



仁誠会通信

心ひとつ*

やさしく
やわらかく
あたたかく



第6号
2013.10

第4回 仁誠会文化祭が開催されました

9月29日(日) テーマ ~楽しもう 味わおう 笑顔あふれる文化祭~
場所／ケアセンター赤とんぼ

- 目 次
- 2-3 仁誠会文化祭
 - 4-5 心が動く「リハ」
 - 6 5時間透析のすすめ
 - 7 事前指定書とは
 - 8 栄養科おすすめクッキング





川柳で楽しいひとときを

仁誠会クリニック新屋敷

患者さん・職員が考えた川柳が待合室に掲示され、人気投票が行われました。「見て！ これは私が考えたよ！」「これは○○さんのかな？」と、この川柳コーナーが大人気！ 皆さんそれぞれ楽しまれています。

そんな中、吉田誠男さんの投稿は毎年の恒例行事！透析後帰宅してから案を考え、川柳専用手帳に記載されます。奥様に披露し、「ようできたね！」と褒めてもらえるのが喜び、と笑顔でお話しされました。その手帳の中から選りすぐりの作品を投稿され、見事新屋敷で入選！ おめでとうございます☆

新屋敷では川柳は透析後の回数のひと時でした。川柳ブーム到来？ 来年を乞うご期待！

仁誠会クリニック黒髪

黒髪は川柳を担当していた事もあって患者さんや職員に一人一句をお願いしていました。

「主人から“子供の作文のごたる”て言われた」と、当初応募をちゅうちょされていました。東園壽子さんが投票結果CL黒髪の1位を獲得。赤とんぼでの決戦投票では優秀作品に一歩及びませんでしたが、素敵な川柳にCLスタッフ一同感動しました。



当日ちぎり絵の前で東園壽子さん(中央)

当選おめでとうございます！

川柳決戦投票結果発表

1位

枯れ葉散る
母の思い出
一人たび

2位

落ちこめど
甘い笑顔に
救われる

3位

スタッフの
やさしい笑顔が
薬なり

PN こちょうらん

岡崎 榮子

入所3階

PN リアの爺

田上 修二

光の森

PN 阿蘇市狩尾

岡山 シズ子

入所3階



各施設の力作が揃った文化祭恒例のちぎり絵。今年のテーマは「肥後玩具」

ちぎり絵「肥後玩具」で 一体作業

仁誠会クリニックながみね



一つ一つ貼りながら、出来上がりを楽しみました

心温まるクッキー作り

仁誠会クリニック光の森



真剣です！

光の森では、患者さんたちと一緒に仁誠会文化祭の販売用のクッキーを作りました。

患者さんたちの、談笑されながら型を抜かれたり、真剣に生地に触れられる姿がとても印象的でした。クッキー作りの最中、様々な五感が刺激されることで、患者さんたちが自然に心を開かれてゆく様子が感じられました。昔されていた団子作りを思い出される方も多く、その話題でも盛り上がり、心温まるひとときでした。

息子さんの想いで作品展示

仁誠会クリニック大津



お母さんの作品の前で乙村 勲さん

お母さんの趣味である押し花は家に数多くあり、みんなにも見て欲しいという息子さんの想いで、今回展示をされました。タイトル「初秋」は、シックな色合いで秋の訪れを感じさせ、森の情景が目に浮かぶようです。可愛らしい小花は愛情を込め育てた花をひとつひとつ丁寧に押し花にしたものでした。お母さんは入院中のため参加できませんでしたが、お母さんを元気付けようと展示された作品を撮って行かれました。

進化する仁誠会文化祭

毎年、新たな発見に包まれる仁誠会文化祭。第4回を迎えて、今年も一人ひとりが輝く「進化」を見させてくれました。文化祭をきっかけに、仁誠会のあちこちに笑顔と情熱が広がり、想いが実現しました。輝いた想いの数々を紹介します。



熱唱される倉岡美智子さん

緊張感とたくさんの拍手が元気の源！

赤とんぼ(通所)

文化祭当日の「のど自慢」にて、五木ひろしの「渚の女」を堂々と歌われた倉岡美智子さん。「赤とんぼ趣味の講座」で練習を重ね、この日に挑まれての感想を頂きました。

「文化祭前日は行きつけのスナックで練習をし、お店のママと常連客の皆様に激励を頂きました。日頃味わうことのできない良い良い緊張感とたくさんの拍手を頂いた感動で、出場してよかったです」と思いました。素晴らしい機会をいただいた理事長先生に感謝です。

また元気で歌えるように仲間を大切にこれからも練習に励みたい」と笑顔で話されました。これからも倉岡さんにとて元気の源である歌を赤とんぼで続けて頂きたいと思います。

利用者さんと職員の団結力が高まりました！

入所科3階「光輝く青春まっかかり隊」



おみごと!の本番でした

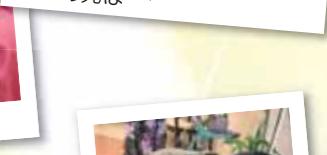
今回で3回目となる、「光輝く青春まっかかり隊」の合唱。

実はこの練習に職員はほとんど関わっていません。歌の指揮、練習の主導、歌詞力一ドの管理、全てご利用者さん主体で行っています。

今年は、まっかかり隊始まって以来初めて、本番にてピアノ伴奏を使った発表を行いました。それも実は職員からの提案ではなく、利用者さんからの要望だったのです。ひとつ目の目標に向けた団結力は「もっと上手く歌いたい！」という想いと共に高まっていたのでした。その甲斐あって本番では練習の成果が發揮され、皆大きな声で歌うことが出来ました。今後もまっかかり隊の活躍にご期待下さい！



想いの先は…



笑顔の訪問販売は大盛況！

訪問販売での売り子を目指して！

入所科4階

入所科4階ではくるみボタンやくまモンのマスコットを作成し、ご利用者さんと売り子として全館を巡っての訪問販売しよう計画。マスコットの作成をして頂いた方は、昔やっていた得意とする手芸に一生懸命に取り組まれ、普段はトイレを気にされる方が、作成に集中し熱心に作っていました。その情熱は他の事にも向けられ積極的に活動等に参加されるようになりました。このような気持ちをも動かすことが出来る行事に、ご利用者さんにもっとチャレンジして頂きたいなと思いました。



完成した竹とんぼ
笑顔の西馬場充夫さん

来年リベンジします！

赤とんぼ黒髪(通所)

“手工芸がとっても好き”と、小学校5年生の時お友達と一緒に竹とんぼを作つて以来、なんと60年ぶりに“竹とんぼ”を作つて文化祭に出展する！とやる気満々の西馬場さん。お仕事もひと段落され、再び竹とんぼを作ろうと思われたそうです。

今回の文化祭の為に、竹やのこぎりを自宅から持参され、赤とんぼ黒髪で作成していました。もともと手先が器用とおしゃられる通り、その様子はまるで職人技！ 60年ぶりに作ったとは思えない完成度でした。「とても素晴らしい作品が出来ましたね」とお声掛けすると「そんなことないよ～」と謙遜されながら、照れ笑いをされる西馬場さん。とても素敵な人柄が滲み出していました。

今回は残念ながら、少し体調を崩され、文化祭の出展に間に合わず、悔やまれていましたが、赤とんぼ黒髪の文化祭出展コーナーに現在、展示しています。次回はリベンジして、竹とんぼと鳥かごを文化祭に出展したいと意気込んでいらっしゃいました。

楽しんで、味わって、笑顔があふれました！

文化祭実行委員長(赤とんぼ入所科) 吉野 恵美



今回委員長という大役をいただき、赤とんぼ・クリニックの文化祭委員と沢山悩み、試行錯誤しながら当日までやってきました。利用者さんや患者さん、そして地域の皆様に楽しんでもらいたい、また来たい！と思ってもらいたい、その一心で皆で取り組んできました。

当日は舞台も屋台も健康ブースも大盛況!! 沢山の皆様の笑顔を見ることができ、私自身も胸がいっぱいになりました。

皆様、来年も仁誠会文化祭をお楽しみにしていてくださいね!!

5時間透析のすすめ



最近、「長生きするなら長時間透析」という言葉を聞かれると思いません。それは、透析時間が長くなると10年生存率が40%から80%に、透析時間にほぼ比例して伸びてくるとされているからです。

ただ、ここでの長時間透析とは、週18時間以上(週3回6時間)を示します。30年前は5時間、6時間透析が当たり前の常識でしたが、近年導入される方はほとんど4時間で導入されます。大都市などは3時間透析の方もおられます。体重増加が多くても短い時間で除水すると心臓への負担がかかる。かといって体重増加を減らすために食べないと栄養状態が悪くなるという悪循環を起こします。年齢や体力に見合った食事量と透析量が等しいのが理想的です。

ただ、時間が長い方が、心臓への負担が少なく除水できて、毒素もたくさん抜けていいことは頭ではわかついても、時間的制約にかなりストレスがかかると思います。患者さんから「あと、30分が長いのよね。」という言葉をよく聞きます。

仁誠会は、患者さんの年齢・体格活動状態などを加味して、4時間から4時間半、4時間半から5時間をお勧めしていきたいと思います。

病気の悪化や意識がなくなったとき、自分で治療に関する意思決定が出来なくなつたときに備え、意思表示がはつきりしているときに自分で希望する治療方法などを文書で指定しておくものです。



事前指定書とは?

—自分で決める自分の医療—

歯と体の関係

仁誠会クリニックながみね

歯科医長 西山洋三

訪問診療の流れ

仁誠会クリニックながみね

歯科医長 西山洋三

- まずは歯科にご相談下さい
- 訪問日時の予約を決定します
- 実際に居宅、病院、施設等に歯科医師が訪問して、患者さんの状態を把握し、治療を開始していきます。

現在は維持期の病院が少なくなつたため自宅に戻られる方が、介護施設での併設は少なく、在宅の方においては歯科治療を受けたくてもできない方が増えています。
お口は栄養を取る入口として大切な身体の一部ですので、症状や悩みのある方の少しでも手助けができるかと思っております。

何人の人が「自分が意思表示ができなくなつたら、こうして欲しい」と家族に伝えているでしょうか?いつどのようなことが起こるかわか

インタビューを受けて

矢嶋修一さん

今回のインタビューを受け、自分自身にうつても「透析」について考えるいい機会になりました。

阿蘇の小さな中学校から菊池の新設校に転勤し、新しい学校づくりの4年間の仕事はとても充実していましたが、次のステップに移つてもいいかな?と思って菊陽中学校への転勤の誘いを受け入れました。新しい仲間との仕事がとても新鮮でしたが、半年もしないうちに体調不良で入院。腎臓が悪いと言わされて10年が経過していました。

「このままでは2、3ヶ月の命です。でも透析で助かります」と告げられて、ずっと不安に思っていたことが現実になつたことでの失望感がありました。でも一方では安堵感があったのが不思議でした。「透析で生きられる」というのが心の支えになつたのでしょうか?透析がはじまつすぐ、「透析で生きられる喜び」を、学級通信を通してクラスの子どもたちに伝えました。同僚がそれを全学級の子どもたちにも配布してくれました。

透析によって血液をきれいにする、まさに「命の洗濯」もあります」と妻は言いましたが、私は同時に「心の洗濯」をしているように感じていました。ベッドの上では、手足は自由に動かせませんが、心は自由というか、思索に耽ることもできましたので、その時間はとても貴重でもありました。ほっとできる時間でもありました。

また、「今日の透析中には、これ、これの仕事をする」と決めていました。限られた内容ですが、授業の計画や学年便りなどの仕事ができました。パソコンも持ち込むこともできましたので、自宅に居る時よりもずっと集中してできました。

ただ、退職してからは差し迫った仕事もなく、また

不整脈もありましたので、テレビを観たりして過ごすことを考えると、これは「奇跡」です。30年生きるなんて、別世界の出来事のように思っていますが、自分に時間が多くなりました。このままでは「時間がもつたない」と思つたりしますが、「透析の時ぐらいはゆっくりしなさい」と妻は言います。

透析歴38年
(仁誠会クリニックながみね)
作田 鈴夫さん

私が透析を始めたのは今から38年前で、当時は6時間の透析をしていました。現在は5時間透析を行っていますが、振り返ると私が長い間透析を受け続けられ元気でいられる理由の一つは、長時間透析ではないかと思います。身体に長い時間をかけて毒素や水分が溜まつたものを短い時間の透析で急に抜いてしまう事はやはりどこかで身体に負担をかけているのではないかと思っています。また、体重増加にも注意しています。一回の透析でたくさんの水分を引いてしまうより、ゆっくり時間をかけて引くほうがやはり身体は楽です。

透析中は肩が痛むこともあります。しかし、望まない治療があつたかはだれにも分かりません。

自分らしく生き、自分が望む治療を受け、最後を頂きました。

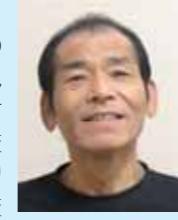
はじめに、田尻哲也副理事長のお話で、「だれしも「生と死」は必然として訪れます。自分の生き方を振り返り、どう死にたいかと考えてもいいのではないかでしょ?」と、田尻家の事例を笑いを交え話され和ませて頂きました。

講演では、なぜ『事前指定書』が必要なのか、金森病院の取り組み、事前指定書の記入の方法、記入後は何回も書きなおせること、体験談など、より身近な話となりました。

質問では「家族に聞くのに、どう切り出したらいいのか難しい」との問いかけに、テーマの重さと重要さを感じました。

何人の人が「自分が意思表示ができなくなつたら、こうして欲しい」と家族に伝えているでしょうか?いつどのようなことが起こるかわか

透析歴36年(仁誠会クリニック黒髪)
田島 経佐実さん



透析を長く始めたのは、体の老廃物の抜けが悪く、体の色が黒くなっている事がきっかけで始めました。以前は6時間透析をしていましたが、以前より透析自体が良くなつて5時間透析にしています。透析を36年間も続けて来られたのも、透析を長くすることによる合併症予防のおかげだと思っています。最近は体力的に劣り、透析後半きついと思うようになりましたが、出来るだけ長い透析を続けていきたいと思います。

透析歴28年(仁誠会クリニック光の森)
藤田 龍子さん

以前は、4.5時間透析をしていた時期もありました。30分だけ長くなつただけですが5時間透析を行うようになり、翌日きつかったのが、楽になったような気がします。

透析歴32年(仁誠会クリニック新屋敷)
赤星 洋さん



透析時間を長くすればするほど体で毒素が抜けるのを感じます。また除水も時間をかけて引いたほうがいいです。長生きするためには若くて体の大きい人ほど時間をかけて毒素や除水を抜くことを勧めます。

透析歴28年(仁誠会クリニック大津)
矢嶋 修一さん



始めは、5.5時間の透析を行っていました。田尻先生から5時間にしようとと言われて5時間になったのを覚えています。

現職の頃、時間の拘束は正直なところ苦痛だったけど、切り替えて透析の間に仕事をするようになりました。また集中してできたのでかえって良かったです。

今は、体調によっては透析で疲れるときもあるけど5時間の方が身体もきれいになるし、自分を見つめることができる時間になっています。

行楽の秋!!お弁当を持って出かけよう♪
秋の行楽弁当にオススメな栄養満点レシピを御紹介します。

管理栄養士による
おすすめクッキング

- ビタミン・食物繊維がたっぷり!!

きのこの炊込み御飯

1人分(385kcal)
たんぱく質6.8g、脂質3.9g
炭水化物77.2g、塩分1.5g



●分量(5人分)3合分

A	精白米	3合
	だし汁	適宜
	生しいたけ	25g
	しめじ	50g
	にんじん	75g
	炒め油	適宜
	砂糖	5g (小さじ2弱)
	みりん	10ml (小さじ2弱)
	こいくち醤油	20ml (大さじ1強)
	うすくち醤油	20ml (大さじ1強)
	みつば	50g

●作り方

- ①しいたけはスライス、しめじは房ごとに分け、にんじんは短冊に切っておく
- ②フライパンで①の材料を炒め、Aの調味料で味付けする
- ③炊飯器に研いだお米と②、分量の目盛りまでだし汁を入れて炊く
- ④炊きあがったら、茹でて1cmに切っておいたみつばを混ぜて盛付ける

ワンポイント アドバイス

きのこは低カロリーで旨味もたっぷり。オススメの食材です。お醤油をだしわり醤油や減塩醤油に変えれば塩分を控えられます。

- たんぱく質をしつかり摂って筋肉をつけましょう!!

鶏肉の変り衣揚げ

1人分(249kcal)

たんぱく質14.1g、脂質15.5g
炭水化物10.9g、塩分0.8g



●分量(5人分)

鶏もも肉(皮付)	10切れ (1切れ35g)
砂糖	5g (小さじ2弱)
こいくち醤油	20ml (大さじ1・小さじ1/2)
酒	15ml (大さじ1)
生姜	15g
大葉	5g
黒ごま	5g
薄力粉	40g
卵	50g (M玉1個)
揚油	適宜
ミニトマト	10個
レタス	5枚
レモン	50g

●作り方

- ①鶏肉に砂糖、醤油、酒で下味をつける
- ②薄力粉、卵、みじん切りにした生姜、5cm角に切った大葉、黒ごまを混ぜて衣を作る
- ③①の肉を②の衣につけ、170℃の油で揚げる
- ④ミニトマト・レタス・くし切りにしたレモンとともに盛付ける

ワンポイント アドバイス

今回は鶏肉を使いましたが、豚肉や白身魚を使っても美味しく出来ます。ごまや大葉の風味が効いた美味しい唐揚げです。

健康管理のための食事のおはなし

第4弾

栄養と運動

運動をするには元気なからだが基本です。食事の「バランス」と「量」に気を付けましょう!!

炭水化物・脂質

エネルギー源

御飯・パン・麺類

油・バター

ビタミン

体の調子を整える
他の栄養素の働きを助ける

野菜・果物

たんぱく質

筋肉や血液などを構成する主成分

肉・魚・卵・大豆

メインのおかずに肉魚卵のいずれかで60~70gを目安

栄養素のはたらき

ミネラル

骨や歯を作る主成分

体の調子を整える

乳製品・海草類

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わ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 [仁 誠 会](#) 検索