです。母はまだ歩けなかった弟を背負ったまま、土の中に埋もれていました。爆弾から逃げ遅れてしまったんです。その後は親戚を転々として育ってね、だからこんな性格になっちゃったのかしら（笑）」

時代的大変な苦勞があったと偲ばれるが、その語り口はあくまで穏やかでさりげない。

「結婚して子育てでもずっと浜松で。友達もいるし、そのままいるつもりだったけれど、主人が病気になるってしまって、『自分が死んだらこの家は売り払って、おまえは東京の娘のところに行け』と言って亡くなったんです。心配だったんでしょね。すぐに娘を迎えに来て、泣く泣く生まれ故郷の浜松から多摩に越してきたんです。私は

残ったかったけれど、娘は仕事をしていて忙しいでしょう。浜松まで通うのも大変だし、あまり歳をとってからだと慣れるのが大変だから、引っ越しは少しでも早い方がいいと思ったみたい」

最初は不本意に呼び寄せられた久江さんだったが、時間の経過とともに、新しい環境にも慣れてきたそう。

「娘と同じ団地の中で、隣の部屋に住んでいます。朝食は出勤前に娘が用意してくれて、夕食も一緒に。近くには孫夫婦も住んでいてね」

平日の多くの時間を過ごされる施設では、お隣の方とおしゃべりをしたり、お好きな手工芸をして過ごされている。

「家でひとりであるよりいいと、娘がここを見つけてくれて。これ以上ほけないように、ここでみなさんとおしゃべりして、おかげさまで楽しく過ごしています。家まで送り迎えしてくれるから安心して、みなさん親切にしてくださってね。家族も近くにいるし、今はとても幸せです」



眼鏡店を営む弟さんのところで選んだ色付き眼鏡がよくお似合い



手先の器用さと集中力が求められる木目込みに取り組む



施設の中庭にある花壇はみんなで手入れしている

戦争体験を経て、今は娘家族や仲間に関われて穏やかな日々を。

SDGs

古着でワクチン

あいクリニック・あい訪問看護ステーションでは、この夏のユニフォーム変更に伴い不要になった古着を「古着でワクチン」に寄附しました。古着は海外で再利用され、障がい者やストリートチルドレンの雇用創出やポリオワクチンの購入に充てられます。



30kgの袋を2袋寄附。

古着でワクチン



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

YouTubeで
体操動画Instagramで
施設の様子を
チェック

SNSで最新情報をお届け

あいセーフティネットでは、日々の活動の様子やみなさんの健康に役立つ情報を、InstagramやYouTubeでも発信しています。スマホで簡単に見れますので、ぜひご覧ください。



7月に開催された宣言式

多摩市とともに
これまでもこれからも

河北医療財団多摩事業部は、多摩市より市政施行50周年にあたり、これまでの活動に対して感謝状を拝受しました。また、多摩市が推進する、働く人の健康と幸せを守る「健康！ワーク宣言」の取り組みに参加し、宣言式に参加しました。

イベント

3年ぶり 永山フェスティバル



体成分組織測定は大人気



オレンジガーデニングプロジェクトより苗をプレゼント

新型コロナウイルス感染拡大のため中止されていた永山フェスティバルが9月23日～25日に開催され、当財団も初日に参加しました。規模は縮小しての開催となりましたが、あいセーフティネットのブースには約100名の方に来場いただき賑わいました。

求人情報

あいセーフティネットで一緒に働きませんか？

河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・非常勤)を募集しています。

20代から70代
まで活躍中！
お仕事説明会
毎月開催！

■介護福祉士
■介護職員

未経験・主婦歓迎！介護福祉士
取得までのバックアップ体制を
ご用意しております。
お気軽にお問い合わせください。

042-374-7168(求人専用)
saiyou-t@kawakita.or.jp



LINE ID @411wedcx

免疫力アップレシピ

鮭とたっぷりきのこの炊き込みご飯

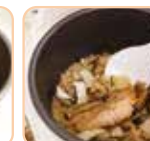
1人分あたりエネルギー 360kcal
たんぱく質 15.0g
食塩相当量 1.5g

秋になると食べたくなる炊き込みごはん。鮭はレンジで加熱し、きのこ調味料を合わせて炊飯器で炊き込むだけなので簡単です。きのこは食物繊維が豊富で便秘解消・肥満予防効果が期待できます。



材料(2人前)

精白米	1合	塩昆布	ひとつまみ(2.5g)
鮭(生)	1切れ(80g)	しめじ	20g
酒	大さじ1	エリンギ	10g
A 濃口醤油	大さじ1	三つ葉	適量
酒	大さじ1	白ごま	適量
みりん	大さじ1		



監修：松本 琳
(まつもと・りん)
天本病院 管理栄養士

【作り方】

- ①鮭に酒をふりかけ、耐熱皿に入れ600Wで3分加熱。粗熱が取れたら皮を取る。
- ②しめじは石づきを落とし、ほぐす。エリンギは横半分し、短冊切りにする。
- ③研いだ米に調味料(A)を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
- ④鮭ときのこと、塩昆布を炊飯器に入れ炊く。
- ⑤白ごまを混ぜ合わせ、三つ葉を盛りつけ完成。

鮭のアスタキサンチンには抗酸化力が強く、血中脂質の活性酸素を抑え免疫力を高めます。

新型コロナウイルスにかかったら ～自宅療養編～

オミクロン株は病原性が低下してきたとはいえ、高齢者にとって重症化や死亡するリスクのある危険な感染症であることに変わりはありません。今回は自宅療養時の注意点を伝えします。

■発熱

新型コロナウイルス感染症といえども、基本となるのは一般的な風邪のケアと同じです。水分と栄養をとり、発熱や咽頭痛に対して、解熱鎮痛剤など内服しましょう。高熱だと呼吸が早くなり、肺の換気が悪くなって血中の酸素濃度が低下してしまうことがあります。呼吸が落ち着けば改善することもあるので、まずは解熱剤を使用してみてください。

市販の総合感冒薬があるのならそれでも構いません。抗ヒスタミン剤が入ったものは、前立腺肥大がある男性や腎盂腎炎を繰り返しているような高齢女性の方は避けてください。

症状が軽快して体力が回復してきたら、できるだけベッドを離れ、椅子に座って食事をするようにしてください。

これは、誤嚥性肺炎を予防し、コロナ後の細菌性肺炎を予防し、高齢者であれば寝たきりにしないために必要です。高熱の時は、頭部や脇の下、鼠径部に氷枕を当てたり入浴の代わりに体を拭くだけでも、気分転換になります。38.0度以上の発熱があっても、食事や水分がとれていて普段と変わらないのであれば、自宅で療養できます。ただし38.0度以上の高熱が3日以上続いているとき、または血中の酸素濃度が93%以下であれば、苦しくなくても受診をしましょう。

新型コロナウイルス感染症にかかると歯磨きの時に、強く出血する場合があります。柔らかい歯ブラシで、歯茎に当たらないよう優しく磨いてください



監修：都築 勉(つづき・つとむ)
天本病院
多摩事業部安全・感染管理室 看護師





あいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

天本病院

〒206-0036
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

桜ヶ丘いきいき元気センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1
(多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな

(サテライト)
〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

あい小規模多機能施設こもれび

〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設
☎ 042-400-1071

あいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

ケアプランセンターあいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-0933

あい訪問看護ステーション中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2822

あい看護小規模多機能施設ほたる

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

