

心ひとつ



仁誠会通信

やさしく
やわらかく
あたたかく

第4号

4

2013



ダーツの魅力

たった3本の矢(ダーツ)を、的(ボード)めがけて、手首をヒヨイと使って投げるだけ。その手軽さから、初心者も交え、老若男女問わず楽しめるゲームと言えます。が、一方で、刺さった矢の位置によって複雑な点数が得られ勝敗に大きく左右、つい熱狂してしまうようなルールが数多く存在するなどの理由から、知れば知るほど魅力的で奥深いゲームです。



おめでとうございます!栄光に輝いたチーム

平成15年 託麻東校区 4町内老人会 上寿会A	平成20年 託麻南校区 3町内老人会 南長寿会B
平成16年 託麻南校区 5町内老人会 白樺会B	平成21年 長嶺校区 1町内老人会 長成会A
平成17年 託麻南校区 3町内老人会 南長寿会A	平成22年 託麻南校区 5町内老人会 白樺会A
平成18年 託麻南校区 5町内老人会 白樺会C	平成23年 託麻南校区 5町内老人会 白樺会A
平成19年 託麻南校区 3町内老人会 南長寿会B	平成24年 託麻南校区 5町内老人会 白樺会A

みんなで練習し、一緒に楽しみませんか!

第11回 赤とんぼ杯ダーツ大会

6月16日(日)開催

(参加申込み締切/4月30日(火))

第1回 ダーツ大会運営会議開催

今年第11回目の「赤とんぼ杯ダーツ大会」を迎えるにあたり、第1回目の運営会議が急遽開催されました。新しい校区、新しい町内の皆様への参加を呼びかけていこうと、これまでのチーム編成の見直しや、当日のルール変更等、どうあつたらしいのか、みんなで意見交換が行われました。

昨年の参加チーム数はこれまで最大の38チーム。これに新チームの参加を見越すと「各単老の参加チーム数を制限する?」「ゲーム数を減らす?」「予選会を行う?」など、なかなかひとつになっていません。結果、参加チームをまず募り、その後当日のルールは検討していくことになりました。是非、6月開催までのゲームを楽しみましょう!申し込みは4月いっぱいです!

今日運営会議に参加された方から参加の呼びかけメッセージを頂きました!

3連覇を達成したこと

初参加の時は会でダーツを購入し、毎日練習し、大会前になると練習計画を立て、猛練習の結果、優勝しました。それは練習の成果だけではなかったように思われます。

忙しい日程にもかかわらず、大勢の人達が毎日楽しく参加してくれ、生き生きとした姿と、会員同士の信頼関係が見られるようになりました。これぞ、白樺会の目的である健康増進と相互の親睦融和をはかり、社会奉仕に寄与することであることを教えられたような気がしました。

これからも多くの出会いの場・話し合いの場を設け、チームワークの強化をはかり、ダーツ大会4連覇への挑戦をしたいと考えています。

ダーツ競技内容

- 3~5人1組(女性1名以上)
- 15ダーツ、ハーフィット、15ダーツの3ゲームを行い、最高得点のチームが勝利となります。ダブル、トリプル、真ん中に狙いをつけて得点を稼いでいく15ダーツゲームと、決められたワクから外れたら、得点が半減(ハーフ)されいいハーフィットゲーム。勝負の分かれ目となる瞬間のワクワクドキドキが最高におもしろい!



託麻南校区 白樺会
長澤 清之さん

「交流・会話・運動」で明るい老後を楽しむ!

一昨年初めて参加させていただきました。多くの方が参加されていましたのはたいへん驚きました。

それまでダーツ競技は比較的簡単な運動で、エネルギーも精神的な面でも軽いものだと思っておりましたが、いざ体験してみるとなかなか大変な競技でした。

昨年は大会前に、町内の皆さんと1週間集中して練習し大会に臨み、良い成績を残すことが出来ました。

ダーツをしながら会話をし、運動量を増やし、楽しむ方法は高齢者にとって、とても効果があると感じました。

この度、町内の老人会長さんが「ダーツ同好会」を発足し、「多くの方に参加していただく機会を作りましょう!」と提唱。今後は、町内の皆さんと交流し、ダーツを通して明るい老後を送れるようにがんばりたいと思います。



長嶺校区 親愛会
福永 孝さん

ダーツを初めてされる方にも楽しんでいただけるようサポートします

赤とんぼ「出前講座」のご案内



初めてダーツをされる方に、赤とんぼから校区の公民館などに出かけ、ダーツの基本姿勢やルール等をお伝えします。一緒に楽しみましょう(道具はこちらで準備します)。お気軽に赤とんぼにお問合せ下さい。

赤とんぼ5階練習会場のご案内



ダーツの練習会場として、赤とんぼの5階をお使いいただいているいます。事前に赤とんぼにお申し込みください。申し込みが重なった時は、調整させていただきます。

場所/5階会議室
練習日/毎月第2・第4土曜日 10:00~12:00(無料)

「第11回 赤とんぼ杯ダーツ大会」参加へのお問い合わせ ケアセンター赤とんぼ 事務局/津留・磯崎 ☎096-331-3737

地域の元気をサポートします

ダーツの魅力



ダーツは、太古の時代からの狩猟のための弓矢を起源とするスポーツで、20世紀初頭にイギリスでスポーツとして確立しました。今では、世界大会も行われ、海外では盛んな競技となっています。そのどれもが、集中力や瞬時の計算力が必要とされ、運動量も高齢者にとって適量であることから、10数年前からシルバー世代に人気がありました。福岡県古賀市で生涯学習の一つとして取り組まれていることが新聞記事で紹介され、赤とんぼがダーツを取り組むきっかけになりました。

ダーツ普及のきっかけ



熊本では、ダーツそのものの知名度が低かったので、平成14年11月第1回の地域老人会・自治会・民生委員協議会の各役員向けに、ダーツ講習会を実施し、約60人の参加を頂きました。これを機に、地域老人会メンバーにダーツ練習のための施設開放(週1回2時間)したり、地域への出張講習会を行い、平成15年6月第1回赤とんぼ杯ダーツ競技大会を開催しました。ダーツは私たちの想像以上に地域老人会で好評を得て、それからはダーツの魅力で地域老人会に浸透していき、本年第11回のダーツ大会を開催するに至っています。

ダーツの基本競技は3人ひと組または5人ひと組です。そのため、練習に於いても、チームワークが重要で、コミュニケーションもアップします。また、道具や場所を融通したり、技術力アップのために、地域の老人会同士での連携が深まってきました。

介護予防に貢献

大人の魅力でダーツに取り組んで地域が生き生き

赤とんぼのダーツ大会には毎年、7校区26単位老人会より38チームの参加があり、毎年190名前後の方が参加されています。

当日在会場で練習されるチームの方もおられます。また、校区内でダーツ参加者が増加し、ダーツのボードを購入されたり、校区大会まで発展している所もあり、お互いに声掛け合いながら集まり、切磋琢磨しながら練習して日々腕を磨いておられます。一緒に笑顔で楽しい時間を共有することができる

ダーツは心身の活性化・介護予防の推進に大きく貢献しています。

ダーツの基本競技は3人ひと組または5人ひと組です。

そのため、練習に於いても、チームワークが重要で、コミュニケーションもアップします。また、道具や場所を融通したり、技術力アップのために、地域の老人会同士での連携が深まってきました。

大人の魅力でダーツに取り組んで地域が生き生き

ダーツ普及の取り組み

チームワークを大切に

大人の雰囲気をもつダーツ競技の魅力が受け入れられ、地域老人会の活動の幅が広がりました。

チームワークを大切に

介護予防に貢献

大人の魅力で

ダーツに取り組んで地域が生き生き

栄養指導 クリニックでの取り組み

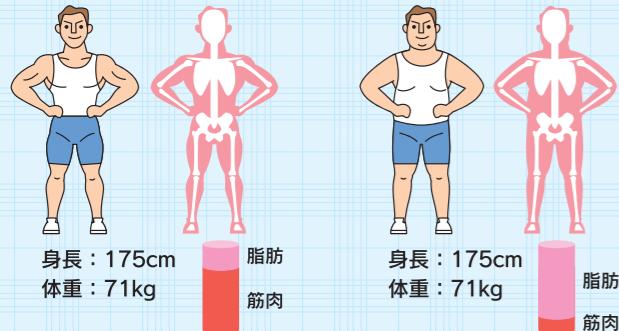
栄養評価に役立つ つよ~い味方《InBody》

InBodyを使用しての測定値、体重と骨格筋量と体脂肪量の数値から一目で体のバランスがわかります。つまり同じ身長・体重であっても中身が違うという事です。

BMI(体格指数)からは、分からなかった隠れ肥満や、筋肉量不足や体脂肪の状態がわかりやすくなります。食事内容を見直しながら、栄養量の調整、たんぱく質やミネラル摂取等の具体的な栄養アドバイスができます。より細やかな栄養管理が可能になります。

また、生活習慣病の予防や『栄養と運動の関連性』の把握にも役立ちます。

同じ身長・体重であっても中身が違います



運動療法 クリニックでの取り組み

エスカルゴマシンもフル稼働!

ながみねではまず「スポーツ週間」を設け、「短時間で1時間の効果アリ!」「誰にでも出来る簡単運動」「楽しく長続きのする運動」などと、気風作りから始めました。

DVDを見ながら透析中ベッド上で出来る運動が定着し、患者さんから「血圧が下がりそうな時、運動すると少し上がるよ」とか、「今日はDVD流れてないの?」と関心が高くなってきて、エスカルゴマシンもフル稼働です。

また透析前の運動で待合室ではラジオ体操も勧めています。今後も1人でも多くの患者さんが参加できるよう透析運動療法を勧めていきます。



透析室で大活躍中。あなたも一度測定してみませんか?

InBodyの導入

インボディ



InBody(体成分分析装置)導入

私たちの身体は体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の4つの主要成分で構成されています。この体成分を手軽に分析できる検査機器を仁誠会でこの度導入しました。

仁誠会クリニック新屋敷が24年4月に初めて導入し、透析患者さんの適正ドライウェイトの設定に活躍しその成果をあげ、25年4月までには5つのクリニックすべて導入されました。

InBodyでわかること

- ① 体成分分析(細胞内・細胞外水分量、たんぱく質量、ミネラル量)
- ② 肥満診断(隠れ肥満がわかります)
- ③ 筋肉バランス
- ④ むくみ
- ⑤ 部位別脂肪バランス
- ⑥ 体重調節(適正体重まであと脂肪を〇kg落として、筋肉を〇kgつけましょう)
- ⑦ 適正ドライウェイト

透析患者さんにとって

InBodyで現在の体の水分量を正確に把握することで、適正な基礎体重(DW)設定が出来、血圧下降や足攣り防止につながります。安樂な透析ができると自宅での家事や趣味、運動などQOLの向上につながります。

またたんぱく質、ミネラル量、体脂肪量からは栄養評価ができ、管理栄養士による栄養指導に活用できます。全クリニックで実施されている透析中の運動療法も、ある1年を経過し着実にその成果を上げてきています。今後は理学療法士との連携によりダイエット、リハビリの評価としても、さらに活躍することが予想されます。

今後は、外来の患者様にもフィットネスクラブのようなダイエットやリハビリの指標としても活用していくたと考へています。

測定方法は簡単

測定時間は約3分。透析後にベッドに仰向けのまま、手足に電極をつけ測定します。測定中は力を抜いて楽にしてください。ペースメーカーのようない電子医療機器を装着されている方は測定できません。クリニックによっては座位や立って測定するタイプの機械も導入されております。



歯と体の関係

PART 2

仁誠会クリニックながみね 歯科医長 西山洋三

咬みあわせの重要性

今回は咬みあわせの仕組みと重要性についてお話ししたいと思います。

歯は上下左右合わせ28本(親知らずがすべて生えると32本)あります。それぞれ役割を果たしています。食事を取るときは一般に前歯で咬み切り臼歯で噛みつぶし、飲み込むという動作を取っています。

更に運動時、喰いしばる時など歯にかかる力は瞬間に数百kgになりますから、それらが機能しなくなると当然色々な所にトラブルが生じます。例えば肩こりや筋肉痛、姿勢の不調和など重症になれば頸関節症など様々です。特に頸部周囲の筋肉は、咬みあわせが取れなくなると萎縮し血流が悪くなり脳にうまく血液が行き渡らなくなります。その結果、脳の機能が低下することもあります。

これらを防ぐには、一本一本の歯を大切にする事。つまり虫歯、歯周病になつた歯を放置しない事。入れたら良いと耳にする事がありません。歯が駄目になつたら入れ歯を入れたいと耳にする事があります。

「摂食・嚥下」の 訪問診療のお知らせ



施設や居宅へ訪問して嚥下内視鏡検査を行うことが出来ます。嚥下障害の方を対象に嚥下機能を評価し、食事形態や食事介助の見直しや必要なりハビリ等の指導を行います。

(お問い合わせは)

仁誠会クリニックながみね歯科

☎ 096(331)2211

赤とんぼ生き生きフォーラム

3月24日(日)ケアセンター赤とんぼで地域に開放された健康講座を開催しました。43歳~91歳の『体と脳を若返らせたい』と願う成人男女152名の参加を得て、大盛況でした。今後も、第2回、3回と行う予定です。ご期待下さい。

▼講話
『体と脳の意外な関係』
赤とんぼ理学療法士 小山光浩



頭を使いながら運動するとは難しかねえ~

筋量・筋力の測定
「InBody(インボディー)」を使用し、体内の水分量や肥満度、姿勢バランス、腕や足にどれくらい筋肉がついているかなどを数値化しました。みなさん、意外に足の筋肉量が少なくなっていることに驚かれています。

トレーイングコーナー
今、注目されている『ストレートロートレーニング』を紹介。自宅で出来る体操3種目の紹介。運動のポイントは、「とにかくゆっくり」ゆっくり運動が筋肉を大きくする秘訣!!



・腰痛・姿勢・尿もれ予防運動

筋肉老化防止にはビタミンDが効果があるということで、しいたけや鮭などビタミンDを多く含む食品の話や、効果的な摂取方法を管理栄養士が分かりやすく説明しました。

【会員】65歳以上
・要介護認定を受けておられない方
・要支援1・2の方

毎日の生活がより豊かになる趣味活動。赤とんぼ「趣味の講座」は地域の方々にもご参加頂ける俱楽部です。

【対象】
・要介護認定を受けておられない方
・要支援1・2の方

ケアセンター赤とんぼ
『赤とんぼ会員募集中!』
ボランティアさん募集!
赤とんぼ趣味の講座で、貴方の趣味や特技を活かしませんか!
手編み・フラダンス・肥後狂句・その他
講師の方を募集しています。

詳しいお問い合わせ、お申し込みはこちらへお気軽にどうぞ
・赤とんぼ(中石) ☎096-331-3737
・赤とんぼ黒髪(吉川) ☎096-346-3535

選べるカラオケ講座
赤とんぼでは2種類のカラオケ講座があります。新しい課題曲を歌い込み、レベルアップを目指す中村様講師の『カラオケ歌謡教室』。



赤とんぼでは2種類のカラオケ講座があります。新しい課題曲を歌い込み、レベルアップを目指す中村様講師の『カラオケ歌謡教室』。

永年透析 20年・30年を語る

これまで通り、好きにやっていきます

いつの間にか30年経ってました。よくここまで生きてきたなって思います。

昔は透析の機械が古かったり、薬も十分でなかったしきつかった。自分がしっかりしなきやつて思つて頑張つてきましたけど、やっぱり先生や職員のみなさん、色んな人に助けてもらつて今があると思つています。感謝以外のなにものでもあります。友達もずいぶん他界し、寂しくもあるけど、これからも自分で出来ます。友達もずいぶん他界し、寂しくもあるけど、これからも自分で出来ます。

これまで通り、好きにやっていきます。

透析30年を迎えて

キャリア三十数年をふりかえり

30数年大変な年でしたが、色々思い出すと走馬灯のように頭に浮びます。始めにどうしてもお礼と感謝を、今は理事長になられた田尻先生のお力で今があると思っています。先生ありがとうございます。

十年一昔といいますが、始めの10年は、水の管理・食事の決まり・カゼを引けば熱が下がらず、シャントのつまりで手術をしたりとそれは大変でした。でも、20年目は仕事も体調も順調で病院の旅行や腎友会の催し等、特に外国に妻と2人で行けたことは今も心に残る楽しい思い出です。

良い事ばかり続かないのが人生、その後は父が死に家がなくなり、会社は人手に渡り、借金だけが残りました。そんな時に田尻先生にお世話をになりましたが、予期せぬことが次々と重なり、火木土曜は、眼科・外科・耳鼻科等に通う毎日でした。最近は足が少し不自由で頭が少し変ですが、それでもギネスに残るようガンバッテ2人で生きて行くことにします。



山口 民子さん
(仁誠会クリニック黒髪)

和田 一秀さん
(仁誠会クリニック新屋敷)



穴見 智恵子さん
(仁誠会クリニック黒髪)

透析30年を迎えて

ここまで生きるとは
思つていなかつた

透析30年を迎えて思う事は、30年生きるとは全然思つていなかつたという事。昔は機械も古く、透析の後に体重が引きすぎたり、残つてたりする事があつて、終つたあともきつかった。今は機械も薬も良くなつて本当にありがたい。やっぱり透析は自己管理が大事だと思う。40年を迎える清水さんや佐藤さんを目標に、これからも自己管理をしっかりやって長生きしたいです。

透析20年を迎えて

林 隆也さん
(仁誠会クリニック黒髪)

例えば1人登山中、遭難したとして生きる事への渴望を保ち続ける事が出来るだろうか? 20年を振り返るとお世話になった人たちの顔が思い浮かぶ。およそ、お行儀がいい患者ではなかった自分に、真摯に対応してくれた今までの病院の関係者の方々には感謝してもしきれない。日々の生活の中でも仕事仲間、家族の存在は間違いなく支えになっている。周囲の人々ひいては社会に生かされている事を実感する毎日である。この恩を忘れずにこれからも力強く生きていこうと思う。

平成25年
仁誠会
行事予定

- | | |
|----|--------------------------------|
| 5月 | 18日(土) ボランティア交流会(於:ケアセンター赤とんぼ) |
| | 26日(日) 仁誠会カラオケ大会(於:ケアセンター赤とんぼ) |
| 6月 | 16日(日) ダーツ大会(於:ケアセンター赤とんぼ) |
| 7月 | 28日(日) 仁誠会 患者勉強会(於:パレア) |

※予定は変わることがあります。

管理栄養士による おすすめクッキング

衣で糖質カット!

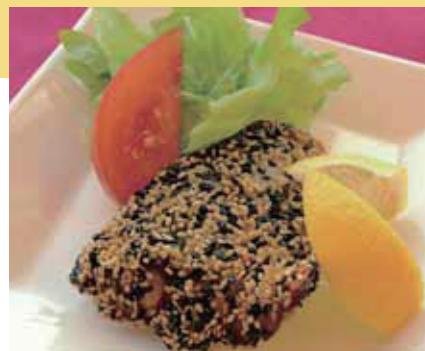
あじのゴマ衣揚げ

●分量(5人分)

A あじ	5切れ
うすくち醤油	25ml(大さじ1小さじ2)
しょうが(汁)	10g
みりん	10ml(小さじ2)
酒	15ml(大さじ1)
ゴマ	25g
揚げ油	適宜
レモン(くし型)	5切れ
レタス	50g
トマト(くし型)	5切れ
ノンオイルドレッシング	25ml(大さじ1小さじ2)

●作り方

- ①あじは洗って水気をふき取り、Aの調味料で10分くらい下味をつける
- ②衣の代わりにゴマをつける
- ③170度の油で揚げる。途中裏返しながら3分位揚げて油をきる
- ④付け合せのレモン、レタス、トマトを切る(ドレッシングは好みでかける)



ワンポイントアドバイス

衣をゴマで代用して糖質をカットしています。
ゴマの香ばしさもプラスされおいしく頂けます。

噛みごたえで満足感あり! れんこんのきんぴら

●分量(5人分)

れんこん水煮	200g
こんにゃく	125g
グリーンピース	15g
油	適宜
だし汁	25ml
砂糖	5g(小さじ2弱)
みりん	5ml(小さじ1弱)
濃口しょうゆ	17.5ml(大さじ1弱)

●作り方

- ①れんこんはスライス、こんにゃくは1.5cmの色紙切りにして下茹でする
- ②鍋に油をひき、れんこん、こんにゃくを炒める
- ③②にAの調味料を加えて混ぜながら、汁がなくなるまで煮る

ワンポイントアドバイス

れんこんやこんにゃくは噛みごたえのある食材なので、早食いを防ぎ、満足感が得られます。材料を大きめに切るとより噛み応えがあります!

健康管理のための食事のおはなし

第2弾

糖尿病

野菜から先に食べる

食物繊維の働きで血糖値の上昇が緩やかになります

薄味の食事!

塩分の濃いおかずはご飯の食べ過ぎにつながります

予防はほんの少しの工夫から!



バランスのよい献立を心がける

主食、主菜、副菜の3つが基本です

一日3回よく噛んでゆっくり食べましょう!

早食いは食べ過ぎにつながります

第3弾は
「夏バテ予防」
です。
お楽しみに!

適度な運動!

体についた中性脂肪を減らし、筋肉がつき基礎代謝の高い体を作ります

医療法人社団仁誠会 相談窓口 (透析・介護のことなら何でもお気軽にご相談下さい)

■仁誠会クリニック黒髪

〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37
TEL:096-345-6533 FAX:096-346-3388

■仁誠会クリニック大津

〒869-1102 熊本県菊池郡菊陽町原水2973
TEL:096-232-9595 FAX:096-232-9888

■仁誠会クリニック新屋敷

〒862-0975 熊本市中央区新屋敷1-14-2
TEL:096-211-5151 FAX:096-211-5057

■仁誠会クリニックながみね内科・歯科

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10
TEL:096-331-2211 FAX:096-360-4841

■仁誠会クリニック光の森

〒869-1108 熊本県菊池郡菊陽町光の森3-1-1
TEL:096-285-3466 FAX:096-285-3488

■通所リハビリテーション 赤とんぼ黒髪

〒860-0862 熊本市中央区黒髪6-29-37
TEL:096-346-3535 FAX:096-346-3537

■有料老人ホーム 赤とんぼ黒髪

TEL:096-346-3939 FAX:096-346-3538

■介護老人保健施設 ケアセンター赤とんぼ

〒861-8043 熊本市東区戸島西2-3-10
TEL:096-331-3737 FAX:096-360-7103

■赤とんぼ 居宅介護支援事業所

TEL:096-331-3811 FAX:096-360-7103

■赤とんぼ 訪問介護事業所

TEL:096-331-8879 FAX:096-360-7103

●個人情報保護について ●

仁誠会では、当施設が保有している患者さん、その他関係者の個人情報を関して、関連法令・他法令を遵守し、個人情報の保護に取り組んでいます。

個人情報は、当法人からの医療や介護サービスに関する情報のご案内以外、他の目的には使用いたしません。

仁誠会窓口メールアドレス jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp

ホームページアドレス <http://www.jinseikai.or.jp/>