あおりは新聞

4

（平成31年４月１日発行）

第　86　号

発行　介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所　国立市青柳３-５-１
電話　０４２−５２６−５１００
http://www.aoyagien.or.jp

桜の香り

春といえば真っ先に思い浮かぶのは桜の花です。毎年この時期になると開花時期が気になる方も多いのではないでしょうか。国立市の桜の名所として名高いさくら通り沿いの谷保第三公園グラウンドでは今年も「くにたちさくらフェスティバル」が開催されます。（開催日程／平成31年４月６日／土曜、７日／日曜）会場では舞台でのダンスや歌のパフォーマンス、屋台や体験型イベントなど楽しい催し物が用意されているそうです。皆さんも是非さくら通りに足を運んでみて下さい。

さて、花といえば団子。和菓子が好きな私は桜の季節には桜餅が食べたくなります。桜餅は主に関東風と関西風の二種類があるのをご存知でしょうか。小麦を使った生地を薄く焼き、餡を巻いたものが関東風。道明寺粉（一度蒸したもち米を乾燥させ粗く砕いたもの）に餡を包んだものが関西風。どちらも最後に桜の葉で包みます。

桜餅の独特の香りはこの桜の葉にあります。主に「オオシマザクラ」の葉の塩漬けが使われるのですが、それは葉が大きくて柔らかく、産毛も少ないからだそうです。また桜の芳香は生きている桜の葉からはしません。ではなぜあのような独特の香りがするのでしょう。その答えは塩漬けの工程にあります。大まかな説明ですが、葉を塩水に漬けることで葉の細胞内の液胞という部分が壊れ、酵素の働きによって「クマリン」という桜の芳香が生成されるのだそうです。この香りには抗菌作用、抗酸化作用、鎮静作用、去痰・咳止め作用、リラックス効果などがあります。

桜の香りに包まれた和菓子を手に、のんびり春のひと時を楽しみたいものです。皆さんはどちらの桜餅がお好みでしょうか。

言語聴覚士　北村　裕子

特集　ノロウイルス対処法について

今回は感染症対策第三弾となるノロウイルスについて予防と対処法をお伝えしたいと思います。

＜ノロウイルスとは＞

ノロウイルスとは、ウイルス性胃腸炎の原因として知られる感染力の強いウイルス。食品だけでなく、感染者の嘔吐物や便にも大量に含まれている為、二次感染を起こしやすいのも特徴。

＜流行の特徴と主な症状＞

流 行 期…冬に多い傾向にあるが、年間を通して発症。
潜伏期間…1～2日程度。
症　　状…吐き気、嘔吐、下痢、軽い発熱、腹痛、頭痛、悪寒、筋肉痛、のどの痛み、倦怠感など。
また、症状が治まっても、1週間から1ヵ月程度は便の中にノロウイルスが排泄される為、二次感染にも注意が必要。
治 療 法…抗ウイルス薬やワクチンは無い為、治療は対症療法。

＜主な感染経路＞

経口感染…カキなどの二枚貝、サラダやサンドイッチなどの非加熱食品、水や氷などが挙げられる。
接触感染…感染者の便や吐物に触った手指を介して感染。
飛沫感染…感染者の便や吐物を処理する際などに、飛び散ったノロウイルスを吸い込むことで感染。
空気感染…感染者の便や吐物の処理が不十分な場合、空気中を漂うことで感染。

＜予防と対処法＞

加熱調理

ノロウイルスの汚染のおそれのある貝類や野菜などの食材は、85～90℃で90秒以上加熱する。

嘔吐物や便の処理

使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、静かに次亜塩素酸ナトリウムで拭き取る。

寝具や衣類の洗濯

洗剤を用いてもみ洗いする。水洗い後は次亜塩素酸ナトリウムで消毒。また、高温の乾燥機やスチームアイロン等を使用するとより効果的。

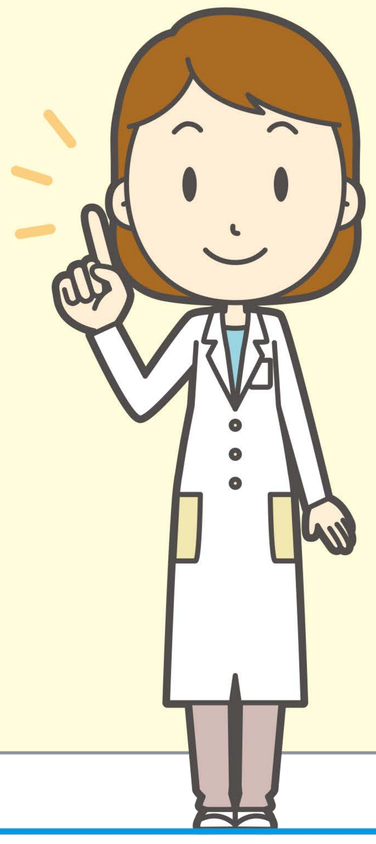
※次亜塩素酸ナトリウムは漂白作用があるので、色物・柄物を消毒する際には注意。

室内や日用品の消毒

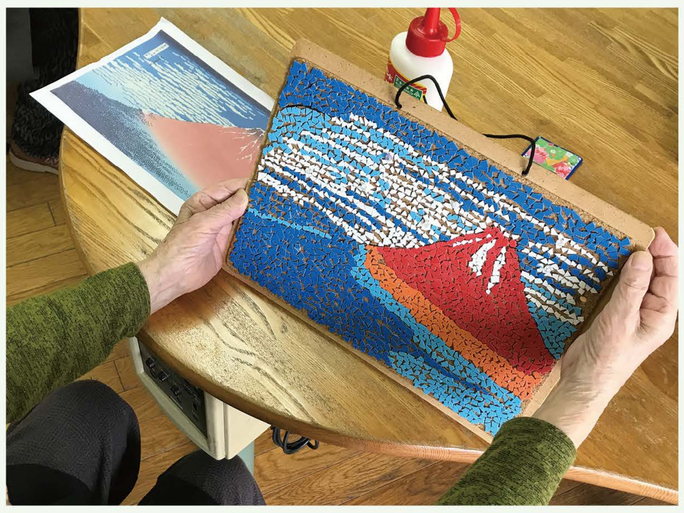
ドアノブやスイッチなど、よく触れる場所を中心に消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウムを用いて消毒する。

手洗い

石鹸を用いて実施。手洗い後、アルコール手指消毒薬を使用するとより効果的。

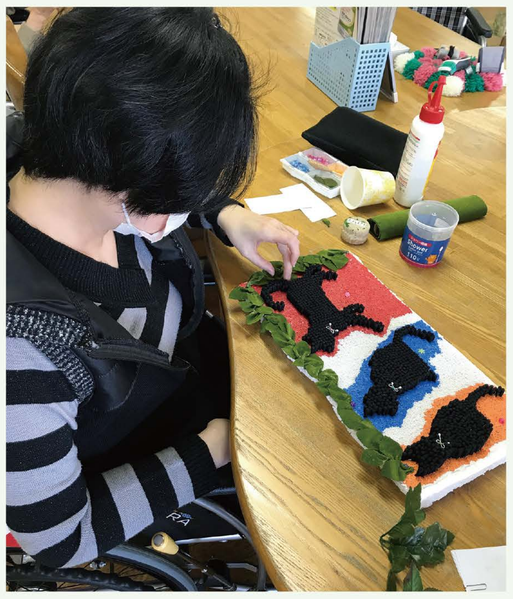


作業療法作品紹介（本館通所）



杉本 みち子様

葛飾(かつしか)北斎(ほくさい)の「冨(ふ)嶽(がく)三十六景凱風(がいふう)快晴(かいせい)」の絵をアレンジしてタイルを細かく砕き、一つ一つ根気よく貼り付けていきました。



中島 行子様

タイルで背景を色どり、三匹の黒猫は綿棒に色をつけて挿しました。葉っぱを切って立体的に折り、まわりに縁取りをして貼ります。楽しみながらコツコツと仕上げていきます。

工藤 律子様

共に暮らした愛犬との楽しい思い出を虹色に描きました。綿棒に色をつけて発砲スチロールに挿して作りました。

防災訓練

平成31年2月6日（水）本館・縄文棟合同防火訓練が行われました。各職員が手順に従ってテキパキと消火活動を行い、散水栓や館内消防設備について指導を受けました。参加者からは「再確認する事も多く勉強になりました。防災意識を高く持ち、いざという時に素早く対応できるよう心掛けたいと思います」と感想が聞かれました。

楽しいひな祭り

平成31年3月2日（土）ひな祭りのスペシャルメニュー（昼食：海鮮ちらし寿司、菜の花の辛し和え、イチゴゼリー、清まし汁　おやつ：一口饅頭、甘酒）を用意しました。

「皆さんにお楽しみいただけるよう、見た目も華やかに春の訪れが感じられるよう工夫しました」

栄養課より

展示会のお知らせ

今年も皆様の丹精込めた素敵な作品（手芸、絵画、習字などなど）をご覧頂ける展覧会を６月２１日（金）から２３日（日）まで本館・縄文棟にて開催します。一人でも多くのご利用者様に出品、ご観覧して頂き、会を盛り上げていきたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。作品提出に関する詳細はリハビリ課までお問い合わせください。

あおやぎ徒然草 29

十七になって水疱瘡

この頃、調子が悪い。仕事がだいぶ溜まっているし、忘年会も色々あるし。背中が痛くてたまらないし、スマホで「背中、痛い」で調べる。帯状疱疹？「昔、水疱瘡に罹った事のある人の体内に潜んでいた水疱瘡ウィルスが何らかのきっかけで再び活性化した状態。水疱瘡とは症状が少し異なる」（参照https://medicalnote.jp/symptoms/背中が痛い）帯状疱疹か、夜まで待とう。仕事を終わらせ、夜もやってる立川の病院にチャリンコで急ぐ。二〇二年十二月のこと。

三月が来て高校一年は終わり、「もうすぐ春ですね。恋をしてみませんか」と言う唄が流行っていた。春休みに入るとスポーツと遊びと勉学で疲れるけれども気分はいい。赤い発疹よ、こんにちは。急に身体全体に拡がり、春休み四日目、徐々に水疱になり強い痒みに襲われた。

かなり離れた病院を探す。幼児でもなく大人になろうと努力する若者よ、水疱瘡だって恥知らず。探していた小っちゃい病院の先生は御爺さん。ほっとした。だって、めぐせぇじゃ（津軽弁・恥ずかしいだろ）。看護婦を手伝っている女の子が「直ちゃん、久しぶり。水疱瘡だって、幼児がかかるものよ」と呼びかけた。女の子はSちゃんで彼女と逢ったのは中学の卒業式以来。話も儘ならない。Sちゃんは春休みだから病院に来て手伝う。御爺さん先生の親戚で看護婦になりたいみたい。

御爺さん先生は「やはり水疱瘡だね、薬を塗ろうか。Sちゃん、あそこの部屋でやっといて」。言われた部屋に入ってゆく。スタジャンとシャツと靴下を脱ぐ。二人とも口数が多くて、「ズボンはどうするの？」「ズボンは脱いでよ」とSちゃんは恥ずかしげに言う。二人顔を真っ赤にし、僕はズボンを脱ぐ。パンツだけの、いや水疱瘡にパンツだけの僕が居る。Sちゃんは顔から順に薬を塗り始め、下にいき、パンツを指差し、「ここも塗るの？」とSちゃんは言う。「そこはいい」とパンツだけ残し、二人顔を真っ赤にしながらだまり込む。帰り際、バイバイとSちゃんに呼びかける。Sちゃんも「バイバイ」。

その頃、映画の『ゾンビ』で腐った死体が歩き廻るのが流行っていたけれど、帰り道、小学生が二人、僕の方を指差し、ゾンビだ、ゾンビだとからかう。僕は聞こえないように歩いた。四十年前の青森の話。

僕は一月四日に会社へ行こうとシャワーを浴びて服を着ようと思ったら、脳の病気に罹って倒れた。前年の十二月に帯状疱疹に罹ったのだが、待てよ、これって何か関係してるの？

N・N　永澤 直之

私のふるさと自慢

私は人生で立川市に住んでいる期間がほとんどです。立川、国立は詳しい方が多いと思いますので、今回は私が昨年まで約10年間勤務していたあきる野市をご紹介します。

あきる野市は1995年に当時の秋川市と五日市町が合併して誕生した新しい市です。（国立市は1967年、立川市は1940年）私は前職では訪問リハに携っており、毎日あきる野市内を車で走っておりました。市役所前を通れば一面のトウモロコシ畑が広がり、五日市方面に行けば自然豊かな秋川渓谷が広がっており、夏には沢山の人が訪れます。そんなあきる野市名産の野菜と言えば今が旬「のらぼう菜」という江戸時代から伝わる野菜があります。形は菜の花に似ていますが癖が無く甘みがありとても食べやすいです。旬の今であれば市内の農協に必ずと言って良いほど売られています。お浸しや胡麻和え、煮物の彩りや中華風炒め物等幅広く使える野菜です。あきる野市に行く機会がありましたら、ぜひお試し下さい。

理学療法士　宮川 穂高