

# 啓正会通信

*Keiseikai*

[ 広報誌 ]  
2025.FALL

No.  
秋号 54

[ 表紙 ]

今年度からスタートした「啓正会元気プロジェクト！」では、ご利用者様も職員も、もっと元気になる！をテーマにさまざまな活動を行っています。その一環として、今回は職員向けにピラティスを実施しました。参加した職員からは「気持ちよく体を動かせた」「またぜひ参加したい」と大好評。体を鍛えながらリフレッシュできるひとときとなりました。



動く楽しさ、笑顔につなげよう。

職員向けのピラティス講座を実施しました。

〈啓正会通信 Vol.54〉

- P2：発熱と免疫と解熱剤の話
- P3：言葉を話すメカニズム
- P4～P5：啓正会 夏の思い出

- P6：季節のお料理レシピ
- P7：いま、平和に触れる。
- P8：健康教室／編集後記



# 発熱と免疫と解熱剤の話

清水病院 薬剤師 横田俊英

今年もまだまだ感染症に悩まされる1年となっております。

皆さんは熱が出たときはどうされますか？

頑張って耐える、すぐに解熱剤を飲む、とりあえず様子を見るなど色んな人がいるかと思いますが、今回は『どうして熱が出るのか？』と『体温の上がる仕組み』『解熱剤を使うタイミング』について少しお話させていただきます。

## どうして熱が出るのか？

熱が出るのは体内に侵入してきた外敵（ウイルスなど）を排除しやすくするためです。外敵が侵入するとまず、免疫細胞が反応して視床下部（体温調節をするところ）に連絡をします。すると、視床下部より各部位に体温を上げるように指令が行き、皮膚の血管が収縮（熱の放射を抑える）したり、筋肉をふるえさせたりします（熱を作り出す。）そうして、体温が上がると免疫系統が活性化したり、またウイルスや細菌の増殖を抑制することができます。体温が上がることは決して悪いことではなく、体内ではより抵抗力が高まろうとしている状態です。

## なぜ解熱剤を服用するのか？

それでは、なぜ私たちは解熱剤を服用するのでしょうか？その主な理由は、発熱によって体がつらく感じるときに、体温を一時的に下げて体や心の負担を軽くするためです。熱があると、体は自然と疲れやすくなり、頭痛や関節の痛み、だるさなども伴いやすくなります。こうした症状が強い場合には、解熱剤を使うことで少し楽になり、普段の生活や休養をとるうえで助けになります。

ただし、発熱していても体のだるさやつらさがあまり感じられず、比較的元気であれば、無理に解熱剤を使う必要はありません。体は熱を通じて免疫活動を活性化させ、病原体と戦っているため、薬で無理に熱を下げるのが必ずしも必要ではないのです。

それに加えて、感染症の場合は他の人にうつる可能性があるため、周囲への配慮も大切です。できるだけ自宅でゆっくり休み、安静に過ごすことが望ましいでしょう。体温が平熱に戻るまでは無理をせず、しっかりと睡眠をとり、水分を補給しながら休養することが、回復を早める一番の方法と言えます。こうしたケアを心がけることで、体も心も無理なく元を取り戻すことができます。



### Cool Life Together

涼やかな人生をともに

ご高齢者にとっての潤いのあるイキイキとした生活には、「医療」・「介護」・「福祉」の3つが一体的に提供されることが重要です。高齢者の方には、慢性的なお病気で繰り返し医療を必要とされる方々も多く、特に医療サービスによる早期診断・早期治療・早期退院を実践することにより、高齢者の生きる意欲がしぼんでしまうことがなく、最期までその人らしい生活を送っていただけることを目指しています。

医療と介護の 啓正会

●お問い合わせはコチラから 啓正会

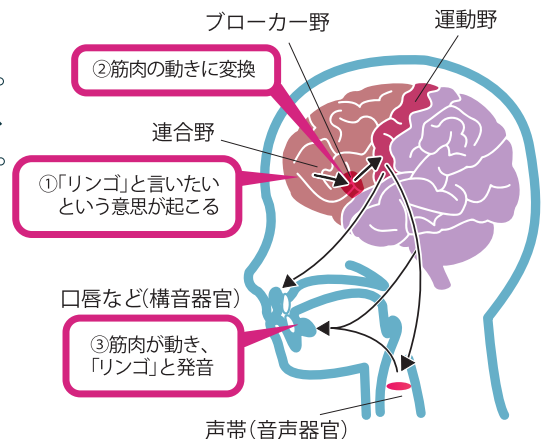
0120(03)4165

|                                         |                                                |                                     |                                           |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>時津地区</p> <p>医療法人 啓正会 清水病院</p>        | <p>時津地区</p> <p>医療法人 啓正会 世界にははたぐ保育園</p>         | <p>時津地区</p> <p>介護老人保健施設 トラバーク長崎</p> | <p>時津地区</p> <p>軽費老人ホーム(A型) バンセオン・ド・長崎</p> | <p>時津地区</p> <p>ケアハウス オンフルール長崎</p>                                                                               |
| <p>時津地区</p> <p>介護付有料老人ホーム モン・サンながさき</p> | <p>時津地区</p> <p>サテライト型介護老人保健施設 モン・サントラバーク長崎</p> | <p>時津地区</p> <p>グループホーム モン・サン井手園</p> | <p>時津地区</p> <p>グループホーム モン・サン時津</p>        | <p>啓正会の通所サービス</p> <p>認知症デイサービスセンター ジヘルニー長崎</p> <p>トラバーク長崎 デイケア</p> <p>デイサービスセンター 井手園</p> <p>デイサービスセンター 琴海村松</p> |

## 言葉話すメカニズムは？

言葉話そうとする意思が起こるとこの命令は左前頭葉にある運動性言語中枢(ブローカー野)から運動野へ伝えられます。そして、話そうとする言葉を表出するために必要な声帯や口唇、舌、口蓋、顎などの音声・構音器官の筋肉を動かし、言葉になります。

例えば、「リンゴ」と話そうとするときには、ブローカー野が「リンゴ」という言葉の概念を「リンゴ」と発音するために必要な筋肉の運動に変換し、運動野に伝えます。そこから発音に必要な各器官に命令が伝達され「リンゴ」という言葉が発せられます。さらに、「リンゴ」という音を正しく発音するには、音声・構音器官に障害がないことも必要です。



## 言語障害のタイプについて

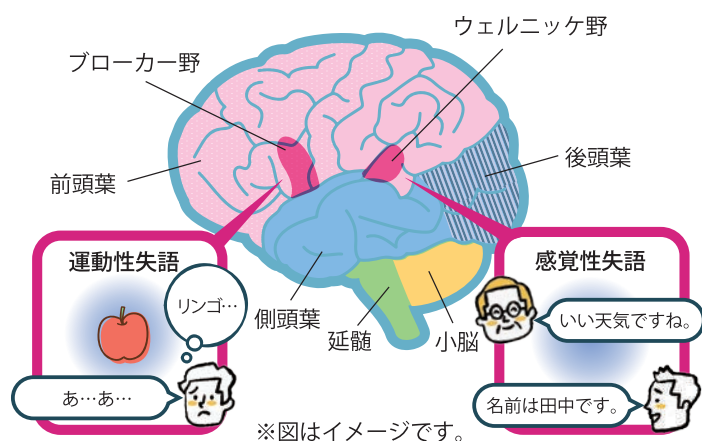
- ①言語機能に関わる脳の部位の病変により、いったん獲得された言語が失われてしまう失語症
- ②言語機能は正常、音声・構音器官やこれらを支配する神経に障害がある音声障害・構音障害
- ③聴覚障害や知的機能の障害などにより、言語機能の発達が遅れる言語発達遅延 などがあります。

## 失語症について

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血、交通事故や転倒による頭部外傷などで言語野が傷つくことによって起こります。9割近くの原因が脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)です。

症状は軽度から重度までさまざま、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算」が困難になります。

失語症は損傷を受けた脳の部位や症状によってタイプが分かります。



①運動性失語(ブローカー失語)：ブローカー野の損傷  
話していることは理解できるが、話そうと思う言葉が上手く出てこない。話そうとしても、何を言っているのか分かりにくかったり、話し始めるまでに時間がかかることもあります。

②感覚性失語(ウェルニッケ失語)：ウェルニッケ野の損傷  
聞こえた音を言葉として理解することができません。発語はできますが、相手の話を理解できていないため話が噛み合わなくなります。的外れの返答をすることもあります。

他にも、復唱の障害が目立つ伝導失語、物の名前を思い出しにくくなる健忘失語、「話す」「聞く」「読む」「書く」「計算」全ての言語機能が障害される全失語などもあります。

失語症のリハビリを担当するのは言語聴覚士です。患者様一人ひとりの状態、症状を把握し、その方に合った訓練を実施していきます。



## 清水病院 夏まつり



本年も、患者様に季節の楽しみを感じていただけるよう、清水病院にて夏祭りを開催いたしました。

会場では、職員による迫力満点の龍踊りが披露され、拍手や「もってこい」の声が響きわたりました。龍が舞った後に笑顔が広がり、夏祭りの雰囲気を一層盛り上げていました。

また、昔懐かしいボールすくいや射的などの縁日コーナーも用意され、患者様の皆様が楽しそうに参加されている姿が印象的でした。普段とはひと味違う時間を過ごすことで、入院生活の中でも季節の彩りを感じていただけたのではないかと思います。

## 精霊流し



【長崎の夏を彩る精霊流し】  
長崎の夏の風物詩、精霊流し。爆竹の音が街中に響き渡り、ご先祖様を偲ぶ伝統行事です  
2025年も啓正会では、運営する施設に精霊船が巡りました。

入居者や利用者の方々は、それぞれの想いを胸にお線香を捧げ、感謝の気持ちと平和への願いを込めて手を合わせられました  
精霊流しに参加された職員の皆様、暑い中での準備と運営、本当にお疲れ様でした！

# 夏の思い出

## モン・サン井手園 スイカわり



夏の食べ物といえば、そうめん・かき氷・うなぎ、そしてスイカ。  
お一人の方が見本を見せてくれると、なるほど、と今から何が行われるのかピンときた様子の皆様が積極的な手をあげ、スイカを割りたい方やいやいや私は...と遠慮される方などなど。でもそんな遠慮をされた方が、「頑張れ」「せーのー」などのかけ声に押されて、凄い力で迫力ある振りを見せ、こんな力を持っていたのですねーなどいつもとは違う顔を見せてくれました。目隠しから、こそっと覗き見される姿やスイカを優しくたく姿など、個性あふれるスイカ割り大会になりました。今回のスイカは職員のお父様が畑で育てられた品。格別に美味しかったです。ごちそうさまでした。

## モン・サン赤迫 平和公園へ献鶴



7月31日平和公園にみんなで献鶴してきました。

炎天下の中でしたので、熱中症にならない様にこまめに水分補給をしながら行ってまいりました。

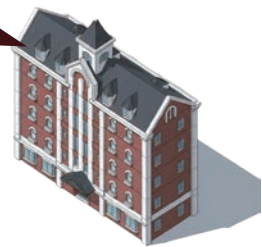
道中、車の中で戦争を体験した方達だからこその大変なエピソードを教えていただきました。

その後近くのココウォークへ行って来ました。ココウォークへ行ったのは施設へ入居して以来行ってなかった人もいて、皆様大変喜ばれて買い物ができてました。

また暑さが落ち着いたら美味しい物を皆様と一緒に食べに行きたいと思います。



# 季節のお料理レシピ



## きのこと鮭の旨み ギュッと一膳



### さけときのこのたき込みごはん

#### 材料

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| ・米 ……2合 (300g)     | ・人参 ……50g    |
| ・だし昆布…5g           | ・料理酒 ……大さじ 2 |
| ・ごぼう ……50g         | ・みりん ……大さじ 2 |
| ・しめじ ……50g         | ・薄口醤油…大さじ 2  |
| ・骨無し鮭…2切 (120g) 無塩 | ・大葉 ……適量     |

#### 作り方

- ① 米をといで、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② ゴボウはさがきにし、人参は千切り、しめじは小さめに。
- ③ 炊飯器に①の米とだし昆布と調味料を入れる。炊飯器の2合の線まで水を加えて軽く混ぜる。
- ④ ③の上に②と鮭をのせて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、お好みでネギや大葉、みつば等を飾る。

秋鮭はEPA・DHAで血液をサラサラにし動脈硬化を予防、ごぼうは食物繊維で便秘予防や血糖値上昇を抑えます。合わせて健康効果の高い食材です。

## ひとくちで広がる さつまいもの甘み



### スイートポテトケーキ

#### 材料 (パウンドケーキ型 1台分)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 〈土台〉       | 〈ケーキ部分〉     |
| ・クッキー…60g  | ・さつまいも…200g |
| (ビスケット)    | ・バター ……13g  |
| ・バター ……30g | ・砂糖 ……20g   |
| (無塩 or 有塩) | ・牛乳 ……20ml  |
|            | ・卵 ……1個     |



#### 作り方

- ① クッキーを袋に入れ、麺棒で叩いて砕く。
- ② ①に溶かしたバターを加え、よく混ぜ合わせ、型に入れて、スプーン等で押し締め冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ さつまいもは乱切りし、15分ほど水にさらしてアク抜きした後600wの電子レンジで4分30秒加熱する。熱いうちに、マッシャーやフォーク等で潰す。
- ④ ③にバター、砂糖、牛乳、卵(小さじ1程度別に取っておく)を加えよく混ぜる。
- ⑤ 型に流し込み、残しておいた卵をハケで塗り、200℃のオーブンで30分焼く。
- ⑥ 粗熱がとれたら、型から外し、お好みで粉糖や黒ごまをかける。

さつまいもはエネルギー源で、カリウムによる血圧低下・むくみ解消や、食物繊維による便秘予防にも役立ちます。

いま、平和に触れる。.....



## V・ファーレン長崎ピースマッチに参戦しました！！

8月9日（土）の平和祈念マッチの福利厚生チケットに当選し、小学生の娘とお友達を連れて参加させていただきました。

娘はエスコートキッズとしてV・ファーレン長崎の選手と手を繋いで入場させていただくとのことで、前日から平和ユニフォームを購入し、準備万端でスタジアムへ向かいました。

本人だけが誘導され、マテウスジェズ選手と手をつなぐことになったようですが、緊張している娘にマテウス選手はハグしたり名前を聞いたり、腹筋を触らせてもらったりと、とてもやさしく接していただいたようで感激しておりました。更にラッキーなことに、当日は福山雅治さんもサプライズでいらっちゃって、ハイタッチしたりもできたようです。

試合でも、マテウス選手の太活躍で勝利したので、子どもたちも大興奮ですっかりファンになっていました。特別な経験をさせていただきましたありがとうございます。



## 80周年祈念の今年に公開された映画「長崎～閃光の影で～」

啓正会ではワールドプレミア（先行上映会）へ協賛し、希望する職員には上映券を付与しました。上映後には感想を伺い、その一部をご紹介します。

「どんな状況でも諦めず命を守ろうとする看護師の姿に希望を感じました。同じ看護職として、自分も恥じない看護を続けたいと思いました。長与駅にあるモニュメントが原爆救援列車の車輪、市立図書館が救護所跡地であることを知り、理解が深まりました。」

「もし自分があの時代に看護師だったら、あの環境で看護はできなかったと思います。それでも責務を果たした姿は、今に通じる看護の原点だと感じました。目の前の命を大切に看る。その姿勢は昔も今も変わらないと思います。」

「映画を観て、ますます看護師の仕事が好きになりました。戦争や原爆の過去を忘れず伝え続けたい。平和な暮らし、幸せな日常を大切に生きていこうと思います。」

映画を通じ、看護の原点と平和をつなぐ大切さを改めて考える機会となりました。

啓正会 企画・広報 廣池涉吾



## 第35回 健康教室を行いました。

浜田4地区公民館にて、第35回目の健康教室を開催しました。今回は『暑い夏を乗り越えよう！頭と身体のリフレッシュ！！』をテーマに清水病院リハビリスタッフが担当しました。棒を使った上半身の運動をメインに行い、その後に2チームに別れ風船バレーをしながらしりとりをするゲームを行いました。風船バレーではふたつのことを同時にするのが難しかったようで、皆さん真剣にかつ必死に（笑）取り組まれていました。終わるタイミングがわからないほどに…笑 今までの健康教室の中でも1番の盛り上がりだったのではないのでしょうか？参加者の皆様からは「疲れたー！でも楽しかった！」「いい運動になった！」などの感想をいただき、有意義な時間を過ごしていただけたようでした。



これからも地域の皆さまの健康増進の手助けになれるよう、微力ではありますが活動を継続していきたいと思います!! 参加して下さった皆さま、どうもありがとうございました

(清水病院 地域医療福祉連携室 林田 友姫)



## 編集後記

スカイジャンボリー 2025、最高すぎた!! なんと25回目の開催にして、私は今回で20回目の参戦。朝から夜まで稲佐山で音楽を浴び続けて、心も体も満タんに。幸せってこういう日を言うんだなあ実感。ただあー…年齢と共に体力は確実に右肩下がり。異常気象の暑さも相まって、昼間は「オジサン、もう限界かも」と思った瞬間もあったけど（笑）、気づけば最後は10-FEETで若者と肩を組んで大合唱。音楽の力って、気持ちを一気に青春に戻してくれるんだよね。長崎だからこそこの会場全体がつくりだすあのピースフルで温かい雰囲気! やっぱスカジャンは特別なフェスだと改めて思った。また来年も、稲佐山で思いっきり青春しよう!! (企画課:S.N)



〒851-2102  
長崎県西彼杵郡時津町浜田郷572  
TEL:095-894-7070 / FAX:095-894-7060



最新情報は、ホームページ・SNSで更新中! ぜひフォローして、チェックください!

