



宇宙

● 題字は深町正喜氏



クリスマス会

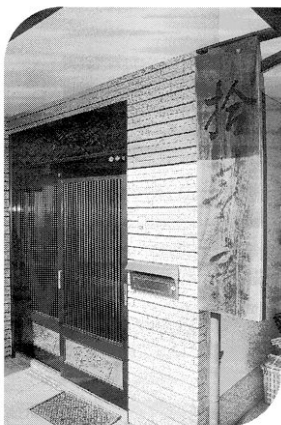
- 拾薪寮大掃除
- 聖陵花月クリニック 健康教室 を終えて
- “お相撲さん” がやって来た!!
- 聖陵ストリームの “もちつき”
- “ほのろほの音楽隊” による慰問
- メタボリックシンドローム
- 日田漫歩 ② 「幻のリンゴ」

2008.1 Vol. **36**

拾薪寮大掃除



平成19年11月18日(日)朝8時から、拾薪寮の大掃除を行いました。



今年、新しい寮が完成する事になり、現在の寮の大掃除は今回が最後となる為、寮生と共に皆で部屋の隅から外回りまで、およそ1時間半かけて磨き上げました。

寮生の、ひたむきに掃除する姿に、ボランティア委員のメンバーも刺激を受けながら、委員会としてこのように拾薪寮に携わる事ができ、今年も無事に終えられた事に、本当に喜びを感じました。拾薪寮寮生の皆さん、ボランティア委員の皆さん、寒い中、朝早くからお疲れ様でした!

■聖陵会 ボランティア委員会

1990年4月に、知的障害者の学習宿泊施設として開設しました拾薪寮は「聖陵ストリーム」横に移転することになりました。3月頃には新しい寮が完成予定です。

「拾薪寮の運営には、たくさんの皆様からのご支援をいただき、ありがとうございます。新しい寮の完成後も、寮の安定化を図り、次の世代の人材と運営組織を育み、持続する拾薪寮になるよう、関係者で頑張りますので、これからも、今までと変わらぬご支援を宜しくお願いいたします。」

■聖陵会 理事長 岩 里 正 生

聖陵花月クリニック 健康教室を終えて



11月29日夜、花月クリニック健康教室が開催されました。

今回のテーマは《糖尿病》現代日本の代表的疾患で急激に増加の一途をたどっています。

井原先生から疾患について説明があり「車の台数増加に比例し患者数も増加」という所では皆さん揃って傾き興味を示していました。管理栄養士の井上さんからは糖尿病食の食事の量を手の平サイズで教えて頂きとても理解しやすく、上手な講演でした。



日本人とインディアンは世界の中で一番糖尿病になりやすい遺伝子を持っていると聞いた事があります。粗食から欧米化した食事へと変化した事で糖尿病は一気に爆発したようです。日頃から適度の運動をし、考えた食事を摂る事で予防できる病気です。後に悔やむことなく予防しましょう。

最後に聖陵会の案内とボランティア活動の報告スライドがありました。井原先生と川嶋教授、学習院の学生が行ったGONGOVA活動のスライドは「ホー、ホー」と感心の声。また理事長のカメルーンの人達との写真では「えらい黒い人の所まで行ったねえ」など一つ一つに反応を示していました。

今回は20名余りの患者さんに来て頂き、前回花月で開催した《蘇生》に比較し多人数でした。秋の夜長の一時にフロアは一杯でとてもアットホームな雰囲気の中、健康教室は終了しました。

“お相撲さん”がやって来た!!

11月28日、片男波部屋の力士さん7名がストリームに来られました。入所者、デイケアの利用者の方々が大いに喜ばれていました。テレビで見るより大きく見え遠くから見ても大迫力でした。



ストリームのスタッフ3名が力士さんと相撲を取らせて頂きました。その中の3名に自分も入っていました。モンゴル出身の方と16歳の力士さんと相撲を取りました。力士さんを目の前にすると、遠くから見るとよりもさらに迫力がありました。気合を入れて相撲を取りましたが、子どものように扱われ何も出来ずじまいでした。2階介護の小関さんは振り回されていて皆さん大笑いでした。



その後、前頭の玉乃島が来られ会場は大盛り上がりでした。入所者の方が花束を渡し、力士の方と写真を撮りました。

自分にとってもですが、入所者の皆様にも良い思い出になったと思います。来年も楽しみです。

■聖陵ストリーム3階介護 財 津 恭 介



聖陵ストリームの“もちつき”

12月26日に聖陵ストリーム2F・3F入所者を対象に毎年恒例の“もちつき大会”が行われました。この日と言わんばかりに張り切る入所者の皆さんの活気溢れる姿を目にすることができ、いろんなイベントに対してのやりがいを感じる事が出来ました。

当日は小南先生にも参加して頂き、皆さん大変喜ばれていました。おもちも美味しく出来上がって良かったです。事故もなく無事に終わる事が出来て本当によかったと思います。

当日のスタッフの皆さん、ご協力ありがとうございました。

■聖陵ストリーム3階介護 森 山 志 保 里

“ほのぼの音楽隊”による慰問

12月23日(日)の夕方、ほのぼの音楽隊が聖陵岩里病院の入院患者さんを、慰問に来てくださいました。今年は天候の心配も無く、新しく増築されたデイケア室で、クリスマスの歌を、元気な声で歌って聴かせてくれました。入院されている患者さんも、楽しまれていました。

毎年恒例の音楽隊の慰問ですが、来年も楽しみにお待ちしております。寒い中、ありがとうございました。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームって何?

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満—特に内臓に脂肪が蓄積したかくれ肥満が原因であることがわかってきました。

このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

メタボリックシンドローム

『メタボリックシンドローム』の人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」を重複して発症していることがあります。最近の研究で、これら危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなることがわかってきました。

危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、3～4つ併せ持つ人ではなんと31倍にもなることがわかりました。

メタボリックシンドロームの診断基準

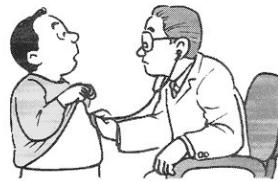
自分のウエストを測りましょう。

■内臓脂肪型(腹腔内脂肪)蓄積

ウエスト(おへその位置)周り

- 男性……85cm以上
- 女性……90cm以上

メタボリックシンドロームの必須項目は、内臓脂肪型(腹腔内脂肪)蓄積です。簡単に説明するとウエストの周りに脂肪がどれくらい蓄積されているかどうかってことです。その結果、男性は、ウエストが85cm以上、女性は、90cm以上の方は、CT検査で内臓脂肪を検査することにより、内臓脂肪型の肥満かどうかを知ることができます。



■高脂血症

- 中性脂肪値……150mg/dl以上
- HDLコレステロール低値……40mg/dl未満

高脂血症とは、体内に入った脂質の代謝の働きがうまくいかず、血液の中に残りの脂質が増えている状態の事をいいます。メタボリックシンドロームの診断は、中性脂肪値とHDLコレステロール低値を確認します。



■高血圧

- 収縮期血圧……130mmHG以上
- 拡張期血圧……85mmHG以上

メタボリックシンドロームの診断で高血圧の値も重要です。血圧が高くなると血管自体に影響を与えるため動脈硬化に進展する可能性があります。

■高血糖

- 空腹時高血糖……110mg/dl以上

普通の糖尿病の検査では、糖尿病とは、言えないギリギリのレベルの状態。この状態で内臓に脂肪が多いと動脈硬化の危険性になる可能性があるためメタボリックシンドロームの判断基準のひとつとなっております。

メタボリックシンドロームを防ぐには?**■内臓脂肪を燃焼しよう!!**

メタボリックシンドロームのカギは、内臓脂肪(ウエストを細くすること)です。まずは、この内臓脂肪を減らすことを意識しましょう。内臓脂肪の特長は、運動や食生活の改善で簡単に落とすことはできます。…が油断するとすぐにこの脂肪がついてしまいます。

■筋肉を増やそう!!

筋肉を増やして脂肪がつきにくい体を目指しましょう。ジムに通ったり腹筋やウォーキングなどの運動をして脂肪を減らしましょう。しかし、急激なトレーニングは、体を壊すことになりやすのでゆっくりとしたペースで長く続けられるような運動をしましょう。

■「目安」は1日1万歩!!

誰でも簡単に、毎日できる運動としてオススメなのは“ウォーキング”です。健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれています。体重60kgの人が時速4km(やや早歩き)のペースで、歩幅70cmで10分間歩く(700m、1000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになります。1日300kcalを消費するには、1日で1万歩を歩けばいいわけです。

**■規則正しい食生活を心がけよう!!**

なるべく油などを少なくして脂肪分を減らすようにしましょう。また、塩分の取りすぎにも注意が必要です。食事は、朝・昼・晩ときちんととり、眠る3時間前は、食事(間食)を控えましょう。朝ご飯を抜いて昼・夕ご飯だけの生活だと脂肪がつきやすい体になってしまいます。

■腸内環境を整えよう!!

普段、何気なく口にしている食べ物は、12~24時間かけて排泄されます。しかし、なんらかの原因で排泄の働きが悪くなった場合、大腸内に残っている食べ物は、腐敗が進み、アンモニアや硫化水素などを発生します。

この腐敗物が大腸内に長く留まっている間、毒素が体中に入りこみ、体内の解毒の働きをしている肝臓の働きを弱めてしまいます。その結果、新陳代謝が悪くなりメタボリックシンドロームへと近づく一歩となります。

日田漫歩 ②

「幻のリンゴ」

榎原義則



日田に来たころ、スイカ、ナシ、ブドウ、スモモなど果物の豊かさに目を見張ったが、リンゴにはお目にかからない。九重や小国、朝倉で、観光用にわずかに植えられたものを見る程度だ。

「ぐんま名月」。昨秋、40年ぶりの感激を味わった。「幻のリンゴ」と呼ばれる。青っばい肌色の大玉。上部は、ほんのり赤い。上品な甘い香りが漂う。むくと、芯の周りにびっしり蜜が乗り、果肉に染み込む。食感よく、実に美味。

群馬県前橋市の知人が送ってきた。少しずつだが、おすわけた日田の友人らからも感嘆の声が返ってきた。で、群馬県北部の「みなかみ町」にある生産農家「内海リンゴ園」に再注文した。さらに12月上旬、園主から電話があった。「最後の出荷です。いりますか?」。「もちろん」同園は、水上温泉、谷川岳の近くにある。デー

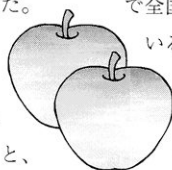
タを検索すると、名月は「ふじ」と「あかぎ」を交配した。「多汁で蜜入り多く、糖度は15度ぐらい」とある。大甘のスイカで13度程度。品種登録は平成2年9月と古い。園主は「出回り始めたのは3年前から。NHKで紹介され、上品な甘みが女性のハートに火を付けた」と話す。

栽培面積は少ない。リンゴ園や直売店で売っている程度。まだ市場ルートには乗らない。口伝で全国に広まり、殺到する注文をやっとこなしている状況だという。「幻」のゆえんだ。

冒頭の「40年ぶり」は、「ふじ」以来の感激だったから。当時、信州の松本にいた。出回り始めたばかりで、芯の周りの蜜が珍しく、郊外の栽培農家によく買い出しに行った。名月は総合力でふじを上回る。たかがリンゴ、されど名月。

正月に最後の1個を食し、アリヤッと声を上げた。「いけねえ、岩里正生先生に贈るのを忘れた」。深謝。秋までお待ちを!

経歴：毎日新聞記者。鹿児島支局長、経済部長、編集委員を経て2000年4月、日田赴任。



医療法人 聖陵会

■ホームページ <http://www.seiryu.or.jp/>
■E-mail seiryu@seiryu.or.jp

救急指定

聖陵岩里病院

〒877-0052 大分県日田市銭湊町16-18 TEL 0973-22-1600
FAX 0973-22-1603

介護老人保健施設

聖陵ストリーム

〒877-0075 大分県日田市中釣町485-3 TEL 0973-26-3111
FAX 0973-26-3114

居宅介護サービスセンター

TEL 0973-27-6687 FAX 0973-23-6166

訪問介護サービスセンター

TEL 0973-27-5345 FAX 0973-26-3114

こども発達支援センター 銀河

TEL 0973-26-3111 FAX 0973-26-3114

聖陵花月クリニック

〒877-1232 大分県日田市大字三和931-6 TEL 0973-27-5050
FAX 0973-22-1080

アンコール小児病院 (カンボジア)