

特集：本間広子社長 追悼

生愛タイムス

第25号
令和元年12月発行

SEIAIKAI
HEALTHCARE
CORPORATION



SEIAI WELFARE
PROJECT GROUP



撮影者：理事長 本間達也

生愛TIMES

CONTENTS

理事長巻頭言

特集：本間広子社長 追悼

齋藤えみ先生、工藤一子法人統括
看護部長入職

第18回東北地区介護老人保健施設大会
2019生愛祭

インカム、マッスルスーツ導入
ベトナム人技能実習生受け入れ

大久保満男前日本歯科医師会長来所
防災訓練

全国介護老人保健施設記念大会
別府大分

口腔・栄養トピックス
医療法人 生愛会が自衛隊より感謝状

編集後記



本館



2号館



4号館



秋冬号

医療法人 生愛会
社会福祉法人 生愛福祉事業団

卷頭言

医療法人会
社会福祉法人愛福祉事業団
理事長・医学博士 本間達也

ものづくり神話は崩壊したのか？

数年前に大正生まれで、昭和の父を見取った。昭和30年代後半に建てたが、その父親は4階建ての鉄筋コンクリート造りのビルを取り壊した。父が診療し、私が17歳になるまで暮らした診療所兼自宅である。そ和数年前に大正生まれで、昭和の父を見取った。昭和30年代後半に建てたが、その父親は4階建ての鉄筋コンクリート造りのビルを取り壊した。父が診療し、私が17歳になるまで暮らした診療所兼自宅である。そ和数年前に大正生まれで、昭和の父を見取った。昭和30年代後半に建てたが、その父親は4階建ての鉄筋コンクリート造りのビルを取り壊した。父が診療し、私が17歳になるまで暮らした診療所兼自宅である。

一方、日本では、数年前からいろいろな業界のモノづくりにおける品質検査デノ一タ改ざんが報道されていなかった。今年に入つてからだけでも、自動車、航空エンジン、重機械、油圧機器と、デノ一タ改ざんは枚挙にいとまがない。そして、改ざんが行われた周囲を見渡せば、検査の省力化、人員削減、利益至上主義、求められるコストダウンと合理化等、リーマントンシヨク以降、続く企业文化の崩壊に他ならない。そこにはチャールス・チャップリンの代表作「モダン・ワールド」がある。

部が労働者の個人としての尊厳を失われ、機械の歯車の一部になってしまった主人の原点を“我が家”に見たり思いました。一方、日本では、数年前からいろいろな業界のモノづくりにおける品質検査デノ一タ改ざんが報道されていなかった。今年に入つてからだけでも、自動車、航空エンジン、重機械、油圧機器と、デノ一タ改ざんは枚挙にいとまがない。そして、改ざんが行われた周囲を見渡せば、検査の省力化、人員削減、利益至上主義、求められるコストダウンと合理化等、リーマントンシヨク以降、続く企业文化の崩壊に他ならない。そこにはチャールス・チャップリンの代表作「モダン・ワールド」がある。

公部が労働者の個人としての尊厳を失われ、機械の歯車の一部になってしまった主人の原点を“我が家”に見たり思いました。一方、日本では、数年前からいろいろな業界のモノづくりにおける品質検査デノ一タ改ざんが報道されていなかった。今年に入つてからだけでも、自動車、航空エンジン、重機械、油圧機器と、デノ一タ改ざんは枚挙にいとまがない。そして、改ざんが行われた周囲を見渡せば、検査の省力化、人員削減、利益至上主義、求められるコストダウンと合理化等、リーマントンシヨク以降、続く企业文化の崩壊に他ならない。そこにはチャールス・チャップリンの代表作「モダン・ワールド」がある。

齋藤えみ先生、工藤一子法人統括看護部長が 生愛会グループに入職

自己紹介ではありますんが、ご縁が会つて福島の生愛会に来ることになりました。まだ生愛会のことを探らなかつたころ、東北自動車道を走つていると、遠くにピンクの建物が目に入り、何の建物だろうと思つたことがあります。今年の6月にこちらにご挨拶伺うため大笠生インターを下りてナビを頼りに向かつていくと、目の前にピンクの建物が…。やはりご縁はあるのかも!

大学病院では、血液・腫瘍小児科に所属し、日々小児癌(特に白血病)の子供達と接し、仕事が身についていつたようになります。骨髄移植のコーディネーターを目指していましたが、急な父の病気入院で会津に戻ることに。小さな診療所で仕事をすることに

追伸ですが、会津でも入所者に寄り添つてくださる施設があり、母には笑顔が戻り、誰かさんのように車椅子から立ち上がり歩き出す困ったチヤンになっています。ベッドはセンサー付きです！これから寒くなり、風邪やインフルエンザが流行してきます。施設の全員が乗り切れるよう、頑張りましょ

また、本間理事長からいただいた記念誌「急すれば、花ひらく」を読んで、生愛会の歴史を知りました。そして、施設見学で利用者さんと触れ合った時に、やがてこれから自分の行く道の自分の姿と重なりました。

これらから六十代半ばの私は、これから的人生を「今まで、実践してきた看護ケアの経験を生かしてこの

生愛会に勤めることになつて



医療法人 生愛会グループ
附屬介護老人保健施設 生愛会ナーシングケアセンター

医師 齋藤 えみ

会津の中でも老人の多い町で、内科時々小児科、時には切り傷を縫つたり（心中で悲鳴をあげながら）、やけどの処置など何でも屋となつて行きました。初めのころは診察中に、心筋梗塞や脳梗塞が進行中は表現し様がございません。

私の主人も同期の小児科医でしたが、マス男さんでも良いと会津に来てくれました。主人は往診があるので、院から離れられず私が生愛会に来ることになりました。九十歳の母がいます。もう、私が娘だと分かりません。今は特養に入所しています。入所するまでは、老健や特養のショートを利用していました。急激に認知症が進むなか、母の笑顔が救いでした。しかし、あるロングショートを利用した時、ゆっくりですが歩行可

人生の実りあるブイナリーレを 目指し

自指して

4月1日から生愛会グループに世話をなつております。私が生愛会グループで働くきっかけとなつたのは、昨年10月に私の

私は秋田県厚生連の総合病院で助産師・看護師として約三十年、看護専門学校で看護教員を3年、秋田県看護協会で看護管理者教育専任教員を十年働き、働いた舞台は3つの舞台でした。そして、今ここに、人生最後のファイナーレとして生愛会という舞台に立つております。

A portrait of Dr. Yoko Kondo, a woman with short dark hair and glasses, wearing a white lab coat over a red lanyard. She is smiling and looking slightly to her left. The background shows a blurred indoor setting.

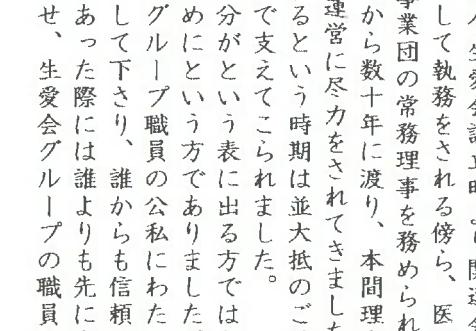
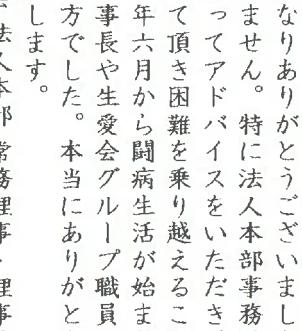
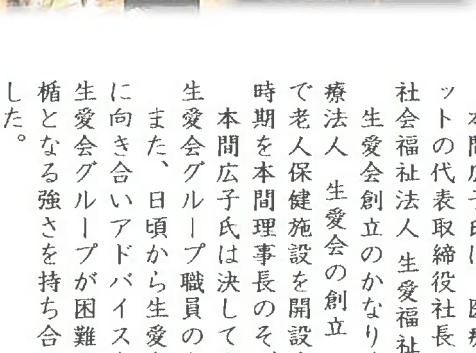
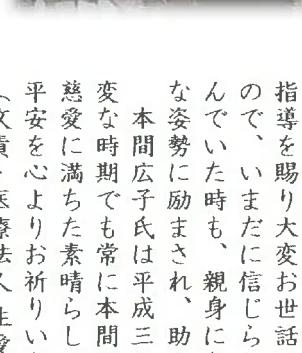
工藤 一子

生愛会でお手伝いすることがあればお手伝いしたい」と強く願い、迷いもせずに人生最後の働く場所と決心し、働かせていただきことになります。そして何よりも「自分の人生を精一杯生きればよかつた」と後悔したくありませんでした。

4月に住民票を秋田市から移動して福島市民となり、ここ生愛会に来てあつという間に7ヶ月が過ぎました。生愛会が初めての私はもちろん福島の地も初めてです。慣れない私は職員の皆様から、様々な行事や各職場体験を通して、温かく見守られながらお世話になつております。また、利用者さんと日々接していると皆さんがあながともるく『生愛会が大好きだ』ということを肌で感じております。

グループ役員 本間広子氏（享年五十八歳）が した格別のご芳情に対しましても厚く御礼申し上げます

十月一日 五十日祭



本間広子氏は、医療法人生愛会設立時より関連会社である有限会社マリアネットの代表取締役社長として執務をさされる傍ら、医療法人生愛会の専務理事、社会福祉法人生愛福祉事業団の常務理事を務められました。

生愛会創立のかなり前から数十年に渡り、本間理事長とともに二人三脚で医療法人生愛会の創立・運営に尽力をされてきました。本間理事長が全国最年少で老人保健施設を開設するという時期は並大抵のご苦労ではなく、その大変な時期を本間理事長のそばで支えてこられました。

本間広子氏は決して自分がという表に出る方ではなく、陰から本間理事長や生愛会グループ職員のためにといたしました。

また、日頃から生愛会グループ職員の公私にわたって悩みや相談ごとに真摯に向き合いアドバイスをして下さり、誰からも信頼されていました。しかし、生愛会グループが困難にあつた際には誰よりも先に先頭に立ち、本間理事長の楯となる強さを持ち合わせ、生愛会グループの職員から尊敬される方であります。

私が入職してから約十九年間、一緒に仕事をさせていただき、公私ともにご指導を賜り大変お世話になりました。大変身近な存在でしたので、いまだに信じられません。特に法人本部事務職員の人材教育のことでの悩んでいた時も、親身になってアドバイスをいただき、広子社長のいつも前向きな姿勢に励まされ、助けて頂き困難を乗り越えることができました。

本間広子氏は平成三十年六月から闘病生活が始まり、ご自身が一番つらく大変な時期でも常に本間理事長や生愛会グループ職員のことを考えてくださる、慈愛に満ちた素晴らしい方でした。本当にありがとうございました。御靈のご平安を心よりお祈りいたします。

（文責・医療法人生愛会法人本部 常務理事・理事長秘書 佐々木清憲）



かねて病氣療養中のところ 医療法人 生愛会
令和元年八月九日永眠致しました 故人生前中に賜りま
八月十二日 葬場祭



謝辞を述べる
本間達也理事長
(喪主・夫)



事事長社理役理締取代表常専務務事團ト業事社福生愛生愛マアネツ社会人法社人法社有社限



お別れの言葉を述べる
医療法人 生愛会
常務理事・看護師長 谷口裕子



お別れの言葉を述べる
生愛福祉事業団
常務理事・施設長 鈴木三千代

有限会社マリアネットの社長として、医療法人人生愛会設立当初よりご活躍されできました。いつも生愛会ナーシングケアセンター1階の売店で介護用品や日用雑貨を販売されており、入所中の利用者と関わることも多く、いつも笑顔で迎えて下さっていました。認知症の人人が何度も同じものを買っていると相手を傷つけないようになります。さりげなく声をかけて接したり、誰にでも優しく気配りもできる方でした。それだけでなく、本間理事長が表舞台で活躍しているのを決して目立つことなく常に支え、いざというとき先生の楯となり守るという女性の強さと優しさを兼ね備えたふるまいこそ内助の功だと感じ、私も広子社長を見習つていきたいと思つてきました。

広子社長が、生愛福祉事業団の理事に就任されてからは、以前にも増して相談にのつていただき、どれだけ心強かったことか。それができないと思うととても悲しいです。一つ一つの思い出を回想しながら、広子社長のご遺志に報いなければならぬと一同感じてい

私が初めて広子社長にお会いした時、社長は三十四歳でした。平成7年に入職しましたが、生愛会ナーシングケアセンター開所の約2年前でした。当時は、本間理事長先生が全国最年少で老健施設を建てるという重責を担つておられていました。広子社長は先生を支え、ご子息を育てながらその準備に追われていた時でした。相当なご苦労があったと思いますが、そのような表情を出すことはありませんでした。療養中も、ご自身の事よりも私や他職員の事を心配し、優しいお言葉をかけて下さるような方でした。

広子社長は決して表に出ることはなく、ひたむきに本間理事長先生を支えていましたが、いざ困ったことがあると、元気な時は先生の楯になる強さも持ち合せており、その姿は尊敬に値するものでした。二十五年間家族のように接していただき、大切にしてくれたことに、とても感謝しています。いつも心配してくれていたこと、気遣つてくれていたことを感じています。ありがとうございました。

本間理事長が大会長を務めた 第18回東北地区介護老人保健施設大会 in 福島



日時：令和元年8月31日(土)
場所：ザ・セレクトン福島



令和元年八月三十一日(土)、福島県福島市ザ・セレクトン福島において、第十八回東北地区介護老人保健施設大会が福島が開催されました。(一般社団法人福島県老人保健施設協会会長本間達也大会長)「震災・原子力事故からも復興する地域の老健をめざして」をテーマに、東北地区介護老人保健施設会員の職員や医療・保健・福祉関係者、一般地域住民等、約五百名が参加しました。

はじめに基調講演として、公益社団法人全国老人保健施設協会会長東憲太郎先生より「介護報酬改定の動向と今後の老健の在り方について」ご講演いただきました。講演の他にも、日頃の施設の運営や成績などを発表する演題取り組みや、福島県のいま」をテーマにご講演いたしました。

福島生学島県立医科大学放射線災害医療講座主任教授長谷川有史先生より「地震・津波・原発事故と対応について」ご講演いただきました。また、前種機会による認知機能の改善がみられた事例、「リハビリテーション会議を通して摂食嚥下機能の改善がみられた事例」、 笹川泰言語聴覚士による「リハビリテーション会議を通して口腔内環境の改善により認知機能が改善された事例」、各団体の代表者をお招きしました。福島県知事や福島市長、来賓福島県医師会はじめ医療・保健・福祉の長が一堂に会する機会は貴重で、大変有意義な時間となりました。



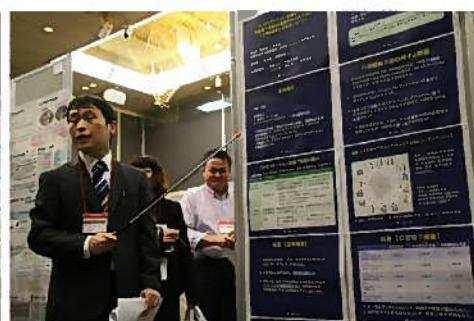
大会長として挨拶する
本間達也大会長

講演する東憲太郎先生（公益社団法人
全国老人保健施設協会会長）

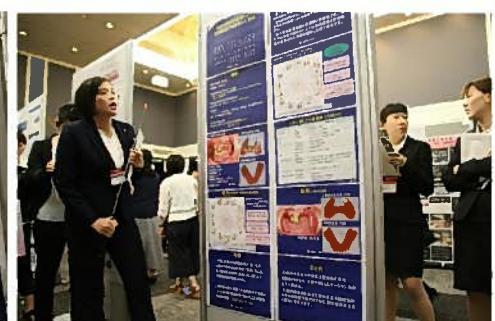
講演する長谷川有史先生（福島県立医科
大学 放射線災害医療学講座 主任教授）



ポスター発表の会場の様子



ポスター発表する笹川泰言語聴覚士
(リハビリテーション科)



ポスター発表する八島真奈美歯科衛生士
(本館生活期リハビリテーション棟)

2019生愛祭が盛大に開催される



日時：令和元年10月8日(火)
場所：4号館正面玄関前

令和元年十月八日（火）、地域複合型総合施設生愛会総合リハビリテーション医療ケアセンター（4号館）正面玄関前にて、生愛会グループで今年も盛大に「生愛祭」を開催し、約二百人の参加者が楽しい秋の夜長を過ごしました。小山菊雄センター長が開会の挨拶とし、尚一常務理事・院長の発声で乾杯。職員によるガマの油売り口上、生愛会グループ顧問社会保険労務士佐藤勝之先生のギターによる音楽演奏等のステージが繰り広げられました。他、折戸町内会青年団による太鼓・笛に合わせて参加者の皆様が盆踊りを踊り、最後には盛大な花火の打ち上げもあり盛り上りました。



本間理事長の挨拶



生愛会グループ顧問社会保険労務士
佐藤勝之先生のギター演奏



会場の様子



通所リハビリテーション科介護職・堀川克仁によるガマの油売り向上



折戸町内会青年団による太鼓・笛
宍戸正子様の民謡



盆踊りを楽しむ利用者



本館生活期リハビリテーション棟・渡辺美里介護主任の「遠い世界に」向上



「遠い世界に」を合唱しながら
全員で輪になる



盛大に上がった打ち上げ花火

県のパイロット事業を受け、業務の効率化のためインカムを試験的に導入



インカムを装着して業務を行なう様子



高齢化の進行や認知症高齢者の増加に伴い、介護サービスに求められるニーズが多様化・高度化しております。また、社会経済環境の変化に伴う人手不足が介護にも及ぶとともに厳しい労働環境による離職率の増加が社会問題にも発展しつつあります。

福島県として様々な取り組みを行つており、「福島県 介護施設の生産性向上に資するパイロット事業」に協力すべく、生愛会ナーシングケアセンターでは令和元年8月から「インカムを活用した業務効率化の実証と効果」について協力を始めました。

インカムとはトランシーバーのような器械で、最近は飲食店やアミューズメント施設で装着し接客している場面をよく見かけるようになりました。

インカムは受信器などを持たずに通話が可能となり、遠隔での職員同士の情報交換を行います。予定は令和元年12月末まで実施し、令和2年3月までに検証結果を分析する予定です。

**福島市長より依頼を受け、
マッスルスーン機能訓練モデルを導入**

—歩行能力や起立動作の改善に期待—



本間理事長とマッスルスーツ機能訓練モデルについて対談する木幡浩福島市長(右)



スクワット運動

馬上行運動



信頼モデル

屈曲モデル

研究内容は、脳血管疾患の既往があり、独歩または杖等を使⽤して歩行は自立しているが、バランス能⼒や筋⼒の低下により転倒の危険度が高いヘルスケアスクールの利用者5名を対象に、九月十八日(月)～十二月二十四日(火)の約3ヶ月間、週1回の頻度でマッスルスースを使った運動を実施します。マッスルスースは伸展モデルと屈曲モデルの2種類があり、伸展モデルはスクワットと起立動作、屈曲モデルは腿上げ運動が可能で、それぞれの運動を十五回実施します。また歩行の速度や立位バランス、立ち上がり動作の評価を行い、運動前後と3ヶ月間を通しての身体機能等の変化を評価します。

今後は、残りの期間で現場でより使いやすくなるための改良点などを提案し、ロボットを使用したりハapticテーションにどのような効果があるのかを検証していきたいと思います。

月二十四日(月)、医療法人 生
愛会に来所され、木幡市長より
マツスルスースの検証事業の協
力について依頼を受けました。同
年九月より生愛会中央医療ク
リニックデイ・ケア ヘルスケ
アスクールにて、リハビリテー
ションの場面でマツスルスース
を使用した研究を実施していま
す。今回の研究では、マツスル
スースの改良点の確認と高齢者
に対するリハビリテーションに
おける効果の検証を目的として
います。

「マツスルスース機能訓練モ
デル(以下、マツスルスース)」
は、東京理科大学と株式会社イ
ノフィスが共同で開発している
人体装着型動作支援ロボットで
す。

ベトナム人技能実習生



2名受け入れ



福島国際交流事業協同組合講師の通訳兼相談役のホック氏と ベトナム人受け入れについての講義の様子



ベトナム人受け入れについての講義の様子

二号（平成三十年二月発行）に掲載した記事の通り、ベトナムからの技能実習生を2名受け入れ、生愛会ナーシングケアセンターの介護職員として令和元年十一月二十二日（金）から勤務することになりました。

ベトナム人技能実習生受け入れを前に、生愛会グループでは福島国際交流事業協同組合講師の通訳兼相談役のホック氏をお招きして研修会を行いました。ベトナム人の風習や常識、性格等を学習し、技能実習生が問題なく勤務できる体制を整えました。



本館生活期リハビリテーション棟 介護職 グエンティチンさん



本館生活期リハビリテーション棟
介護職 ダンホンゴックさん

まだまだ日本語は難しいですが、ここ生愛会で頑張ります。

日本に来てまだ間もないですが、日本の皆さんに早く慣れていくみたいです。

公益社団法人日本歯科医師会 大久保満男前会長 来所



前列左から 奥羽人学 鈴木文彦先生、生愛会ナーシングケアセンター
野口尚一施設長、大久保満男前会長、本間理事長

令和元年十月二十九日（火）、医療法人生愛会グループに、前日本歯科医師会会長 サンスター・グループ顧問 大久保浩男先生と、サンスターの研究開発等に携わる役員七名が来所されました。生愛会会長 グループは、摂食嚥下や口腔関連の支援を積極的に行つており、高齢者のお口や健康状態の実際が把握しやすく、それに関わる専門職が多く揃っています。「アーラレオ」「ラルフレイル」「オーラルフレイル」「口腔機能低下症」「嚥下障害」等の利用者へのステージ別の関わりがどのように行われているのか、本間達也理事長の講義や、施設見学、機能的嚥下内視鏡検査等を通して、高齢者の現状を見ていただきました。また、意見交換会を行ない、日頃の取り組み（認知症高齢者の中には、口腔ケアの認識が薄く、介助に抵抗する方もおり、専門職としてどのような工夫をして関わっているのか等）についても情報提供し、多職種で関わる重要な性など情報共有することができました。



センターの説明をする 八島歯科衛生士長



大久保満男前会長 左に説明をする本間理事長 中央



生愛会グループ連絡協議会に参加する、大久保満男前会長中央左から2番目



生愛会中央医療クリニックの 視察

**本間理事長が全国学会(全老健大分大会)教育講演で
「防げるリスク・防げないリスク」の講師を務める**

～全国介護老人保健施設記念大会 別府大分～

日時：令和元年11月20日(水)～22日(金)
会場：別府ビーコンプラザ(大分県別府市)、
iichikoグランシアタ(大分県大分市) 他



会場の一つ ichikoグランシアタ



座長を務める本館生活期リハビリテーション棟 工藤法人統括看護師長



演題発表するリハビリテーション科 星野篤宏作業療法士

令和元年十一月二十日(水)
（二十二日（金）・大分県大分市・別府市で「全国介護老人保健施設記念大会別府大分」が開催され、延べ1万人以上の介護老人保健施設職員が参加しました。生愛会ナーシングケアセンターからは本間理事長が教育講演「防げるリスク・防げないリスク」の講師を務め、工藤一子法人統括看護部長が演題発表（テーマ「疾病管理と生

死」で座長を務め、リハビリテーション科の星野篤宏作業療法士が「気づいたらリハビリテーションへ通所施設利用者におけるセルフサービス形式の食事と行動変容」「をテーマに演題発表を行いました。

来年は宮城県で同大会が行われる予定となつております。生愛会ナーシングケアセンターとしても積極的に参加する予定です。

**生愛会ナーシングケアセンター職員が
座長・演題発表を行なう。**



教育講演「防げるリスク・防げないリスク」 の講師を務める本間理事長



全国介護老人保健施設記念大会 別府大分の開会式

災害に備え、防災訓練を行う

令和元年十一月二十三日(土)～二十四日(日)、山形県尾花沢市徳良湖野営場において、防災訓練を実施しました。今年十月には台風19号が東日本に甚大な爪痕を残し、福島県内も河川氾濫や土砂崩れが相次ぎました。災害の発生は決して他人事ではないことを改めて思い知られました。

この訓練を通して、常日頃から災害時に対する備えがどれだけできていて、それらを具体的にどう活用するかを改めて学ぶ機会になりました。



生懇会グループ職員12名が訓練に臨んだ



令和元年10月の台風19号は福島県内にも甚大な被害をもたらした(写真は共に福島県本宮市)

停電・断水時を想定した 非常食炊き出し訓練の様子

実際のハザードマップを使用して
施設周辺の危険箇所を確認

歯の健康を守りましょう!

歯周病の直接的な原因は「歯垢（プラーグ）」です。プラーグとは歯の表面や歯と歯の間に付着した細菌の塊です。歯垢を付きにくくし、健康新お口を保つ為に以下のことに気をつけて下さい。

①「食べたら歯を磨く」習慣をつけましょ

基本的なことですぐ大変重要なポイントです。食事をしたら歯を磨き、うがいをすることでお口の中を清潔に保ち細菌の繁殖を防ぎます。口内の爽快感も感じられますし、食後の歯磨きが口の健康を守る基本です。



内視鏡診察中の 鈴木史彦先生(右)

生きるうえで欠かせない「こと」とは「食べる」ことです。食べる時に歯と口の健康は欠かせません。いつまでも美味しく、安全に食べることができるよう、歯の健康を守りましょう。

歯を失う最大の原因是「歯周病」です。歯周病は歯を支えている歯肉や顎の骨が徐々に破壊されていき、正しい治療や口腔のケアをせずに放置すると最終的には歯がぐらぐらと動き、歯が抜けてしまいます。また歯周病は糖尿病や心臓病と関係し、全身の健康にも悪影響を及ぼします。歯の健康を守ることは全身の健康を守ることにも繋がります。

生きるうえで欠かせないことは「食べる」ことです。食べるごとに歯と口の健康は欠かせません。いつまでも美味しく、安全に食べることができるよう、歯の健康を守りましょう。

歯を失う最大の原因是「歯周病」です。歯周病は歯を支えている歯肉や頸の骨が徐々に破壊されていき、正しい治療やお口のケアをせずに放置すると最終的には歯がぐらぐらと動き、歯が抜けてしまいます。また歯周病は糖尿病や心臓病と関係し、全身の健康にも悪影響を及ぼします。歯の健康を守ることは全身の健康を守ることにも繋がります。

歯周病の直接的な原因は「歯垢(プラーケ)」です。プラーケとは歯の表面や歯と歯の間に付着した細菌の塊です。歯垢を付きにくくし、健康新お口を保つ為に以下のことに気をつけてください。

②歯間ブラシやデンタルフロス等の用具を使いましょう。歯と歯の間や歯と歯肉の境目など、ブラークが付着しやすい細かなところは歯ブラシだけで落とすことは困難です。口の状態に合わせ、歯ブラシと併用して使用するといいでしょう。正しい使い方や自分の口に合った用具の選び方にについてはかかりつけの歯科医師、歯科衛生士に相談して下さい。

③むし歯や歯肉からの出血・・お口のサインを見逃さないで！

歯を磨くと出血する、歯が黒っぽい、しみる、痛い等の症状やお口のサインを放置せず、早期に歯科医院へ行きましょう。一度むし歯になつた歯は自分で治すことは出来ません。かかりつけの歯科医院をもち、定期的に受診することが大切です。

バランスの良い食事とよく噛むことが、とも歯の健康を守ることには重要です。今一度、自身の歯磨きと食事について考えてみましょう。

口腔ケア トピックアス



附属介護老人保健施設
生愛会ナーシングケアセンター
本館生活期リハビリテーション棟
歯科衛生士長

八島真奈美

おいしい減塩食で、循環器病の予防

①うまい成分を引き出す：昆布かつお節、きのこ類などを食材として使用することで料理にコクやまろやかさを与える、消化促進や胃液分泌にも働きます。

②酸味を活用する：酸味には塩味を強く感じさせる特徴があるため、酢やポン酢、ゆずなどの柑橘類を料理に活用すると減塩に加え香りと味も楽しむことができます。また酢には唾液分泌促進

糖尿病や高血圧、脳血管疾患などの生活習慣病を持つ高齢者の方は、治療のために減塩を必要とする場合が多いです。人間の体は塩分を摂取すると体内のナトリウム濃度を薄くしようとして水分を欲します。多量の塩分と水分を摂取すると循環する血液の量が増え、大量の血液が無理やり血管を押し広げ激しく血圧が上昇してしまいます。そして循環器や排泄のための臓器の機能が加齢により低下すると水分をうまく排出できず浮腫症状が発生してしまいます。高齢者は特に味覚の低下によって気分が付かないうちに塩分を取りすぎているため、減塩食の必要性が高くなります。

調理方法や食材の特性を活かし食事制限よりも“おいしく食べる工夫”を身につけることが大切です。



食材や調味料の選択に注意し、よく噛んで食べることでさらに味わい深くなる（写真は生薑会ナーシングケアセンターの敬老祝い膳）

③香り良い香味野菜があります。

分を減らすことでもう少し足りなさを、生姜やしそ、ねぎなどの香りや風味の良い香味野菜で補います。

④香辛料を加える：カレー粉、からしやわさびなどの香辛料を取り入れることで、メリハリのある味になり食欲増進にも繋がります。

高齢者の方の食事では、酸っぱすぎたり辛すぎたりするとむせや誤嚥の要因になるため注意が必要です。

ただ薄味にして味を感じられず食事摂取量の低下から栄養状態不良を引き起こすのではなく調理の際にひと工夫を加えることで減塩食になります。

附箇介護老人保健施設
生愛会ナーシングケアセンター
本館生活期リハビリテーション棟
栄養サポートチーム
看護学部十

佐川由希

