

# このたび、新生福祉会の寿楽園へと 生まれ変わりました。

因島原町



養護老人ホーム寿楽園 園長 中根範之

平成18年1月に寿楽園の園長に就任させていただき、6年が経過いたしました。7年目を迎える今年、寿楽園に劇的な変化がありました。それは、当社会福祉法人新生福祉会のホームページに掲載されていることです。寿楽園は、平成24年4月に尾道市の公設公営による運営から、新生福祉会の養護老人ホームへと生まれ変わり(移管)、そして職員の支援員、調理員はじめ多くの同僚といっしょに私も、市の職員から新生福祉会の職員へと転職(社)させていただき、古くて新しくもあるこの福祉職場で、気持ちも心機一転して職務を継続しています。

寿楽園は、当初昭和29年6月に因島洲江町に因島市寿楽園として開設され、その後昭和58年4月に現在地の因島原町に建て替えられました。この言わば歴史ある寿楽園には今まで500名を超える方が入所され、290余名の方がここで人生の最後を迎えられました。

現在の入所定員は50名(2人部屋)で、常に満床状態であります。入所の申し込みを地元の役所にされれば寿楽園に連絡が入って来ますが、1年以上は待っていただき入所時において階段の上り下りができる方を対象に入所していただいております。これは、残念ながら当施設が、階段を通らないと生活がむずかしい施設であるため、入所条件にさせていただいているものです。

我々職員は、入所された方々の日々の生活を、少しでも良い方向へ持っていくため、できれば社会復帰できるよう、生活相談と生活支援などに、職員一丸となって最善の方策を模索しながら、入所者の皆様の人権と人格を尊重しつつ、自主性を重んじ、入所者の皆様が常に明るく、健康で生きがいの持てる環境作りに配慮し、笑顔で誠心誠意入所者の皆様の処遇に努めております。

## 皆さん 養護老人ホームと特別養護老人ホームの違いをご存知ですか？

養護老人ホームの前に「特別」と言う名前があるだけなのにその業務内容は大きく異なります。

例えば特養には重い要介護状態のお年寄りが主に入所され、身体的介護にケアの重点がおかれています。

対する養護老人ホームは、障害を抱えた人や身寄りのない人、あるいは経済的に困っている人など、比較的元気なお年寄りが中心に入所しており、精神面に対するケアが大きな比重を占めています。

寿楽園 生活相談員 宮地伸幸



## ホームヘルパー2級養成講座 10月開講予定!!

(詳しくは楽生苑ホームページをご覧ください)



楽生苑男性職員による

# 楽生苑よさこいソーラン節



## 楽生苑

8月1日恒例の夏祭りを開催しました。準備も大変でしたが、ボランティアの方の出店がとても好評で、盆踊りでは地域にも楽しんでもらえ、参加された方に賑やかな夏祭りをきっかけに地域のみなさんと

### ゲームコーナー



- ・千本釣り
- ・輪投げ
- ・風船釣りなどのゲームを楽しみました。



### 夏祭り開始太鼓



### 食べ物コーナー



- ・焼きそば・とうもろこし・やきとり
- ・ジュース・綿菓子・ポップコーン
- ・アイスクリーム・パンケーキ 等



### お楽しみ抽選会





中野・林地区の皆様



ボランティア元気会様



## ♡ ボランティア紹介



瀬戸田町商工会青年部様



RITA 様



サークルK様

# 夏祭り 2012

今年、寿楽園も加わり、屋外での夏祭りが6年ぶりということでも地域の方に力をお借りして盛大に開催することができました。この地踊りを踊り、最後は抽選会で盛り上がりました。利用者さんのおかげで良かったと言ってもらい喜んで頂けたようでした。交流がもっと増えていけばと思います。

2012年 楽生苑夏祭り委員長 菊田 千恵美



寿印のはっぴ姿で初参加

## 養護老人ホーム寿楽園



## ご家族と一緒に



# 瀬戸田町夏祭りに行きました。

8/20

特養・ケアハウス

今年も毎年恒例の瀬戸田町夏祭りに行ってきました。車については、商工会さんに、現地での見守りについては民生委員さんに協力して頂きました。

利用者の皆さんは、車椅子の方も多く外出できる機会も減ってきていますが、職員だけでなく地域の方々と接する機会が増え、嬉しそうに会話されていました。

花火の時間になれば表情は感動の面持ちに変化していましたが、とても楽しそうで、帰り道は「よかったよ」と誰もが口にされていました。夏の良い思い出ができたのではないかと思います。



## ひなたの夏

毎年恒例の  
そうめん流しをしました。



夏バテしないように  
普段から毎日  
体操をしています。

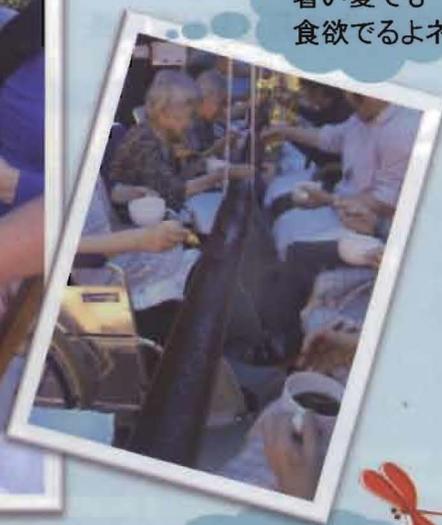


夏バテ予防体操



養生苑ひなたの家

これだと  
暑い夏でも  
食欲でるよネ!!



秋にむけて...



町民文化祭に出展する  
小物作りに取り組んでいます。

# 今、何故「現代版白米病」か？

## もったいない摂らぬ手はない糖胚芽<sup>ぬか</sup>

社会福祉法人新生福祉会 理事長 伊原 信夫

今回も「精製炭水化物」特に白い砂糖、白米と糖尿病との関係を取り上げます。

先ず、白い砂糖を食べ過ぎると糖尿病になりやすいかという問題。面白いデータがある。砂糖の消費量は1960年(昭和35年)から1970年まで急速に増えており、それに伴って糖尿病有病率も増加している。ところが、1975年度から1985年までの調査では砂糖の消費率は徐々に減ってきているのに、糖尿病は逆になお増え続けているのである。これをみて、ある人は砂糖の摂取はあまり糖尿病発症と関係ないのではないかという。しかしよく考えてみると、この期間でもそして現在に至るまで白米や白いパンを食べ、野菜が少なく肉類や脂肪(その他の加工食品)の摂り過ぎなどでカロリーオーバーとなり、おまけに運動不足が加わり(早食いも問題)、肥満やメタボが増えてきているのである。つまり、砂糖類は(統計的には、つまり全体としては)少々控えめでも却って肥満やメタボが増えて、それに伴って糖尿病が増えてきているのではないかという意見が多い。

ところで、数年前のある時、二人の老人がまるで妊娠したように腹部脂肪過多症になっていることが発見された。ドリンク栄養剤を内緒で手に入れ、毎日2・3本ずつ時にはそれ以上も数か月以上に渡って飲用していたとのことであった。

何故こんなことになったか。この時期、体の中では由々しい事件が起こっていたのである。ドリンク類の成分は(まるで早食いのように)素早く吸収されるのが普通で、血中に吸収されたブドウ糖はわずか5~10分で急峻な血糖上昇をもたらす、このことが膵臓からの急激かつ過剰なインスリンの放出を呼び起こす。この過剰なインスリンはたちまち低血糖を引き起こし(この際無用な空腹感を呼び起こして飽食を誘い、結局カロリーオーバーになってしまう)、かつまた、インスリンの働きによって全身の細胞に取り込まれた過剰なブドウ糖はグリコーゲンとして蓄えられるだけでなく脂肪に合成されエネルギー源として蓄えられるのである。つまり、インスリンは脂肪合成ホルモンでもあるというわけ。かくして一人の老人は心臓の冠状動脈の硬化症が進行し、心房細動を起こしてきたが、食養によって脂肪症が軽快し、辛くも心房細動を抑止することが出来た。何も知らないこの人達は必要もないのにおやつ代わりにと口当たりの良いドリンク栄養剤(カフェインを含むので元気が出るように錯覚する)を飲み続けた結果、その恐ろしさを身を以て体験したのである。

但し、誤解しないでほしいが、私はドリンク剤を目の敵にしているわけではない。疲れた時など1本をゴクリと飲み込む清涼感はたとえようのない程気持ちの良いもので、当然健康にも良い筈である。

ここで、私が白米、白いパンなどの精製炭水化物を問題にするわけ(よく噛まず、早食いする傾向が出てく  
ることも問題)は、程度の差こそあれ、同じようなことが日常繰り返し起こり得るからである。精製炭水化物は  
消化されやすく吸収が早く、過剰摂取などによっては(ごく僅かなこともあるが)多少の食後過血糖を、次いで  
インスリン過剰反応を、次いで低血糖、飽食傾向という連鎖反応を引き起こす。カロリーオーバーから肥満に  
なると、今度はインスリン抵抗性を招く。こんな反応のパターンが半ば習慣的になって5~10~20年間続くとど  
うなるか。典型的なコースとしては、遂には、インスリンを産生する膵臓が疲弊し、糖尿病予備軍になり、それ  
から本格的な糖尿病になり、終局的には重篤な合併症という終着駅に行き着くことになる。

精製して真っ白にし食べやすくするということは、更にもう一つの、見過ごしてはならない問題を生ずる。そ  
の過程で各種ビタミン始めたくさんの必須栄養素が抜け落ちてしまうことである。これが日常茶飯事のことにな  
ってくると、少しの油断で栄養のバランスを乱してしまう。結果は重大で、全身細胞の活性度を低下させ、更に  
神経系やホルモンなどの内分泌、細胞間の信号伝達機能を悪くする。次いでかような障害に関連した各種疾  
患の素因形成が加速される。糖尿病の場合には糖尿病の発症素因が加速される。都合、上記二つの要因が  
時には相加的、時には相乗的に作用するのである。

認知症や癌、心筋梗塞、脳梗塞症などについては次号以降に解説しようと思うが、このような生活習慣病と  
いわれる疾患群もその素因形成から発生まで大略類型的な経過を辿るということも知ってほしい。

糖尿病の場合それだけではない、遺伝的背景(膵臓が比較的弱いなど)、加齢、肥満、運動不足なども加  
わって素因形成に拍車がかかる。それが糖尿病発症閾値というある一線を越えた人から順々に本当の糖尿  
病になってしまうという実態。地域の人々にとってみれば、原因結果がすぐさまハッキリするのであれば「これ  
はいけない」と対策を講ずることになるであろうが、徐々に潜在的に頭をもたげてくる疾患群には住民の関心  
が比較的乏しいという現実。精製炭水化物が主食であるという常識を一度に変えることは無理としても、幼少  
時より少しずつ習慣づけることは出来ないのか。社会的な意識変革の盛り上がり今ひとつという現状はやはり  
変えてゆかねばならないと思う。とは言っても、この変革は容易なことではなく、社会的経済的に色々な問題を  
孕む。地域住民の率直な議論の喚起と助け合いが必要となろう。(次号へ続く)

(註) 厚生労働省発表の統計によると、平成19年現在、日本全体で糖尿病患者数は890万人、  
境界型糖尿病を含めると、2210万人に達するという。

# 捨八先生の世なおし川柳



あせるまい 薬食同源 手間とり  
虫よ喰らえ せめて半々我が野菜