

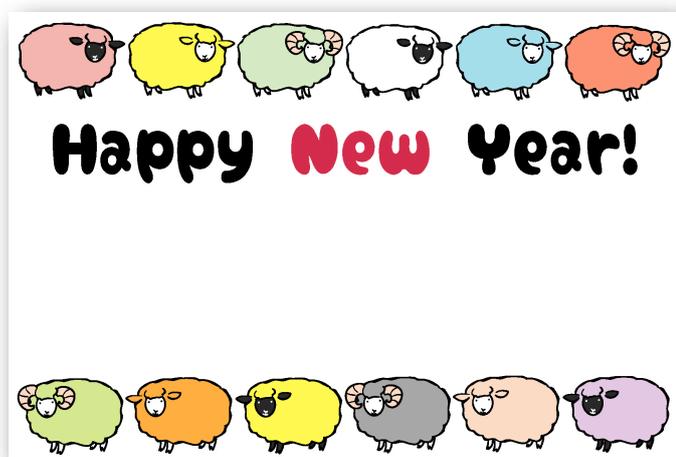
高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



うがい、手洗い、マスク着用、人ごみを避けて、インフルエンザ予防を。

<http://takagihp.jp/>



皆さま、少々遅れましたが、新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

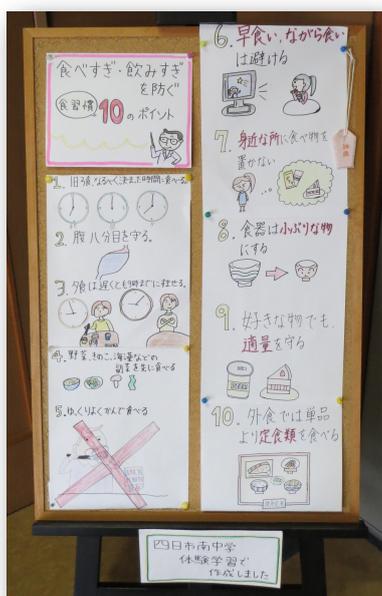
毎日寒い日が続きますが、お身体の調子はいかがでしょう。今冬は例年になくインフルエンザの流行が早く、新型インフルエンザが大流行した2009～2010年の時期に匹敵する勢いとも言われています。

皆さま、うがい、手洗い、マスク着用を忘れずに。特に人の多い場所は避けましょう。

さて、『高木病院だより』も今回が第50号となりました。年4回の発行を目標としておりますが、なかなか達成できておりません(;;)。これからも是非、気長に次号の発行をお待ち頂ければと思います。

♣食べすぎ、飲みすぎに注意してね♣

♥かわいいひな人形♥



外来待合の薬局前に置かれているポスター。

昨年当院に体験実習で来て頂いた四日市南中学の学生さんたちが作成したものです。

『食事療法のポイント』がかわいいイラストとわかりやすい内容で描かれています。

皆さまも一度御覧になってください。

1月下旬、外来待合エレベータホールにひな人形が飾りつけられました。

作成されたのは、2頁に掲載の『おじいさんとおばあさん』の飾りつけをしていただいた方です。



いつも、季節にあったものをボランティアで飾っていただいております。スタッフ一同、大変感謝しておりますと共に、『次は何かなあ?』と心待ちにしている次第です。

♡切り絵のナースとドクター♡

外来受付の向かって右側柱に切り絵のナースとドクターが掛けられています。



滋賀県東近江市出身の切り絵作家、奥居匡（おくだだし）さんの作品で、四日市の近鉄百貨店に出展された際に購入したものです。

奥居匡さんは、独学で切り絵を始められ、1991年、初めての個展を開催。その後、滋賀県を中心に、神戸、名古屋などで

個展、全国各地のクラブイベントに出展、ワークショップの開催等様々な形で活躍されています。

『切りぬいた空のむこう...おくだだしの切っ



たり貼ったりさぼったり...』というブログ (<http://tada-okui.dreamlog.jp>) も是非御覧ください。

♡仲良しおじいさんとおばあさん♡



前号に続いて、今回も外来待合エレベータホールの飾りつけについて紹介します。前回と同じ外来患者さまに作って頂きました。

おじいさんとおばあさんがこたつで仲良く向かい合いながら座っています。

おじいさんは新聞を読み、おばあさんは編み物をしているようです。

11月には壁にクリスマスツリーの飾りが、そして年明けには赤富士の描かれた凧の飾りが掛けられました。

おじいさんとおばあさんの楽しそうな会話が聞こえてくるようです。

ご来院の皆さま、入院患者さまのご家族さまもひと時の癒やしを味わって頂けたら幸いです。※残念ながら、現在は飾られておりません...(_)



ぐ)))≡ お魚の水槽が新しくなりました <)))≡

外来待合入ってすぐの水槽がリニューアルしました。



これまでのグリーンとキャメル色の明るい水槽からグレーを主体としたシックな色に変わりました。

この水槽

は当院が新築以来、(株)ジャパンコートマリNZさまにお世話になっています。

今回、前の水槽から5年が経過したことで、イメージをガラリと変えてみました。

照明もLEDに変わり、色の鮮やかなサンゴやイソギンチャクが新たに追加されました。

今後、水槽の状態が落ち着き次第徐々にお魚やサンゴを増やして行くそうです。



食べることは生きること

中原つかさ (高木病院 管理栄養士)

～ 今考えたい高齢者の食育 ～

「食育」と聞くと、子供に対する食べ方や栄養の教育と受けとめられがちですがもっと大きな意味を含んでいます。それは、食を通して人間として生きる力を育むことです。毎日口にする食べ物が、私たちの体を作り、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。

高齢者の食については、おいしく食べられているか、食べるための咀嚼や嚥下の能力はどれくらいあるのか...など、まわりの人がよく把握していかなければいけません。

当院の入院患者様には、個人に応じた食形態で提供しています。これにより、食べることの楽しさと喜びを感じていただければと、思っています。

～ 高齢者の食事で気をつけたいポイント ～

食事の偏りに注意しよう

高齢になるとあっさりした味付け、淡泊な食材を好むなど嗜好（好きな食べ物）が変わることもあります。

一人暮らしの場合や、夫婦二人だけで過ごす、手軽に食べられる麺料理やお茶漬け、パンですませてしまいがちです。基本は毎食、主食・主菜・副菜の料理をそろえて食事をすると栄養バランスが良くなります。



～ 高齢者が食べやすい食品・食べにくい食品 ～

噛みやすくする工夫

～ 噛む力、口の中でもまとめる力を助ける ～

- ◎肉・野菜類・いも類は1口大の食べやすい大きさに切ります。
- ◎噛み切りにくい肉は叩いたり、皮の部分や脂身は切除するか切り目を入れます。
- ◎野菜などは時間をかけて加熱し歯ぐきでつぶせるくらい

にやわらかくします。また隠し包丁を入れると噛み切りやすくなります。

- ◎野菜の皮はむき、トマトやナスの皮はむくか、切り目を入れます。
- ◎葉野菜はやわらかい葉先を使用し、根菜などは繊維を断ち切るようにして切ります。

飲み込みやすくする工夫

～ まとめたり飲み込む力を助ける ～

- ◎食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごでつぶせるくらいにやわらかくします。また、なめらかになるように裏ごししたり、ミキサーにかける方法もあります。
- ◎飲み込みを助けるために、片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品を利用するのも一つの方法です。

食べやすい食品		食べにくい食品	
めやす	食材・料理	内容	食材・料理
おかゆ状のもの	 おかゆ、パンがゆ	硬い生野菜	 きゅうり、千切キャベツ、レタス
乳化したもの	 ヨーグルト、飲むヨーグルト、アイスクリーム	繊維が残るもの	 ふき、ごぼう、たけのこ、セロリ、もやし、水菜、青菜の茎の部分、パイナップルなど
ポタージュ	ポタージュスープ、シチュー、カレー	スポンジ状	がんも、凍り豆腐、はんぺん
ネクター	ピーチネクター、果物缶詰をミキサーにかけたもの、ピューレ	酸味の強いもの	 柑橘類、酢の物、酢みそ
とろろ	すりおろしたとろろいも	弾力が強いもの	パン、スバゲッティ、ラーメン、こんにゃく
ゼリー状	 ゼリー、水ようかん、煮こごり	噛みにくい(硬い) (薄くてべらべらしたものを)	煎餅、厚みのある肉、りんご、梨、柿、フライなどの衣、薄切り肉、ハム、かまぼこ
プリン状	 プリン、ムース、卵豆腐、茶碗蒸し (具が無いもの)	バラバラとまとまりがない ポソポソするもの	 こぶき芋、蒸かし芋、そばろ、焼き魚、チャーハン、ピラフ、お茶漬け
ミンチ状	 やわらかい肉 団子、つみれ、つくね、ハンバーグ	喉につまりやすい、口の中に張り付く	 のり、わかめ、青菜などの葉、きなこ、こんにゃく、もち
		口の中でまとまりにくく、喉へ流れ込みやすい	 水、お茶、味噌汁、すまし汁

☆おすすめCINEMA☆
『カッコーの巣の上で』

One Flew Over the Cuckoo's Nest』

1975年 アメリカ映画



題名が印象的な映画です。皆さんもどこかで聞いたことのある名前の映画ではないでしょうか。

主演はあの演技派俳優（快優）で有名なジャック・ニコルソン。

第48回アカデミー賞作品賞、監督賞、主演男優賞（ジャック・ニコルソン）、主演女優賞、脚本賞の主要5部門に輝いた

映画です。

さらに2012年に英『Total Film』誌が発表した「映画史に残る演技ベスト200（The 200 Greatest Movie Performances of All Time）」ではジャック・ニコルソンのこの映画での演技が第1位に選ばれています。

1963年9月のある日、オレゴン州立精神病院にひとりの男が収容された。男の名はランドル・P・マクマーフィ。

彼は刑務所の強制労働を逃れるために狂人を装っていた。しかし精神病院はもっと悲惨な状況にあった。絶対権限を持って君臨する看護婦長によって運営され、患者たちは無気力な人間にされていたのである。自由を愛する彼は規則づくめの日常に対してさまざまな手段で病院側に反抗しようとする。やがて彼は患者たちの人気者となり、患者たち自身も本来の心を少しずつ取り戻し始めた。そんな彼の行動に脅威を感じた病院側は、電気ショック療法を開始するが、マクマーフィも脱走を計画し始める…。

ケン・キージー原作のベストセラーを映像化。衝撃的なラストシーンが感動を呼びます。 K.T

冬野菜の代表野菜『白菜』！

—管理栄養士 中原つかさ—

白菜はほとんど水分で栄養価が低いと思われがちですが、さまざまなビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。白菜のビタミンは水溶性なので鍋料理などに使うときは、煮汁ごと栄養を逃さず取り入れましょう。シメの雑炊ははずせませんね(^)。また、加熱により嵩が減るため、たくさん量を摂ることができます。



次に紹介する『麻婆白菜』でもこんなにたくさん!?と思うぐらいの白菜をたっぷり使います。でも出来上がりはちょうど食べられるぐらいの量になりますのでご安心を。

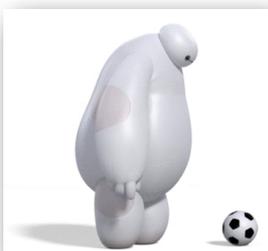
Recipe no.31 麻婆白菜 (1人分 280kcal)

材料 4人分

ひき肉（合挽か豚） 300g

白菜	1/4玉
玉ねぎ	中1個
白ねぎ	1本
調味料	
にんにく（チューブ可）	1かけ分
しょうがおろし（チューブ可）	10g
☆味噌	大さじ2
☆オイスターソース	大さじ1/2
☆砂糖・しょうゆ・豆板醤	各小さじ1
水	500cc
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量

- ①白菜は細切り、玉ねぎと白ねぎはみじん切りにする。（白ねぎの葉の部分は盛り付けの彩り用に取っておく）。
- ②フライパンに油（分量外）と、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出たら白ねぎ・ひき肉を炒める。
- ③肉がポロポロになったら、たまねぎ→白菜の順に加えてさらに炒める。
- ④☆を加えて絡ませおよそ1分後に水を加え、蓋をして5分ほど煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れる。
- ⑥盛りつけて、ねぎの葉の部分を散らせば出来上がり。お子様用には、豆板醤を入れずに、ご飯の上ののせて麻婆丼にしてもおいしいですよ。



※49号までのBack Numberを希望される方は受付までお申し出下さい。当院ホームページでもBack Numberを見ることができます。

Hiro, I will always be with you. (by beymax)