

# チギリタイムズ

1月号 The Chigiri Times

ご挨拶

桃源堂福祉社会理事 植山 珠代

明けましておめでとございます。

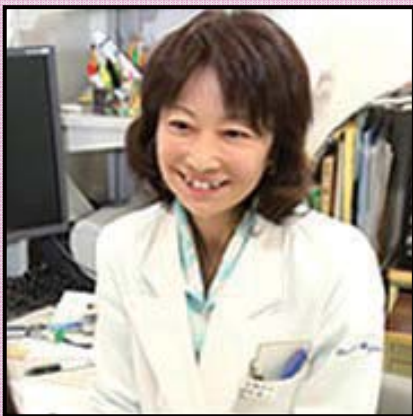
わたくしは、昨年九月より、父 後藤有三より「特別養護老人ホーム千両荘」および「養護老人ホーム平尾荘」の嘱託医、そして平成三十年一月より管理医を引き継ぎました医療法人桃源堂後藤病院の副院長をしております。植山珠代と申します。現在、後藤病院では麻酔科を担当しております。当院の麻酔科では、皆様ご存じのような手術時における全身麻酔を担うとともに、苦痛を和らげるがんの緩和医療や、様々な痛みに対する「痛み治療」ペインクリニックの外来を担当しております。

近年、「痛み」にたいしてかなり研究が進みました。明らかに組織や神経が傷ついておこるものだけでなく、不安・怒り・ストレスなど、目に見えないものからでも「痛み」がおこってくるものだということが判ってきたのです。わたくしのペインクリニックの外来では、「痛み」というものを通して患者さんの様々な生き方にも向き合うこととなっているのです。

ここ三十年ほどで、日本人の生き方は大きく変わってきました。思うように生きるのは難しいと感じておられる方も多いのではないのでしょうか。

千両荘に入居されていらっしゃる方はもちろん、ご家族にもよりよく生きていただけるよう、これまでの経験を生かし、微力ながら努力してまいります。若輩者でございますがどうぞよろしくお願いたします。

今年一年、皆様に多くの幸あれとお祈りし、ご挨拶とさせていただきます。





# 餅つき



毎年恒例の「餅つき」皆さんの力を借りて一からもち米をついていきます！  
写真を見ていると…完成されたお餅の姿がありません…  
写真を撮る前にお餅は皆さんのお腹の中へ入ったようです(^^)

# そうだ！五平餅を作ろう！





～ちぎりそう

デイサービスセンターゆうゆう～



冬の飾りつけを皆さんで作りました！  
今年の干支である戌の飾りはとってもかわいく  
できました♪千両荘にお越しの際はぜひ見に来  
てください！  
今年もよろしくお祈いします♪





## 「あけましておめでとうございます」問題



「新年あけましておめでとうございます。月日の経つのは早いものでもう「2018年」です。あっという間です。この調子だとこの1年ももっと早いような気がしてなりません。さて、冒頭の新年の挨拶「あけましておめでとうございます」はいつまで使ってOKなのでしょう？…早速調べてみました。…「基本は1月15日」との事です。もっとも、会社勤めの方は年明け初日の日に挨拶して徐々に使う頻度が自然に減っていき、あまり日にちを気にすることも無いかとも思いますが「1月15日まで」は使ってOKとの事です。

ただ、人によっては「喪中」であったり、「あんた、もう正月じゃないよ。」と突っ込まれるケースもありますので新年の挨拶をしていいのか？困った時には「今年も宜しくお願いします。」と挨拶するのが無難かと思えます。そんなわけで前置きが長くなりましたが「今年も宜しくお願いします。」

## ナースのひとりごと

どうしたら腸内細菌が増えるのでしょうか？

それは、善玉菌を豊富に含む食物を食べることが重要で、その代表格が「乳酸菌」です。

乳酸菌と聞くと、まず頭に浮かぶのがヨーグルトだと思いますが日本の伝統食物 味噌、しょうゆ、酢、みりん といった昔から代々伝わる調味料や粕漬、めか漬けなどの漬け物、塩辛、納豆、そして甘酒も乳酸菌の代表格です。

日本古来の発酵食は日本人の腸にもともと棲んでいる常在菌とタイプが近く、相性がいいのが特徴だそうです。「ヨーグルトを食べれば」という考えがありますよね。

その多くは胃酸に弱く9割近くは腸に届かず死んでしまいます。

「菌が生きてまま届く」というヨーグルトが多くありますが、その菌が元々自分の腸に棲んでいなければ、たとえ生きて菌が腸に届いても残れずに腸から排除されてしまうので一種類にこだわらず、さまざまなヨーグルトを試してみるのはいかがでしょうか。

ヨーグルトは明らかに腸にいい食物！！

死んだ乳酸菌や食物繊維は腸内細菌のエサになるので摂取しましょう。



【編集後記】成年がスタートしました！私は今年、年男でございます。そして1月11日で24歳になります。今はイチゴが高いようなのでショートケーキではなくチーズケーキを食べたいと思っています。 P・N小餃子