

「金山に合う作物を模索中！」

みよし まさはる 三膳正 桜 隊員



1_チンゲン菜失敗作。失敗を活かして金山に合った作物を模索中 2_その候補のひとつとして、そら豆講習会を受講

金山町の皆さん、こんにちは！地域おこし協力隊の三膳正桜です。金山の冬は初体験で、仙台とは比べ物にならない積雪量に苦労しましたが、どうにか乗り越えてようやく春になりました。雪が降り前までは大丈夫だろうと楽観的に考えていましたが、毎日の除雪作業は大変で、

家を潰さなくて本当に良かったです。昨年末から試行していたチンゲン菜栽培は、残念ながらモヤシのように徒長してしまい、ハウスに定植する事が出来ませんでした。今後はチンゲン菜での失敗を活かして促成栽培を続けていく予定です。現在はそら豆、ピーナッツ、ブラックラズベリー、紫ニンジンの準備を行っています。収穫ができ次第、青空市などで試食をお願いします。チンゲン菜の時も同じ事を「広報かねやま」で書いた覚えがありますが、今度こそ成功させますので楽しみにしてください！最低でも収穫するところまでは進められるように頑張ります。冬場のハウス栽培もリベンジとして大根、カブ、チンゲン菜を栽培予定です。今度は生育初期の日照不足や温度管理や水管理を徹底していく所存です。

- ①口をゆすぐ
入れ歯の場合は、入れ歯を外してから行うようにする。
- ②汚れを拭き取る
水や塩水、薄めたうがい液をケア用スポンジ（または割り箸や指に巻いたガーゼ）にしみこませ、汚れを拭き取る。

食事は健康な体を維持するためはもちろんですが、病気の療養においても栄養や体力を維持するうえで極めて大切なこととです。高齢化の一層の進展に伴い、在宅医療に対する関心が高まりつつある中で、患者様の食事についてもぜひ関心を持っていただきたいものですね。

- ▼固まった物が食べられない場合
食べ物ですり潰して柔らかくしたり、片栗粉や市販のトロミ剤などでとろみをつけたりしましょう。
- ▼むせて食べられない場合
とろみがある食材（山芋・長芋など）を使用したり、卵などで食材・料理にとろみをつけてみましょう。
- ▼本人ができる場合
・毎食後、歯磨きをする
・入れ歯の手入れを行う
・舌についた汚れをとる
- ▼介護者がする場合
「起床後」「食後」「寝る前」に次のことを忘れずに行いましょう。

「起床後」「食後」「寝る前」に次のことを忘れずに行いましょう。

在宅療養と食事ケア

町立金山診療所
主任管理栄養士 柿崎真貴



- ▼食べ物の匂いが気になる場合
食べ物を冷たくしてみるか、少し凍らせてシャーベット状にしたものや、ゼラチンを入れてゼリー状にしたもので試してみよう。
- ▼終末期などで食欲が落ちてきたら
ご本人の好きなものを無理のない程度食べてもらいましょう。例え少量でも、ご本人が「食べられた」という実感をもち、喜べるようにしましょう。
- 2. 食事の時に気を付けたこと
食事の時の姿勢は、できるだけ体を起こし、やや前かがみの方が良好です。食べ物が噛みやすく、また飲み込みやすくなります。食べ物が誤って気道に入る誤嚥の危険も少なくなります。食事を摂る際は、部屋は適度な明るさと温度に気を配るとともに、家族と一緒に楽しく過ごせる環境にしましょう。
- 3. 口腔ケアも忘れずに
お口の中を清潔にしておく、気分もさっぱりしますし、誤嚥性肺炎（※）などの病気の予防にもつながります。日頃から、口腔のケアに気を配りましょう。

**やまもり
かね健康くらぶ**

町の保健師や管理栄養士から
健康に役立つコラムをお届けします！



健康福祉課 健康係
保健師 齊藤 紀美江

▼原因は
最大の原因は喫煙で、COPD患者の9割が喫煙者であると報告されています。また、喫煙者の約2割がCOPDを発症するというデータもあります。喫煙開始年齢が若いほど、一日の本数が多いほどCOPDになりやすく、進行が早いと言われています。その他には、大気汚染・塵埃・化学物質も原因と考えられています。

▼予防しましょう！
COPDは一度進行すると完全に治すことは困難で、予防が重要になります。喫煙している方は、早くやめることで肺機能の低下を緩やかにすることができます。また、咳や痰、息切れなどの症状が続く場合は、年齢のせいと軽く考えずに、かかりつけ医師等に相談してみよう。

進行すると全身に影響を与え、日常生活も大変になることがあるので、早期発見、早期治療も大切です。

ご存知ですか？

シーオーピーディー
COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

咳や痰が続いたり、体を動かした時に、息切れしたりすることはありませんか？
もしかするとCOPDかもしれません。

健康福祉課 健康係
☎52-2111 (内線265)

今年も「街並みライトアップ」はじめます！

▼H29年度に制作した町の観光ポスター



今年も東京都市大学小林ゼミの皆さんからご協力いただき、マルコの蔵や大堰・大堰公園などの公共施設を中心に、4月下旬からライトアップを行う予定です。多くの町民の方々と共にあかりを灯し、愛着の感じる優しい光を町全体に広げていきましょう！