



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ふくしま

令和 7 年 12 月 1 日 Vol.178

【発行】 南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102 福島市荒井北三丁目1-13 / TEL024-593-5100



みんなの笑顔が私たちの願いです。
介護老人保健施設
リハビリ南東北福島

リハビリ南東北福島

施設長 鈴木 正雄



「老い」を生きる・楽しむ生き方

老健（リハビリ南東北福島）の施設長として高齢入所者と接し、当たり前ですが人は生きていく以上「死」は避けて通れないもの、「老い」もまた程度の差はありますが必ず訪れると言う事を日々実感します。

でも私はこの「老い」を諦めることができるかできないかで、**「余生の質」**が大きく変わって来ると思うのです。この「諦める」と言う言葉には、「仕方がないと思う」「断念する」と言うマイナスなイメージ、英語に訳すと「give up」の意味合

いでは使われる場合が多いですが、仏教においてはそのような解釈ではありません。仏教の「諦める」とは、「明らかにする」ということ。「give up」ではなく、「clarity」です。今起きている事を正しく見て、明らかにすることを意味します。これを仏教では正見（しやうけん）と言います。

人生の秋という言葉がありますが、秋は老年期の入り口、やがて葉も枯れ落ちる人生の終わりの季節に向かっている状況や心境を示す例えであり、確かに「老いること」には、冬の足音を遠くに聞くようなわびしさがつきまとうのは否めません。しかし一方で秋は、実りの秋とも言われます。それにヒンドゥー教では、この時期を「林住期（りんじゆうき）」と呼び修行の季節と位置づけられ、林住期こそは人生のクライマックスと捉えられています。

樹木希林さんの生前の言葉を例に、「あのね、年をとるっていうのは本当におもしろいもの。年をとるっていうのは絶対にあります。だから、若い時には当たり前前にできていたものが、できなくなる、ひとつづつをおもしろがってほしいのよ」と言う言葉があります。若さを失い老いていくことが、哀れであるのか、おもしろいのかは一概には言えないし、あるいはいづれでもなく果てなく空虚な心境であるかもしれない。けれど、身体を衰えをただただ嘆いていても、何も始まらないというのは厳然たる事実。

高齢者は必ず不幸せで孤独で落ち込んでいる、と言うのが長寿にまつわる最大の神話です。しかし身体は器官に起因する認知症関連の病気を除くと、一般的に心の健康は歳を重ねるごとに改善されると言われています。高齢者は①全般的に若年層と比べると、抑うつや不安や薬物乱用で苦しむことが少ない。②日々の生活のなかで負の感情を抱く（2ページ目へつづく）

今月のなかみ

- ▼2面Ⅱ放射線科より、南東北グループ大運動会
- ▼3面Ⅱお口の健康教室「酸蝕症（さんしよくしょう）とは」「栄養ひとくモ」「大根」、認定看護師より
- ▼4面Ⅱゆきうさぎ通信、今月のレシピ「大根とベーコンのほったらかし煮」

(1ページ目から続く)
 ことが少ない一方で、若者と同じぐらい正の感情を抱いている。③歳を重ねると負の感情を扱うのが若い人より上手くなり、負の感情が湧いても若い人のようには長引かない傾向にあります。

そして殆どの高齢者にとって、単純な喜びが重要になっていきます。やっかいな対人関係に手間暇をかける価値を感じられなくなり、幸せな時間が重視され、つらい時間はじきに過ぎるという認識が高まります。歳を重ねると感じ方が豊かでより複雑になり、すなわち気持ちそのものも年齢とともに変わります。

「年齢を重ね老いていくこと＝人生の終わり」ではなく、新しいフェーズの始まりです。老いを生きると、楽しむ生き方とは、身体や環境の変化を受け入れ、その中で新しい楽しみや生きがいを見つけることです。人生をどれだけ豊かに充実させることができるか、新しい挑戦や毎日の小さな幸せに目を向け楽しむながら生きる。それは意識一つの持ちようで大きく変われると思います。

骨の病気や骨折を診断する画像検査

放射線科より

放射線科では、単純X線撮影装置(レントゲン)、CT撮影装置、MRI撮影装置などの機械を使って、体の中の様子を「画像」にしています。骨や関節の病気を見つけると、撮影した画像はとても役に立ちます。

骨に関係する病気としては、骨折、関節炎、骨腫瘍、骨粗しょう症などがあります。これらは外から見るだけでは分かりにくいため、画像診断が必要になります。レントゲンは短い時間で検査することができ、骨折や脱臼などの診断に役立ちます。通常のレントゲンでは平面の画像しか見られませんが、CT検査ではX線を使って輪切りのような画像をたくさん撮影し、体の中の骨を立体的に再現することができ、レントゲンでは見つけにくい骨の細かい部分まで詳しく見ることができ、より正確な診断につながります。骨折のなかでも「骨の中に起きる小

さなひび(骨挫傷)」や「椎体の圧迫骨折」などは、レントゲンやCTでは見つけにくいことがあります。MRI検査では早期に発見することができ、また、MRIは骨の中にできる腫瘍の診断や骨のまわりの筋肉や靱帯を詳しく見るのに適しています。MRI検査は、検査時間15～30分ほどで放射線は使わず磁石と電波を使って体の中を画像にする検査です。

このように機械によってそれぞれ得意な分野が異なります。医師は患者さんの症状や状態に応じて、レントゲンやCT、MRIを組み合わせて最も適した検査方法を選んでいます。骨のことで気になることがあれば、当院整形外科医に相談してみてください。

(放射線科 放射線技師 園部 映子)



令和7年度 南東北グループ大運動会



令和7年10月12日 第21回南東北グループ大運動会が行われました。前日が雨だったため、開催が心配されましたが、当日は晴れ間が覗いており、南東北福島病院とリハビリ南東北福島から参加した約30人が大縄跳びや玉入れ、綱引きに参加しました。残念ながら、入賞はできませんでしたが、一致団結して競技に臨むことができたので、とても有意義な時間を過ごすことができました。南東北グループ全体で1000人を超えるスタッフが参加し、例年にも増して盛り上がっていたように感じます。来年こそは、一つの競技でも入賞できるように頑張りたいと思います。



酸蝕症（さんしょくじょう）とは

お口の健康教室

酸蝕症という病名を聞いたことはありませんか？

読んで字のごとく、酸により歯が蝕まれてしまう病気をさします。

歯の表面のエナメル質が少しずつ溶けていってしまう疾患で、進行すると知覚過敏や、むし歯のようなしみる症状がでてくることもあります。酸によってエナメル質の構造がもろくなってしまいう事で、歯が白く濁った色等に変化してしまいます。

酸蝕症の原因である酸は外因性のものと内因性のものに分けられます。外因性のものとしては、薬剤、酸味のある飲料、ワインなどが挙げられます。

内因性のものとしては、胃酸による影響（逆流性食道炎に代表される逆流）摂食障害（過食症・拒食嘔吐）・アルコール依存症など様々です。

近年では、歯の残存率が口腔環境維持の意識が向上してきているため上昇しており、それに伴って酸蝕症罹患率も上昇し

ています。（日本人の約24%が罹患していると言われている）歯周病、むし歯に次ぐ「第三の歯科疾患」とも言われ始めています。健康な歯を守っていくための具体的な方法を次回お話ししたいと思います。

（歯科口腔外科 歯科衛生士 高橋 鮎美）



栄養ひとくちメモ

【大根】

大根は各地で品種改良されており、ヨーロッパ大根、中国大根、日本大根があります。昔から食べられてきた野菜で、紀元前2500年頃にエジプトでピラミッド建設に従事した労働者たちが食べ残っていたという記録が残っているそうです。

よく食べられている白い部分は根で、ビタミンCやジアスターゼという消化酵素が含まれ胃腸の働きを活発にします。熱に弱いので生のまま食べるのが効果的です。葉が付いている近くの部分は、辛味が少なく硬めなのでサラダや炒め物に向いています。真ん中部分は、みずみずしく軟らかい上に最も甘みがあるので、おでんやふろふきのような煮物にはこの部分が最もおいしいです。根の先

に近い部分は辛味が強いので、おろしにするといいでしょう。葉の部分は、β・カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が含まれ栄養価の高い緑黄色野菜です。捨てずに炒め物や細かく刻んでチャーハンに入れたり、味噌汁の具にしたりするとおいしく食べられます。（参考：野菜の図鑑Web、旬の食材百科）

（栄養管理課 管理栄養士 高野 夏美）

認定看護師より

こんにちは。皮膚・排泄ケア認定認定看護師の木幡です。

皆様はノーリフトケアという言葉をご存じですか？

ノーリフトケアとは、医療や介護の場面などで、福祉用具を活用した「人力で持ち上げない／抱え上げない／引きずらないケア」のことです。この技術は、介助する側・される側双方の心身に負担のかからないケアとして、近年注目を集めています。ノーリフトケアは、1998年にオーストラリアで始まり、日本では2016年から高知県がケアの普及に取り組んでいます。

ノーリフトケアの介助する側のメリットは、腰痛などの身体的負担の軽減とそれに伴う精神的な余裕により働きやすい環境となります。介助される側のメリットは、抱え上げられることがなくなるため、身体的な痛みや恐怖心が和らぎ、関節拘縮などの二次的な障害の予防と自立に役立ちま

す。つまり、ノーリフトケアが定着すると介助される側の安心感と介助する側の余裕が生まれ、双方のコミュニケーションが容易になり、質の高いケアにつながると考えます。

しかし、多くのメリットがある一方で、導入にあたっては福祉用具の購入にかかる費用、職員への定着（研修）と指導者の育成、在宅では部屋の広さと手技の習得のためにコストと時間を要します。今後、当院では既に導入されている小さなケアが全職員に定着し、在宅指導に活かせるよう取り組んでいきたいと思っています。ノーリフトケアが当たり前になると良いですね。

（看護部 皮膚・排泄ケア認定認定看護師 木幡 真利子）



ゆきうさぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

2025年「ベランダ農園」から「ベランダ園芸」へ

今年も初夏にきゅうりやナス、ピーマンの苗を植えました。ご利用者様から「水やりしたいけどやっていい?」、暑さで枯れてしまった葉っぱを「こういうのは早く取った方がいいよ」と愛情を受けた方が、夏

菜は、夏の暑さにも負けず、すくすくと成長し8月頃から無



事に収穫することができました。葉っぱの陰に隠れた野菜を見つけた時には、ご利用者の満面の笑顔を見ることができました。今は秋冬の『ベランダ園芸』を始めています。先日ご利用者様と一緒にチューリップやベコニア、パンジーを植えました。土や水の匂いを感じこれからはご利用者様と一緒に大切に育てていきたいと思っています。

介護福祉士 横山 智美



球技大会

10月中旬、「球技大会」を開催しました。種目は「玉入れ」「物送りゲーム」「テーブルボーリング」「ビーチバレー」を行いました。赤組、白組のチー

ム戦で競い、「それ、頑張れ」など、ご利用者様同士で声をかけ合



ながら一生懸命取り組んでいました。自分たちの組が勝つと拍手しながら喜んでいる姿も見られ、終了後には「みんなで体を動かして楽しかった」との声も聞かれました。ご利用者様や職員の笑顔を見て、ご利用者様同士や職員との交流も図る行事を大切にしていきたいと思いました。

介護福祉士 鈴木 夏絵



今月のレシピ

大根とベーコンのほったらかし煮



お鍋に全部入れて煮るだけ♪
ベーコンのうまみが染みた大根はご飯がすすみます*

作り方

- ①大根は皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②小鍋に①とAを入れ、混ぜてから中火にかける。煮立ったら蓋を少しずらしてのせ、大根がやわらかくなるまで12分程煮る。火を止めてざっくり混ぜ、そのまま5分おく。
- ③器に盛り、小口切りにしたねぎをトッピングする。

効用

大根には**アミラーゼ**が多く含まれており、でんぷんの分解と消化吸収を助けることから、**胸焼け**や**胃もたれ**を**予防**してくれます。

材料(2人分)

- ・大根 ……………300g
- ・ベーコン ……………2枚

- A**
(水 250ml、砂糖・コンソメ各小さじ1、しょうゆ小さじ2)
- ・万能ねぎ ……………適量

南東北 ふくしま vol.178

発行日 令和7年12月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課