

# みさと

Misato

— 美郷会理念 —

人と地域にやさしいオアシスを目指します



専門職による  
ミニ講座のようす

## 今回の表紙／西川商店街にオープンした「そら豆の家」の様子

- 西川商店街に「そら豆の家」を開設しました
- リモート面会とメッセージサービスのご案内
- 令和2年度「みさと祭」中止のお知らせ
- 介護保険サービスの利用の流れ
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲からのお知らせ
- 知ったく情報 季節の野菜紹介 ● インフルエンザ予防接種のお知らせ

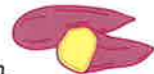
Shittoku Joho  
知ったく  
情報

### 今回のテーマ 季節の野菜紹介

秋は食欲の季節と言われ、旬の美味しい食材が出回ります。しかし、今年は長雨、猛暑にと野菜の価格は高騰しており、家計を圧迫しております。野菜にはそれぞれ「旬」があり、栄養価が最も高いとされています。秋になって朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすいのではないでしょうか。秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え、身体の抵抗力をつけてくれるようにビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。秋の野菜といえば、芋類、根菜類、キノコ類、葉物、カボチャ、カリフラワー、ブロッコリーなどがあります。一部ですが、旬の野菜を紹介します。

#### ① さつま芋 (9～12月)

熱で壊れやすいビタミンCがでんぷん質に守られ、加熱後も残りやすいので熱に壊されることなく摂取できるのが特徴です。切った時に出る白い汁(ヤラピン)は便秘の改善に効果あり。糖質の代謝に係わるビタミンB1も含まれているため、便秘予防だけでなく、コレステロールや血糖値のコントロールにも期待できます。豊富な繊維はセルロースやペクチンでさつま芋は繊維



だけでなく、でんぷんの中にβグルコシドという人間の消化酵素では分解できず、腸まで運ばれる成分があります。これが腸内細菌の栄養となり、分解されて炭酸ガスの生成が活発になります。

#### ② 南瓜 (9～11月)

緑黄色野菜でβ-カロテンが多く、ほうれん草に匹敵するくらいの量です。発がん抑制効果や免疫力アップ、髪や目、皮膚・粘膜の健康維持、喉や肺など呼吸系の保護に効果があります。食物繊維も多く、便秘の改善に役立ちます。また、特に西洋南瓜にはビタミンCやE、カロテンが豊富です。



#### ③ 人参 (10～12月)

β-カロテンとカリウム、食物繊維が豊富な根菜です。調理法による吸収率の影響が大きく、β-カロテンは油で調理した時の方が吸収率が上がります。生の人参には血糖値を下げる特徴があります。皮の部分にはβ-カロテンが多いので、皮も利用しましょう。また、ビタミンC、B2、カルシウムが豊富です。人参は秋から冬にかけての物が甘味や栄養成分から最もおいしい時期とされています。



免疫力が低いとこの時期は体調を崩しやすいので、バランスの良い食事を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

栄養科 太田智子

## 予防接種のお知らせ \ インフルエンザは予防が大切 /



マメゾウくん

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患(りかん)すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられています。流行時期を考えると、10月中旬～12月中旬までに接種されることをお勧めいたします。当院は、10月より予約受付を行っております。希望される方は受付までご連絡下さい。

受付: 医事課 TEL: 0256-88-5521

今冬 インフルエンザ

接種費用	1回目	2回目
13～64歳	4,400円	-
13歳未満	4,400円	3,300円※
65歳以上	1,650円	-

※13歳未満の方が、1回目を他の医療機関で受け、2回目を当院で受ける場合の料金は4,400円となります。

### 医療法人 美郷会

#### 西蒲中央病院

- 認知症対応型通所介護「デイサービスセンターみさと」  
TEL: 0256-88-5521 FAX: 0256-88-5531
- 通所リハビリテーション  
TEL: 0256-88-0024 (直通)
- 居宅介護支援事業所「ケアプランセンターチューリップ」  
TEL: 0256-88-0180 (直通) FAX: 0256-88-0181
- 訪問看護ステーション ● 訪問リハビリテーション  
TEL: 0256-88-0171 (直通) FAX: 0256-88-0172
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲  
TEL: 0256-88-0022 (直通) FAX: 0256-88-0033
- 西蒲中央病院みさと訪問看護ステーション  
TEL: 025-211-2116 (直通) FAX: 025-211-2126

#### 住宅型有料老人ホーム ころはす西蒲

- 短期入所生活介護事業所「ショートステイころはす西蒲」
- 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす西蒲」
- 居宅介護支援事業所「ころはす西蒲」
- 訪問介護事業所「ころはす西蒲」  
TEL: 0256-88-3113  
FAX: 0256-88-3115

#### 住宅型有料老人ホーム ころはす小針

- 「ころはすクリニック」
- 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす小針」
- 居宅介護支援事業所「ころはす小針」
- 訪問介護事業所「ころはす小針」  
TEL: 025-234-3800  
FAX: 025-234-3810

#### ころはす横尾

- ショートステイ「ころはす横尾」  
TEL: 025-211-8325  
FAX: 025-211-8326

#### ころはす亀貝

- ショートステイ「ころはす亀貝」  
TEL: 025-260-0261  
FAX: 025-260-0268
- デイサービスセンター「ころはす亀貝」  
TEL: 025-260-0255  
FAX: 025-260-0256

#### ころはす五十嵐

- ショートステイ「ころはす五十嵐」  
TEL: 025-201-6363  
FAX: 025-201-6360

### 社会福祉法人 友愛会

#### グループホーム ゆうあい

- 認知症対応型 共同生活援助事業所  
TEL: 025-268-6840 FAX: 025-268-6841

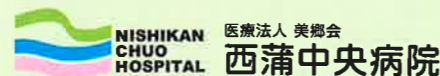
#### グループホーム ひまわりの家

- 認知症対応型 共同生活援助事業所  
TEL: 025-272-2701 FAX: 025-272-2710

### 編集後記

[みさと編集委員会 渡辺]

遅い梅雨明けと、豪雨の影響で野菜の値段が高い夏でした。新型コロナウイルスが終息せず、少しの外出も気が張り、ストレスの毎日ですが… せめて、栄養価の高い、おいしい季節物をたくさん食べ、冬場に向けて免疫力を高めていきましょう。



発行責任者: 院長 松田 博人  
〒959-0423 新潟県新潟市西蒲区旗屋731番地  
TEL / 0256-88-5521(代)  
FAX / 0256-88-5531

http://www.misatokai.or.jp/

西蒲中央病院

検索



## 西川商店街に「そら豆の家」を開設しました

この度、西川商店街の一角に「そら豆の家」をオープンいたしました。「そら豆の家」は、町内で生活する誰もが気軽に集まれる場所を想定し、開設しました。おしゃべり、お茶飲み、医療・介護の健康相談、薬や食事についてのミニ講座や相談、あるいはレクリエーションなど、そこへ行けば誰かとつながれる「町内の寄合い場」。そんな場所となるよう、試行錯誤を繰り返しながら、活動しております。年齢や性別を問わず、地域の方の皆様に楽しんで頂けることで、少しでも地域貢献できれば、との想いです。



皆さまご承知の通り、新型コロナウイルス感染症の為に、生活様式が大きく変わりました。不要不急の外出を避けるため、自宅にこもりがちになることは、今後、別の問題を生じさせます。人との交流不足や運動不足により、体力が低下してしまったり、認知症のリスクが高まったりといったことです。

自宅での孤立化を防ぐため、この「そら豆の家」がお役に立てれば幸いです。コロナ禍が長期化しそうな気配の中、三密を避けなければならない状況です。今後は、インターネットを用いた人と人とのつながりが、世代を問わず必須な時代が来ると考えられます。「そら豆の家」では、リアルな場所で会えずとも、ITを活用した安否確認やオンライン相談などができるような体制も、長期的な視野で取り組んでいきたいと考えています。

自宅に閉じこもりがちの高齢者の方がおしゃべりに来たり、子育て世代の方がお子さんを連れて息抜きに来たり。様々なご利用の方や利用方法を想定しておりますが、まだまだ始めたばかりの取り組みです。地域の皆様方のご意見、ご感想をお聞かせ頂けたら幸いです。ぜひ、一度お立ち寄り頂き、お話を聞かせください。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

理事長 江部 和人

### 利用者の方々の声

- ・町が明るくなっていいね
- ・いろんな方と話せていいわ
- ・またここで会いましょうねなど

## 「そら豆の家」って何？



- 西川商店街の5番町(巻信用組合様隣)にあります。
- 毎週、火・木・金曜日の、10時～12時オープンしています。
- 祝日はお休みです。 ●誰でもご利用可能です。

- ご利用無料、お茶やお菓子等もあります。
- 医療や介護の専門職によるミニ講座や相談会などを開催することも。
- ハンドメイド作品の展示販売を行っています。
- 医療・介護・福祉のパンフレット、冊子を配布しています。
- 当院の巡回バスで乗り降りが可能な場所です。

### こんな使い方…してください!



## リモート面会とメッセージサービスのご案内

新型コロナウイルス感染症の対策のため、面会を制限せざるを得ない状況が続いております。皆様にはご不便をおかけしております。そこで、当院では、リモート面会(テレビ電話、オンライン面会)とメールメッセージサービスの提供を開始いたしました。始めたばかりのサービスですので、ご満足いただけないかもしれませんが、お試しください。

詳細、お申し込みは、当院のホームページからご確認ください。



西蒲中央病院  検索

## 令和2年度「みさと祭」中止のお知らせ

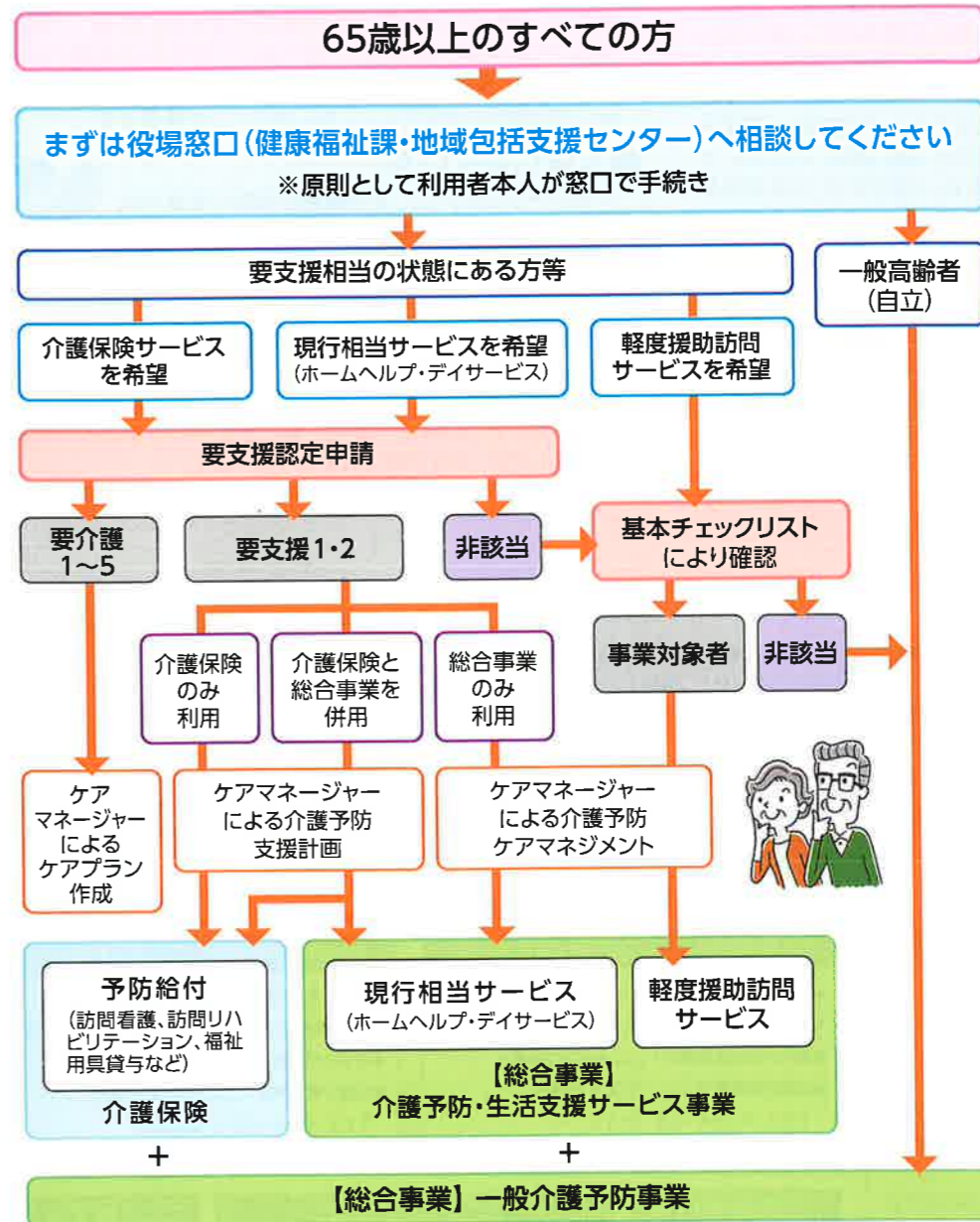
毎年、秋に開催してきました恒例の「みさと祭(病院祭)」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、予定していた10月17日(土)の開催を中止といたします。

例年とは違ったかたちで、なんとか開催できる方法を模索し、本日まで幾度も議論を重ねましたが、残念な結果となりました。楽しみにして下さっていた皆様や、ご協力・ご賛同くださった皆様には、大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。一日も早く、平穏な状況に戻り、来年には令和3年度「みさと祭」を盛大に開催できることを願っています。

みさと祭実行委員会委員長 院長 松田 博人

## 介護保険サービスの利用の流れ

地域包括ケアシステムは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活をしていくための制度です。ここでは【介護】の部分について、実際の相談窓口やサービスを受ける流れを紹介していきます。



### 介護保険被保険者証



介護保険被保険者証は65歳以上の方に、お住まいの市区町村から発行されるもので、医療機関で提示する健康保険証とは別の物です。

介護保険被保険者証を持っているだけではサービス※は利用できません!

※ヘルパーに訪問してもらう、デイサービスに行く等

お住まいの地域の役場や当院の窓口にてご相談ください。

## 新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲からのお知らせ



新潟市在宅医療・介護連携ステーションでは、「小・中学生、高校生向け医療・介護の出前学習」を行っています。学校に向いて講座を行い、医療・介護についての知識、医療・介護の仕事、いのちの尊さなどについて学び、将来に役立てていただくことを目的に実施しています。

今回は、9月7日、五十嵐病院 院長 五十嵐 俊三 先生に講師をお願いし、中之口東小学校6年生を対象に出前学習を開催しました。

五十嵐先生から、日々高い緊張感の中でも、医師にしか経験できない命の尊さ、素晴らしいを強く感じられることや、別れは

悲しいが、患者さんが歩んできた人生と一緒に称えられるようにお手伝いすることにやりがいを感じている、とお話いただきました。また、いろいろな人と出会い、自分で限界を決めずにいろいろなことに挑戦してみることが大切、というメッセージもありました。診察室以外で、お医者さんからお話を聞く機会はありません経験かと思っておりますので、子どもたちも熱心にメモをとったり、質問をしたり、楽しんで聴講してくれました。

今後も地域の学校にて講座を行う予定です。五十嵐先生、中之口東小学校の皆さん、ありがとうございました!

新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲(地域連携相談室内)  
直通TEL/0256-88-0022 直通FAX/0256-88-0033  
担当/梅川・加藤