

広報



川野

第90号
(季刊秋号)

平成29年
11月発行

糖尿病 1000万人

土崎病院診療部長 志村道隆

「糖尿病 1000万人」は9月22日の新聞の見出しです。各紙に同様の記事が載っていましたので、ご覧になった方も多いと思います。これは厚生労働省の国民健康・栄養調査において糖尿病が強く疑われる成人男女が2016年時点で約1000万人に上り、初めて大台に乗ったということで話題になりました。この調査は20歳以上の男女約1万1000人に血液検査を実施し、過去1～2か月の血糖状態を示すHbA1c値を測定。その値が6.5%以上の人を「糖尿病が強く疑われる」と判定したもので、その割合が12.1%、全国の数に換算すると約1000万人になるということです。

国民健康・栄養調査での糖尿病が強く疑われる人数は2002年の約740万人、07年の890万人、12年の950万人と経過し、様々な対策を行っているにもかかわらず増え続けています。

糖尿病にならないようにするためにはどうすれば良いのでしょうか。糖尿病は生活習慣病ですので生活習慣の改善が有効です。糖尿病になりやすい人の食習慣をあげてみますと①食事をとる時刻が不規則、②1食抜いて次でドカ食い、③夕食後1～2時間

寝ることが多い、④甘い菓子やせんべい、ジュースをよくとる、⑤外食が多い、⑥野菜をあまり食べない、⑦お酒をよく飲む、などがあります。これらの項目に当てはまる人は出来るだけ早く改善して糖尿病を予防しましょう。

糖尿病の予防には食事だけではなく運動も重要です。なるべく歩く習慣を身につけること、エレベーターではなく階段を使うようにすること、出かけない日は家事を頑張ることなど手軽なことから始めてみてはいかがでしょうか。

また国民健康・栄養調査において「糖尿病が強く疑われる人」のうち、現在治療を受けている割合は76.6%でした。すなわち4人に1人は発見されていなかったか、糖尿病と診断されても通院を中断してしまっていることとなります。糖尿病は初期には自覚症状が出にくく、治療の遅れにより重症化するケースもあります。毎年、健康診断を受けること、もし糖尿病と診断されたら定期的に通院し治療を中断しないことも重要です。

桜田 淳子 さん

読み聞かせ会

～ 手紙 親愛なる子供たちへ ～

なぎさ通所リハビリテーション 介護福祉士

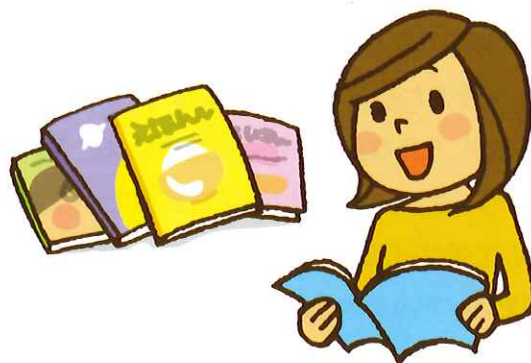
清水 公平



8月23日の水曜日になぎさ2階の通所リハビリテーションに秋田市出身の桜田淳子さんが慰問に来て下さいました。内容は秋田弁による詩「手紙～親愛なる子供たちへ」です。私は通所リハビリテーションスタッフとして勤務していますが、利用者の方々と同じようにこの日の慰問を楽しみにしていました。慰問に合わせて通所リハビリテーションを利用して頂いた方や家族の方と一緒に来られた方など、沢山の方がこの日を待っていました。

桜田淳子さんが来所した際、目を輝かせながら、握手をお願いしたり話しかけたりしている利用者の方々はとても楽しそうな様子で笑顔があふれていました。読み聞かせが始まる前に、慰問を行うようになった経緯についてのお話がありました。学生時代から演劇部で夢は女優であった桜田淳子さん。同級生の方と一緒に「地元の秋田に貢献がしたい」という純粋な想いが始まりだったようです。学生時代に「いつも変わらない自分でいよう」と心に誓われたとの話が印象的でした。秋田弁による詩の読み聞かせが始まり、標準語にはな

い秋田弁の温かさやぬくもりがとても伝わり、優しいような表情で「うん、うん」と頷きながら聞き入っている利用者の方々もおりました。標準語ではどこか冷たく聞こえるような言葉でも、秋田弁ではぬくもりが感じられる言い回しになり、田舎のあったかさを改めて感じる事が出来ました。読み聞かせで使用した牛の絵やカンペなどは桜田淳子さん本人が作られ、慰問への強い想いが伝わりました。歌のプレゼントもあり秋田音頭などを歌われ、手拍子をしてとても盛り上がっていました。喜んでいる利用者の方々を見て、私も嬉しく思いました。最後になりますが、「まんずな」と言われて帰られた桜田淳子さん、私たちのなぎさにまた遊びに来てくださいね。





サービス付き高齢者向け住宅 しおさい
介護福祉士

渡辺 麻衣

蒸し暑かったり、肌寒かったりと安定しない日々が続いておりますが、快適に夏を過ごして頂くとう8月22日、納涼祭を開催いたしました。

午前中は、土崎小学校の皆さんに踊りを二曲披露して頂きました。今か今かと小さな踊り手の登場を待ちわび、法被姿で、豆絞りの鉢巻きと花飾りを付けた子供達が並ぶと、明るく華やかな雰囲気になりました。子供達の挨拶では、緊張した面持ちで一息懸命考えてき方言言葉を丁寧にゆっくりと言葉にする度、孫を見守るように穏やかな顔でうんうんと頷かれる方もいらっしゃいました。踊りが始まると真剣な顔で傘を持ち、大人顔負けの寸劇のような場面では、「沢山練習したんだろうなあ」とつぶやく声も聞か

れました。知っている踊りだった事もあり、手拍子の他に手が自然と動いている方や、踊りの輪の中に加わって踊られた方もおりました。初めは子供達を見ながら踊っていましたが、昔を思い出したように笑顔で踊っておられました。

午後は、かき氷を食しながら、入居者同士交流する場を設けました。イチゴやメロン、カルピス味などを準備しましたが、いちごを注文される方が多く、練乳小豆も人気でした。私も今年初めて頂きましたが、夏にこうした風物詩を堪能し、キーンとなる感覚を嬉しく思いながら、蒸し暑さをしばし忘れる事ができました。おかわりされる方もいらしたようで、入居者も暑い夏を楽しんで頂けたかと思えます。

しおさいで、季節の移り変わりを感じられるような行事を開催出来、楽しんで頂けた事をとて嬉しく思います。また踊りを披露して下さった土崎小学校の皆様には、この場を借りて感謝申し上げます。



第21回 なぎさ祭り



なぎさ通所リハビリテーション
介護福祉士
加賀谷 淑子

第21回なぎさ祭りが、9月3日(日)開催されました。当日は、天候に恵まれ、たくさんの方々にご来場いただきました。

今年のなぎさ祭りのテーマは「新たな一歩」です。昨年は20回という節目をむかえ今年は21回目という事で「新たな一歩」としました。

例年は屋外での開催

となっています(雨天時の

み屋内)、今年は2階が増築され8月にリニューアルした事もあり、皆様へのお披露目を兼ねて天候に関係なく新しくなった2階でなぎさ祭りを開催致しました。

今回の芸能部門は6団体あり、特設ステージではあおぞら保育園による園児のかわいいお遊戯やNTT竿燈会様による迫力のあるお囃子、みなとWAKAHATOジュニア様による間近で初めて見るパワーあふれるヤートセ、

赤十字芸能奉仕団様による心が熱くなる唄や踊りの披露、そして今回初となるなぎさ職員によるハンドベルの演奏や職員と入所者の皆様による合唱と大変盛り上がりしました。

例年は最後に行く大抽選会ですが、今年は「新たな一歩」に向け、午前と午後で大抽選会を開催しました。くじの番号が読み上げられるたびに会場から歓声があがり、大盛り上がりとなりました。

模擬店部門では、今年も秋田キャッスルホテル様からのご協力のもと、先着180名様へパンのプレゼントや炊き込みご飯、焼き鳥、焼きそばなど様々なメニューを提供していただきました。

また、バザー部門では、開始時間と共にたくさんの皆様にお越しいただきました。バザー品の寄付が多数集まったこともあり、大盛況に終わりました。

増築し広くなった会場でしたが、狭く感じるほど皆様に来場していただき、新しく生まれ変わった場所で共に「新たな一歩」を踏み出せたのではないかと感じています。

そして、これからも一歩一歩皆様と歩んでいけたらと思っています。

最後に、今年も多くの皆様のご協力のもと、祭りを盛大に行うことができました。

本当にありがとうございました。

私たち運忠会野球部は、野球の経験、未経験を問わず、野球好きの職員はもちろん、運動が好きだ、という職員も集まり、みなで一生懸命野球に取り組んでいます。

また、他部署・他職者との親睦を深める貴重な場ともなっており、私も、野球はほぼ素人で、なにもできない状況でしたが、優しい部員の方々に指導してもらいながら、楽しく活動に参加しています。(打ち上げの飲み会含め)

今年も、毎年夏に行われている、秋田県病院対抗軟式野球大会の地区予選に参加しました。ここ7~8年間地区予選で勝ち上がれず悔しい思いをしている当部は、この大会で勝ち、全県大会への出場を目標に練習を積んでいます。

今年の地区予選は、7月30日に元木山球場で開催されました。日々の練習の成果もあり、私は7番ファーストでスタメンです。試合は、初回に幸先よく先制点を取るも中盤で逆転され、反撃も及ばず惜しくも4-5で負けるという残念な結果でした。

また、秋には運忠会主催の交流試合があります。夏の大会は勝ちにこだわっての試合でしたが、この大会では勝敗にこだわらず純粋に野球を楽しもうと計画し、毎年行っています。今年最後の大会となりますが、ここでの経験が来シーズンの礎になると思っています。

運忠会野球部は、数多くの職員にたくさんのご協力、応援をしていただいております。支えてくださっている方々に感謝し、期待に応えるべく、来年こそは目標である全県大会出場を果たせるように頑張っていきたいと思っております。

運忠会 野球部の 活動報告

土崎病院3病棟 看護師
石井 裕己



夏の地区予選で打席に入る筆者



編集後記

晩秋から初冬へと季節も変わり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。今年も残りわずかとなり、もう冬が来たかとうんざりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。またスキーやスノーボーダーにとっては待ちに待った季節でもあります。この時期空気は乾燥しており、風邪などひきやすい季節でもありますので、皆さん早目の予防を心掛けていきましょう。(大塚)