ワムタウン広場

WAM Town Open Space !

WAM TOWN

発行　ワムタウンネットワーク推進協議会
〒359-1152 埼玉県所沢市大字久米 532 番地 1
TEL 04-2997-5510　FAX 04-2992-5544
http://www.wam-town.jp/　E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力　医療法人啓仁会
医療法人昭仁会
社会福祉法人栄光会
医療法人社団紫雲会

9月

第 91 号　2015 年／平成 27 年 9 月 1 日 (火)

地元の野菜を食べよう

医療法人啓仁会　豊川さくら病院（愛知県豊川市）

豊川市は、愛知県の南東部に位置します。

愛知県は、自動車産業が盛んですが、一方で広くはない耕地面積でありながら、農業算出額で全国ベスト 6 に入る農業県でもあります。

では、実際に愛知県で多く出荷されている野菜についてご紹介します。

キャベツ・大葉（しそ）・ふき・ぎんなんについては、全国 No. 1 の出荷量を誇ります。この中でもキャベツ・大葉については、豊川市の近隣で多く生産されています。

こんなに多くの野菜がランクイン!!

全国 No. 1
- キャベツ
- 大葉（しそ）
- ふき
- ぎんなん

全国 No. 2
- スナップエンドウ
- ブロッコリー
- とうがん
- みつば

全国 No. 3
- チンゲン菜

全国 No. 4
- れんこん
- トマト
- たまねぎ
- セロリ

全国 No. 5
- カリフラワー
- 白菜

全国 No. 7
- なす

全国 No. 9
- きゅうり

★ キャベツの栄養成分・効能 ★

- **ビタミン C**
  淡色野菜の中でもトップクラス
- **ビタミン K・カリウム・カルシウム**
  血液を凝固させたり、骨を強くします。

★ 青じその栄養成分・効能 ★

- **カロテン・カルシウム**
  野菜の中でもトップクラス

- **香気成分：ペリルアルデヒド**
  食欲増進・精神安定の効果があります。熱に弱いため、生食または短時間の加熱が良いです。
- **フラボノイドの一種：シソニン**
  がん・動脈硬化抑制に効果があると言われています。
- **ルテオリン**
  抗アレルギー・抗炎症成分

そこで、この二つの野菜について取り上げ、栄養成分・効能についてご紹介します。

私たちの住む愛知県は、キャベツ・大葉（しそ）をはじめ、栄養価の高い野菜に恵まれています。

しかし、平成 24 年国民健康・栄養調査にて、愛知県の野菜摂取量の平均値が、男女とも全国最下位という結果となりました。

そこで、私たちも日々の栄養指導や特定保健指導で野菜の摂り方を提案しています。愛知県の企業や行政などはワーストワン返上に向けての活動を行っています。

皆さんは、１日にどれくらい野菜を食べますか？

ここで、実際に私たちが 1 日に必要な野菜の量について紹介します。

野菜は、私たちの生活習慣予防に必要な食品です。1 日 350 g 以上、そのうち緑黄色野菜（色の濃い野菜）120g 以上が目安です。

では、350 g 以上とはどれくらい食べたら良いのでしょうか。身近な野菜で考えてみましょう。

緑黄色野菜

トマト	中 1 個	150 ～ 200g
ほうれん草	1 株	25 ～ 50g
ブロッコリー	1 株	300 ～ 400g
人参	中 1 本	200 ～ 250g
ピーマン	中 1 個	30 ～ 40g
青じそ	1 枚	1g

その他の野菜

白菜	葉 1 枚	80 ～ 100g
大根	中 1 本	約 1kg
きゅうり	中 1 本	80 ～ 100g
玉ねぎ	中 1 個	200 ～ 250g
キャベツ	葉 1 枚	50g

身近な野菜でみると、生で 350 g を摂取することは大変です。しかし、調理の工夫でおいしく食べることができます。そして、摂取量も増やすことができます。

次に野菜の調理方法について見ていきます。

調理方法には、茹でる・炒める・揚げる・焼く・煮る・蒸すなどがあります。

＊茹でる＊

茹でてから、お浸し・和え物などにすると量が減ります。生の 3 ～ 5 倍の量を食べることできます。

＊炒める＊

緑黄色野菜は、油で炒めると含まれているカロテンが油に溶け、効果的に吸収されます。
例）にんじんに含まれているカロテンの吸収率
　生：8%→煮る：30%→炒め物・揚げ物：50 ～ 70%
になります。

＊揚げる＊

水分・うまみ・ビタミン類が逃げにくく、おいしく食べられます。
天ぷら・フライ・唐揚げなどがあります。なすなどは、油をよく吸います。食べ過ぎには、注意が必要です。

＊焼く＊

鉄板焼き・網焼きなど、甘みがでておいしく食べられます。

＊煮る＊

煮物・汁物・スープなどにして摂りましょう。繊維の多い野菜は生では食べ難いですが、煮物にするとおいしく量もたくさん食べられます。
繊維の多い野菜には、ごぼう・にんじん・れんこん・かぼちゃがあります。

調理の工夫次第で目標量が達成できそうです。今の食生活を振り返り、野菜の足りないていない方は、毎食取り入れるようにして下さい。

栄養科　管理栄養士
杉山　公美　　鈴木　由香

引用・参考文献

愛知県栄養士会　ホームページ
JA あいち経済連　ホームページ
愛・地産アラカルト　ホームページ
豊川市　ホームページ

～就園・就学、社会への適応を応援します～

医療法人啓仁会　豊川さくら病院（愛知県豊川市）

子どもは、「ことば」、「からだの動き」、「社会性」など、成長していく過程で段階的に能力を習得していきます。

しかし、日々の生活や集団行動の中で「ことばが遅れている」、「周囲に無関心」、「友達と遊ばない」、「運動がとても苦手」などの一面をみせているお子さんも少なくありません。このような背景には自閉症スペクトラム障害や注意欠如・多動性障害（ＡＤＨＤ）といわれる特性を持っている場合があり、この特徴に早く気づき、個々のお子さんにあわせた支援をすることが子どもの成長を促します。豊川さくら病院では、そのようなお子さんが社会に適応できるようにリハビリテーションを通じて支援しています。また、近隣の保育園や学校、発達センター、療育施設等と密に連携を図りながら包括的な支援ができる体制作りを目指しています。

「このようなお子さん」見かけませんか？「このようなお子さん」が増えています！

≪自閉症スペクトラム障害の特性≫

“一人での遊びが多く、遊びの幅が広がらない”
“目を合わせてくれない”
“ことばの成長がゆっくり”
“オウム返し”
“その場にそぐわない言葉”
“手をひらひらさせる、体を揺らす”
“こだわりが強く、すぐにかんしゃくを起こす”
など

≪注意欠如・多動性障害（ADHD）の特性≫

“気が散りやすい”
“注意しても同じことを繰り返す”
“お友達に手が出てしまう”
など

また、このようなお子さんの中には、“よくころぶ”、“ジャンプが苦手”、“ボール遊びが苦手”、“ブランコなどの遊具で遊ぶことが苦手”、“手先が不器用”などの特性がみられることもあります。

当院でのこどものリハビリテーション

≪ことばのリハビリテーション≫

例えば発音の幼さといったことばに関する内容だけでなく、ことばの理解の促しや自分の考えを伝える練習、「やりとりする力」⇒「コミュニケーション」にも着目し、リハビリを行っています。

具体的なリハビリ内容には、絵本の読み聞かせ、カルタ、パズル、すごろくなど簡単なルールがある遊び、数名でのグループ練習などがあります。

また、PECS（Picture Exchange Communication System：絵カード交換式コミュニケーションシステム）を導入しています。

PECS：ことばの代わりに絵カードを用いて、コミュニケーションの成功体験を積むことでことばの成長を促す方法。

≪からだのリハビリテーション≫

私たちは普段の生活の中で、見る、聞く、触れる、体の動きや位置を感じるなどの感覚を通して周囲の状況を知り、自然とそれにふさわしい動きをします。これは適応反応と呼ばれるもので、感覚統合の上に成り立っていると考えられています。

したがって感覚統合が上手にできないと、周囲の状況を適切に知ることができず、それらに合わせたふさわしい動きが欠け、先にも述べた“よくころぶ”、“ジャンプが苦手”、“ブランコなどの遊具で遊ぶことが苦手”、“手先が不器用”などの特性が現れます。また、“注意散漫”、“汚れることを嫌がる”、“人と上手く関われない”などの様子もみられることもあります。

当院では、このようなお子さんに対して、トランポリン、スイング（揺れ遊具）、固定遊具（平均台やはしごなど）を利用して、体を上手に動かすことや姿勢を上手にとること、遊具を操る練習などを行い、自然にその状況にふさわしい動きを引き出せるよう促していきます。

加えて、手先が不器用なお子さんには、発達状態に合わせて洗濯バサミや紐通し、各種の道具を使って手先の発達を促します。

他施設との連携

豊川さくら病院は、東三河の保育園、小学校、発達センター、療育施設等と常に連携しリハビリテーションを進めています。

≪主な連携内容≫

- 学校生活やリハビリ状況等の把握、支援方法について教員との話し合い
- 定期的な訪問療育事業
- 療育施設との情報共有や意見交換
- 就学支援に関する相談
- お子さんの各特性への対応や支援の方法、発達に関する講話

など

おわりに

ご家族、園や学校など子どもが生活する場に関わる方々、そして我々病院スタッフが常に情報共有しながら、それぞれのお子さんの得意なこと、苦手なことなどの特性を理解し生活しやすい環境を整えていくこと、お子さんの自信を高めるような働きかけを行い、こころの成長を援助することがとても大切です。私たちは、これからもお子さんの成長をご家族とともに支援していきます。

リハビリテーション部　理学療法士
リハビリテーション室長　長瀬　雅文

ところざわゆりの園

医療法人啓仁会　介護老人保健施設　所沢ロイヤルの丘（埼玉県所沢市）

ゆり園

百合根の天ぷら

狭山茶コーラ

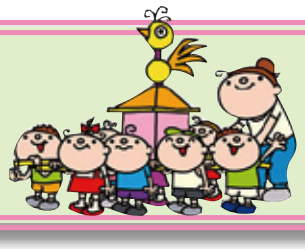
6月の中旬に西武球場前駅のすぐそばにあるゆり園に初めて行きました。

色とりどりに植えてあるエリア、一色に統一しているエリアがあり、どちらも見ごたえがあります。ゆりにも早咲き・遅咲きとありちょうど早咲きがピークの時でゆりの匂いがあたり一面に漂ってゆったりと過ごす事が出来ました。

毎年、6月上旬から7月上旬にかけて開園しています。30000㎡の敷地に50種約45万株が植栽された園内は、『自然散策コース』（約1000m）と、気軽な『らくらく観賞コース』（約100m）に分れており、好みで楽しむことが出来ます。混色のゆりを見ることのできる回遊エリア（約200m）や見晴らしの丘、休憩スペースも設けられており、ゆったりと森林浴が満喫できます。

行くときはぜひゆりの開花情報をチェックして、行ってみてください。とても楽しめると思います。私のオススメは園内で売っていた百合根の天ぷらです。お芋よりホクホクしていて甘みがあり美味しかったです！また、変り種で狭山茶コーラもありますので、気になる方はぜひ、飲んでみてください。

デイケア介護職員　穂苅　薫



やまゆり保育園夕涼み会

社会福祉法人栄光会　やまゆり保育園（埼玉県所沢市）

7月25日（土）やまゆり保育園で、夕涼み会が行われました。

保護者と登園してきた子ども達は15：30には担任の所へ集まり、3・4・5歳児クラスの子ども達は、ハッピを着て頭に豆しぼりを巻いて待機。1・2歳児クラスの子ども達は、2列に並んで赤と白の綱を持ち、ピーという笛の合図で『わっしょいわっしょい』と元気な掛け声を掛けて園庭にお神輿を引いてくれました。

お神輿は、0・1・2歳の各クラスで製作したスイカと、カブト虫・くわがた虫に変身した0歳児クラスの子ども達と、麦わら帽子をかぶった1・2歳児クラスの子ども達の写真が貼ってあり、自分を見つけると、指差して教えてくれました。

お父さん、お母さん、お友達と一緒に踊った『踊れ・どれ・ドラ・ドラえもん音頭』に続いて、年長さんの『ソーラン節』3・4・5歳児各クラスの『太鼓』の発表が行われ、西日が強く暑い中でしたが、お父さん・お母さんの前での発表を元気一杯に、とても嬉しそうに見せてくれました。

発表が終わり、お迎えの来た子から担任より各お店のチケットがセットになっているカードを首から下げてもらいお店やさんスタート。

2歳児クラスはお店やさんは無かったのですが、玄関の装飾を担当してくれました。色とりどりの可愛いお化けがお出迎えしてくれました。

5歳児クラスのゆり組さんは『ワニワニ魚釣り』、4歳児クラスのさくらさんは『クッキー屋さん』3歳児クラスのすみれ組さんは『りんご飴』やさん。

「いらっしゃいませ」の可愛い声と、お客さんが来た時には、少し緊張しながら品物を渡したり、普段のお店やさんごっこと変わらずお店屋さんを楽しんでいる姿も見られました。

駐車場では、先生達が『おめん』『ヨーヨー』『ジュース』のお店を開いていて、お父さん・お母さんと一緒に「どれにしようかなぁ」と選んだり、ヨーヨーが釣れた時には「取れた！」と、とても嬉しそうな姿が見られました。

全部のお店をまわって、父母会からのおやつと、園長先生から「頑張ったね」と声をかけてもらっいながら、首に下げていた台紙にキラキラシールを付けてもらうと、嬉しそうににっこり笑顔を見せてくれていた子ども達でした。

暑い中、たくさんのご協力ありがとうございました。

たくさんの笑顔と出会えた1日でした。

主任　橋本　善美

園児の元気なよさこい踊り

医療法人啓仁会　介護老人保健施設　三鷹ロイヤルの丘（東京都三鷹市）

夏になると、日本全国さまざまなところで、夏祭りやイベントが行われます。お祭りはそれぞれの形があり、その中の踊りなどその地域の特徴が出ていて、とてもおもしろいと常々思っています。

有名なところだと、京都の祇園祭、青森のねぶた祭り、大阪のだんじり祭りなどなど、日本全国にはお祭りが数えきれない程たくさんあります。その中でもよさこいまつりは約200チーム、約19000人が参加する、とてもはなやかで盛り上がるイベントだと思います。発足のきっかけがにもある通り元気が感じられます。

よさこい祭りは昭和29年8月に不況を吹き飛ばし、市民の健康と繁栄を祈願し、併せて夏枯れの商店街振興を促すために高知商工会議所が立ち上げた祭りです。平成4年に北海道がよさこい踊りを開催したのを皮切りに全国各地でよさこいのイベントが開催されるようになり、たくさんの人々が踊ることとなりました。

ここ介護老人保健施設　三鷹ロイヤルのある東京でも、原宿など大変盛り上がるよさこい踊りのイベントが開催されています。ちなみに平成24年の原宿のよさこいの参加チームは98チーム、2日間の観客数は約85万人だったそうです。たくさんの人たちがその元気をもらい、季節を楽しんでいるように思います。

さて、私達三鷹ロイヤルの丘は、ご利用者様に季節感を味わって頂こうとさまざまな催しものをさせていただいています。お正月イベントや節分、七夕、クリスマスなど、担当職員は企画、準備に頑張っております。

夏もそろそろ始まろうとする7月2日、近隣の保育園の協力のもと、園児たちによる竹太鼓、よさこい踊りが披露されました。

このイベントは今年で2回目となり、ご利用者様も大変楽しみにしておりました。

竹太鼓とは長い竹を使い、バチで叩きます。

「わっしょい！わっしょい！」の元気な掛け声とともに園児たちが玄関から会場に入ってきました。体が小さいながらもその体いっぱいに叫ぶ園児たちは夏の花火といった様子です。年長さんと年少さんが来てくれましたが、年長さんが主に踊りを披露し、年少さんはそれを見守って一緒に踊る役目です。

まずは竹太鼓で場を盛り上げます。先生の太鼓と共に竹を打つ姿は力強く、掛け声はとても元気よく、かわいらしい声が響きます。

その力強い姿に、ご利用者様もほほえましく見ている方、圧倒されていた方がありました。

次はいよいよ、よさこい踊りの披露です。先生の太鼓の音に合わせて、園児たちが踊ります。今まで頑張って練習してきたということがみられて、とても素敵な踊りだったと思います。本場のよさこい踊りに負けない踊りになっていたと思います。踊りが終わると、大きな拍手が起こりました。

次は、園児たちが手作りしたおみこしを担ぎます。お花などが乗っていて、赤、青、黄色などカラフルで可愛らしいおみこしです。「わっしょい！」という掛け声でお祭りの気分を盛り上げました。

最後にご利用者様と園児の握手で退室です。

ご利用者様と握手をし、「ありがとう。」と口々にかわいい演者を労いました。

日頃触れ合うことが少ない小さな子たちとご利用者様ですから、とっても貴重なイベントになったと思います。ご利用者様も夏の雰囲気を味わって頂けたのではないでしょうか。また来年もお待ちしておりますね。

リハビリテーション室
リハビリ助手　月井　麻美

回復期リハビリ病棟入院料1の施設基準を取得しました。

医療法人啓仁会　所沢ロイヤル病院（埼玉県所沢市）

所沢ロイヤル病院の回復期リハビリ病棟も、平成18年7月1日32床で開設してから、早十年目を迎えました。当初から関わってきたので、当時の悪戦苦闘を思い出すと、汗顔の至りでもあり、また懐かしい夢のようでもあります。

ご存知のように回復期リハビリは、脳卒中や大腿骨骨折などで、お食事やトイレ、着替えや入浴などに支障を来たした人たちが、一生懸命リハビリをして、おうちへ帰る病棟です。リハビリとは、リ＝もう一度、ハビる＝持てる・モテ期になる・適合するという意味です。

当初は（超）高齢者対象ということ、徘徊などを含めた高度の認知症の方が多く、リハビリも手探りの状態でした。心臓が悪かったり、肺炎を起こしやすかったり、なかなかリハビリの強度も上げられませんでした。徐々にスタッフのチームワークも良くなり、業種の枠を超えていい知恵が出るようになり（←ここ重要）、退院のときに患者さん、ご家族の笑顔が見られる頻度も増えてきました。

土日返上リハビリの成果も出てきました。

現在回復期リハビリ病棟は60床、今年8月からは重症患者さんの受け入れ率、自宅退院率などをクリアして、施設基準「回復期リハビリテーション病棟入院料1」を取得できました。これは合併症が重い人をリハビリができる状態まで病状を回復してくれたり、あるいは重症で自宅に帰れない人を受け入れてくれたりという、療養病棟が控えていてくれればこそです。この場を借りてお礼を申し上げたいと思います。

所沢は病院激戦区で、回復期リハビリ病棟を持つ病院もいくつかあります。そんな中でご縁があって入院していただく患者さん、ご家族の笑顔がひとつでも多く見られれば、私たちも励みとなります。今後ともご指導ご鞭撻よろしくお願いします。

診療部長　小林　孝寛