

むつみ荘だより

2026年5月 第337号

医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>



「地産地消」よりも「旬産旬消」推奨

原油 (燃料・発電・化学原料等) 使い道 **優先順位**

特に**化学原料** ナフサ**重要**



医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

原油価格が非常に高騰して不安定化しています。「**原油不足を機に生活見直そう!**」という事が非常に重要です。まず食料品で「地産地消」が推奨されていますが、年中食べることができる野菜や苺類等は、燃料を使ってビニールハウス等で育成する。なんと贅沢極まりない。**旬の時期に収穫された野菜や果物を「地産地消」よりも「旬産旬消」を優先すべき**です。旬産旬消とは 露地栽培された農作物を旬の時期に消費する考え方で、食材が一年で最も出回り 新鮮で美味しく栄養価が高い時期。更に 環境への配慮として、旬でない時期のハウス栽培に比して二酸化炭素の排出量も抑制する地球温暖化防止という利点もある。メリットはシンプルです。①燃料ほぼ不要 (加温・冷蔵削減) ②栄養価が高い ③価格が安定しやすい ④フードロス減少等々。これは「節約」ではなく**エネルギー戦略**です。

中東情勢の緊迫感に伴い原油価格の高騰は、石油及び石油製品の流通も阻害され、社会インフラにまで影響を及ぼしてきており、特に医療・介護現場では**シリンジ (注射筒)・輸液セット・ゴム手袋・紙オムツ・洗剤等にも影響**してきています。現在 サプライチェーンの現場では石油製品の大幅な値上げや新規受注の停止も起きています。国は災害時の備蓄製品の放出も考慮して貰いたいものです。

それでも総理は、よく石油備蓄 何日分とか 来年1月まで在庫がありという声ばかりで、政府は国民への節約要請は否定しています。重要なのは「不足時に何を止めるか」これを決めていないと 全体がじわじわ止まるという**最悪パターン**となりかねません。結論から言うと、日本は「量の備蓄」よりも、これからは用途ごとの優先順位設計(エネルギー配分の設計)にシフトせざるを得ない段階に入っています。エネルギー源として節約を要請する前に、優先順位を決めて省エネの要請が必要と思われま

原油の使い道を分解すると **燃料(ガソリン・軽油) * 発電 * 化学原料(ナフサ等)** となる。生活産業に不可欠な社会インフラ(燃料・発電等)は最優先すべきです。問題はとなるのは化学原料となるナフサで、**プラスチック・医療・繊維等の基盤となるが、「使用優先順位」**を決めることが重要課題となります。人命にかかわる**医療・介護インフラを優先し、プラスチックを利用した過剰包装等を規制する**などが重要となります。本来の優先順位として ①医療(器具・薬品・衛生材料) ②介護(紙おむつ・衛生用品) ③食品保存(最低限の包装) ④インフラ(電気・水道部材) ⑤一般消費財 ⑥使い捨て・過剰包装等が考えられますが、現在「**使い捨て用途に流れすぎている**」と思われま。優先順位(一位 **医療医薬介護用品・生活衛生日用品等**)を決めなければ**最悪の状況**に陥りかねません。特に**一般消費財・使い捨て過剰包装等は極力使用を抑えるように**しなければいけないのではないかと。

外国に目を向ければ 通勤に公共交通機関利用・乗用車ではなく自転車・徒歩 更に 通勤を止め在宅勤務とする、食料品も加工せず食するものを勧める等の節約 mood。首相が**航空機の利用自粛・公共交通の利用・高速道路の減速・車の乗り合い等々**、節約を呼びかけなければ大変なことになる時期に近づいている。限りある天然資源を無駄に使わない、**特に 命や生活に直結した重要商品の優先順位を間違わずに使用**する。即ち 節約ではなく **エネルギー戦略**です。

食料品は「**地産地消**」を一步進めて、使用される燃料を削減する「**旬産旬消**」を推奨する。燃料問題だけでなく、価格も安定化しやすくなる。**単なる節約ではなく、エネルギーに依存しすぎない生活設計を個人でも意識していくことが大切**であると思われますが、如何 お考えですか。

元気だと 何食べてると よく聞かれ

健康に 良い食べ物を 食べ過ぎる

見渡せば 100円ショップ プラばかり

令和8年 穀 雨

お願い & お知らせ & ご案内

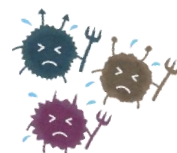
施設長 横山 光洋
副施設長 木口 良輔

带状疱疹

《ヘルペスワクチン 接種》

【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種対象者は65歳以上で5年間の経過処置が設けられ、65歳以上は5歳刻みとなります。



【予防接種券】

明石市では令和8年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送されます。

【接種費用】

- ① ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000円
 - ② シングリックス（不活性化ワクチン）11000円 2回分
- ※ 生活保護所帯・市民税非課税に該当する方

あさぎりむつみ荘でも ワクチン接種(①使用)が行えます。希望者は はがき持参の上 お声掛けください。

《肺炎球菌 予防接種》

高齢者の肺炎球菌予防接種は平成26年10月より

予防接種法に基づく定期接種となり **開始**。

【対象期間・費用】

令和8年度期間は 令和8年4月1日～令和9年3月21日
対象者は **満65歳の方は7000円で接種**可能



誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎etc. 全ての肺炎を予防するものではありません

肺炎球菌が原因で起こる**肺炎**をはじめとする

感染症の発症予防や、**重症化予防**に効果があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設サービス課 三輪主任・濱邊主任 内線 222
総務課 藤井課長・宇野主任 内線 100・101
相談課 木口副施設長 内線 110 坂本副主任 223



5月

誕生会



...「ボーリングゲーム」に快適な汗...

施設サービス課 小原 亜希子

文部唱歌“♪夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る・・・”と歌われるように立春から数えて 88 日目頃に薄緑色の新芽摘みの最盛期を迎えます。江戸中期の俳人山口 素堂の句『目に青葉 山ホトトギス 初鯉』といわれる 新緑の季節。街中もウキウキムードのゴールデンウィーク 中日の 3 日に誕生会を開催。気象庁が 今年の夏は早く到来との予測通り、梅雨時を思わせるような蒸し暑い 1 日でした。下記の 7 名の方々のお祝いをしました。

津田千代子さま	昭和 6 年生 95 歳	吹上 禮子さま	昭和 9 年生 92 歳
徳永 時子さま	昭和 10 年生 91 歳	前田 幸子さま	昭和 10 年生 91 歳
小椋 和子さま	昭和 11 年生 90 歳	坂本 明 さま	昭和 13 年生 88 歳
片岡日出子さま	昭和 19 年生 82 歳		



最初に 鈍った躰をほぐすため、手足の屈伸運動・柔軟体操を行いました。今回は 最近 再来ブームとなっているボーリングゲームを行いました。『懐かしいなあ』とか『昔取った杵柄。頑張るで!』と喜び勇んで参加されていました。

テーブル上に 10 本のピンを三角形に並べ端よりボールを投げます。ルールは一人 1 回投球とし、途中でボールがテーブルより落下した場合(ガーター)には、もう一回チャレンジできるとしました。30 名が参加され、10 本パーフェクトの方が 8 名(井上さま・釜尾さま・竹田さま・藤原さま・津田さま・片岡さま・小林さま、石場さま)いました。パーフェクトに笑みを浮かべ、「ヤッター!」「上手でしょ!」等 勝利の雄たけびを挙げる方、数本残し残念がる方、「2 投目を投げさせて!」と

懇願される方等々があり、白熱した競技となりました。ピンを拾って並べる職員は忙しく、てんてこ舞い状況でした。試合結果を発表後、主役の方々にブーケの花束を渡し記念撮影をしました。最後にケーキと紅茶で乾杯をしました。各テーブルに三々五々集まり和気藹々とお喋りをし、楽しい時間を過ごされお開きとしました。

警報は 政府に代わり カルビーが
戦時色 まずは身近な ポテチから
瞬く間 地球一周 ハンタの名
令和8年 若葉



定期行事

大好評 生け花教室



F lower A r r a n g e m e n t

デイサービスセンターころろ 木口 佳美

デイサービスころろでは 月二回「フラワーアレンジメント（以下F Aと表現）」を実施しています。F Aとは“花を整える・飾り付ける”という意味で、洋風に飾られた生け花のことで、バスケットや陶器製・プラスチック製の器に吸水スポンジを仕込んで、そこにお花を挿したものです。花束と違い 花瓶に入れ直す必要がなく、そのまま飾ることが出来ます。また、生花だけではなく造花を使用することもあります。

季節の生花と吸水スポンジを入れた花器を使用して、アレンジをおこなっています。当日、職員が花屋へ出掛け、たくさん並ぶ花を前に、色合い・季節性・日持ち等々を考慮して花を手にとって 組み合わせに試行錯誤し悩みながら購入してきます。此処は担当者の腕の見せ所です。今月は、カンパニュラ・カーネーション・カスミソウ・トルコキキョウ・アルストロメリア・スプレー菊・アスターをチョイスして取り揃えました。2日間実施するのですが、当日店舗におかれている花を購入する為、お花の種類は少し違ってきます。

購入してきた花を一人分ずつに切り分けていきます。各テーブルに剪刀と花器を準備して活けてもらいます。昔から お花が好きな方・習っておられた方も多く、それぞれ手際よく花器のスポンジに花を咲かされます。「こっちが正面かな?」「これが中心で、色はこっちが・・・」「思うままに活けているの。流儀は私流」と思い思いにアレンジが進みます。完成した作品を手を持って写真をパチリ。同じ花を活けられていますが、全く同じ物はなく個性が並びます。

送迎時に お持ち帰りいただくため、カウンター上に並べます。色とりどりに並ぶ花々を見て「綺麗ね」「見ているだけで、心がなごむ」とか、参加されなかった方々も「次は私も挑戦しようかな!」「家に花があると 明るくなるよね」等々 花に癒されておられます。月二回、希望者を募り実施している行事ですが、スタッフも一つでも多くの花の知識を吸収し、一緒に楽しめるようにしていきたいと考えております。レク委員は みなさまの楽しみ・癒しが一つでも増えるような行事を企画していきたいと思っております。リクエストがあれば申し出てください。個性あふれる 作品のPHOT を掲載します。

贈られし ひまはりの種は 生え揃い

葉を広げゆく 初夏の光に

令和8年 みどりの日



サンエイ薬局の「健康メモ」

漢方薬の特徴

漢方薬は古来中国から伝わり日本で発展した伝統医学に基づく薬で、複数の生薬を組み合わせて作られています。慢性的な不調や、体質そのものに起因する症状には漢方薬が向いています。例えば、冷え性、疲れやすさ、月経前症候群、更年期障害、アレルギー体質など、体の根本的なバランスを整えることで改善が期待できる症状に効果的です。漢方薬は効果が現れるまでに時間がかかることがあります(なかには即効性のある漢方もある)。しかし、根気よく続けることで、西洋薬では対処しきれなかった慢性的な症状が改善したり、体質そのものが変わったりすることもあります。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよください!

 **サンエイ薬局**

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

編集後記



★★ 「エルニーニョ監視速報」で今夏までに90%発生確率

異常天候の要因となり 日本列島 猛暑予測

気象庁は12日に「エルニーニョ監視速報」を発表。現時点で夏までにエルニーニョ現象が発生する可能性が高い(90%)とみられると予測。太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて海面水温が平年より高くなり、その状態が1年程度続く現象のこと。逆に同じ海域で海面水温が平年より低い状態が続く現象はラニーニャ現象と呼ばれ、それぞれ数年おきに発生します。エルニーニョ現象やラニーニャ現象は、日本を含め世界中の異常な天候の要因となり得ると考えられており、今年は颱風の発生数は増え、猛暑になると予想されています。

★★ ハヤ「夏日」 暑さ・熱中症対策

暑熱順化 & 電解質を効率よく補給できる食品摂取

5月というのにこの暑さ！まだ体が「暑さ仕様」に切り替わっておらず、熱中症リスクが急上昇します。重要なのが①暑熱順化 ②水分 + 電解質補給 ③汗で失われる栄養素補給 ④体を内側から冷やす等の食材4本柱が重要です。

暑熱順化とは「汗をうまく出し、体温を逃がせる体への適応」です。順化すると①汗が早く出る ②汗の塩分ロスが減る ③心臓負担が軽くなる ④体温上昇しにくいという状態になります。通常は数日～2週間かかります。特に高齢者は「汗をかきにくい」ため意識的に必要です。軽く汗ばむ習慣 ①朝夕の散歩 20～30分 ②ぬるめの入浴(38～40℃) ③ストレッチ運動等がお勧めです。重要なのは「少し汗をかく状態」を毎日続けることが大切です、急な激しい運動は逆効果となります。

食品的には「塩バナナ」がお勧めです。バナナにはK・糖質・Mg・水分が含まれており、此処に少量の塩を加えるとNa・Kを同時補給できる。実は「簡易経口補水食」に近い働きがあります。利点として、大量発汗後・食欲低下時・高齢者・屋外作業後に向いています。食べ方として、バナナ1本に塩ひとつまみ加える。これだけでもかなり効果的ですが、更にレモンを加えるとクエン酸で疲労感軽減も期待できます。また夏野菜(トマト・きゅうり・ゴーヤー・モロヘイヤ・なす・オクラ・ピーマン・パプリカ等)は体を冷やし汗で失われやすい水分や電解質・vitaminsの補給できる栄養素を含んでおり効果的である。体調管理と適宜冷房を使用しての室温と外気温が10℃以上の温度差にならないように気を付けることが大切です。

休みたい 行かねばならぬ リハビリは

ウエストの ゴムに生き方 注意され

ひと月の入院が 貯筋ゼロにする

令和8年 立夏 (文責 MMY)

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

4日(木)	音楽療法	<入所>
7日(日)	お誕生日会	<入所>
15日(月)	ボランティア:フェリーチェ	<入所>
18日(木)	音楽療法	<入所>
23日(火)	音楽療法	<通所>
24日(水)	ビデオ鑑賞会	<入所>
15日(月)～20日(土)	誕生日週間	<通所>

こころ 行事予定

4日(木)	音楽療法
9日(火)	おやつクッキング
12日(金)	フラワーアレンジメント
15日(月)	防災訓練
18日(木)	音楽療法
20日(土)	フラワーアレンジメント
22日(月)	おやつクッキング

