



京悠会

第19号

たより

令和5年1月発行

安心とやすらぎをつなぐ広報誌 編集・発行元 社会福祉法人京悠会 埼玉県所沢市下富1206-1 TEL04-2990-1133



真和の森へようこそ！私たちは、開かれた施設をめざしています



いつも武蔵野の風がある季節と
いっしょに暮らしていこう



shinwa no mori story

真和の森は、お陰様で
開設10周年を迎えました



木の優しさと障子のやわらかさに
つまれたプライベート



広々としたエントランス
パステルカラーがこだます



ダンロの暖かさと、木のぬくもり
大きな木からは元気をもらう



地域との窓口
交流ロビーは、ときめく空間



空があっ
てに囲ま
れている
キはもう一つの団らんサロン

広々とした空があって身近な草花に囲まれている2階のデッキはもう一つの団らんサロン



謹んで 年頭の御祝詞を申し上げます

社会福祉法人京悠会 理事長 岡田 京子

皆様におかれましては新春を清々しくお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は多くのお力添えを頂き誠にありがとうございました。

2020年から続くコロナ禍の中、日本社会も大きな影響を受けました。

京悠会においても各施設内におけるクラスター事案を経験し、新型コロナウイルスのとても強い感染力の性質を日々体感しました。

その中で、収束に向けスタッフと共に法人を挙げてできる限りの努力を行った結果、大きな被害を出すことなく収めることが出来たと考えておりますと同時に、コロナの戦いは今も続いています。

さて、今も続いているロシアによるウクライナ侵攻は、世界に、また国内にも大きい影と疑問を投げかけています。また、昨今のインフレは、日常の暮らしに大きく影響しており、値上げはオムツを始めとした消耗品、水道光熱費などほとんどの物品やサービスに波及しています。収入と支出のバランスをとることが難しくなった状況で、法人運営にも厳しい経営判断が求められています。

しかし、このピンチをチャンスと捉え如何に成長につなげていけるかが一経営者として試されていると考えます。

さて、今回も感染拡大の中での年越しとなりましたが、入居者様へのご家族様面会制限等にご理解とご協力をいただき改めて感謝申し上げます。本年もご家族様及び各関係者のご協力を賜ると共に、更なるサービスの質の向上に向けてスタッフ一丸となって努めて参ります。

結びに皆様方のご多幸とご健康を心より祈念いたします。

稲盛和夫塾長を偲んで

私事ですが、10余年、盛和塾（経営者が学ぶ私塾）にて経営哲学を学びました。

昨年8月24日塾長である稲盛和夫氏（以下、塾長）が逝去されました。数ヶ月が過ぎた今なお、各メディアでは特集が組まれています。その内容はいつも例会でお話しされていた内容で、耳にする度に気づかされることばかりです。

ここで塾長を偲びながら、真和の森建設のきっかけとなりましたお話をさせていただきます。

東日本大震災後、事業展開において大きな建物を所有する事に強い不安を持った私は、訪問介護か、大型施設を建設するか迷っていました。そんな時、ある例会において、勇気を出して抱えている不安や迷いを塾長にご相談させていただきました。20分ほど話を聞いて下さった後、しばらく沈黙してから厳しいお言葉をくださいました。それからアドバイスを胸に何ヶ月も考え抜き、ホーム建設を決意しました。

ご利用予定の皆様や関係者に目指している施設の雰囲気を手軽に知っていただくために小冊子（本誌1面）を作成しました。この小冊子を塾長にご報告させていただいたところ「そうかー！」とおっしゃって、秘書をお呼びになり「僕のカバンに入れておきなさい」とお持ち帰り下さいました。

お陰様で、建物は無事完成し名称を「真和の森」（**真の和を以って森と成す**）と名付けました。竣工と名称に塾長のお名前から一字拝借したことを事後報告させていただいた折、嬉しそうに合掌してくださいました。

今、真和の森では地域の方をはじめ大勢の方々にご利用なされています。今後も、稲盛塾長の教えを常に考えながら、初心を忘れず精進して参る所存です。

稲盛 和夫



1932年、鹿児島市に生まれる。1955年鹿児島大学工学部卒。
1959年4月、京都セラミック株式会社（現京セラ）を設立。
1984年、第二電電企画株式会社を設立。
2000年10月、DDI（第二電電）、KDD、IDOの合併によりKDDI株式会社を設立。
2010年2月、政府の要請を受け日本航空の会長に就任。

1983年、ボランティアで、全104塾（国内56塾、海外48塾）、14,938人の経営者が集まる経営塾「盛和塾」の塾長として、経営者の育成に心血を注いだ（2019年末まで）。
1984年、私財を投じ稲盛財団を設立し、理事長（現在は「創立者」）に就任。同時に国際賞「京都賞」を創設し、毎年11月に人類社会の進歩発展に功績のあった方々を顕彰している。

塾長とのひとこま



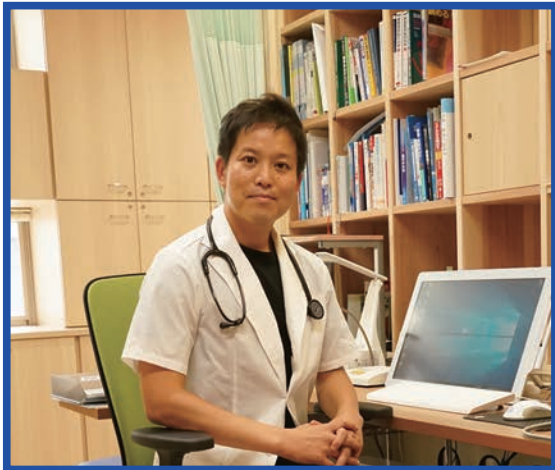
「塾長、お言葉をひとついただけませんか。」と厚かましくお願いした際、色紙に「愛と誠と調和」といただき、私の座右の銘となりました。



定置網にかかった亀を海に帰す塾長。後日、その写真を額に入れて差し上げた時は大変喜んでおられました。

京悠会設立時役員の小森評議員と共に

【パーキンソン病について】 第8回



葵クリニック院長 出口 一郎

パーキンソン病とは

今回からパーキンソン病についてシリーズ（① パーキンソン病とは、② パーキンソン病の検査・診断、③ パーキンソン病の治療）で話をさせていただこうと思います。

まずパーキンソン病と聞くとどのようなイメージを持たれるのでしょうか。「体が動かなくなる？」「寝たきりになる？」確かに、かつてパーキンソン病は発症後10年で寝たきりになると言われていました。そのために当然、診断されると不安に思われることでしょう。

しかし多くの薬剤が開発された今日では、発症から長い年数にわたり良い状態を保つことができます。それだけに早い段階からきちんと治療を始めることが大切です。（図1）

病気を知り、治療を知ることでパーキンソン病と上手に付き合うことができます。

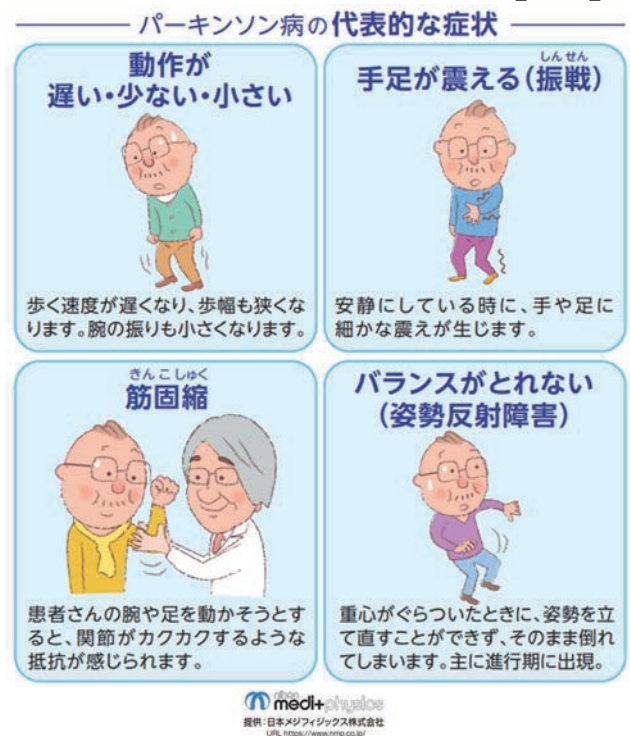
1. パーキンソン病はどんな病気

パーキンソン病は主に50-60歳代で発症し、何年もかけてゆっくりと症状が進行していきます。パーキンソン病の症状として「体の動きが遅くなる」「手足が震える」「筋肉がこわばる」「バランスがとれない」という4つの特徴的な運動症状が現れます。（図2）運動症状は左右どちらか片側から始まることが多

【図1】



【図2】



く、経過とともに反対側にも出現してきます。また自律神経や脳の働きのバランスが乱れることによって、便秘や立ちくらみ、抑うつや幻覚、意欲の低下などの運動症状以外の症状（非運動症状）が現れることがあります（非運動症状で最も多いのは「便秘」で、患者さんの8割程度にみられます）。

現在、日本には約20万人（65歳以上の100人に1人）のパーキンソン病患者さんがいるとされています。加齢も発症に関与しているため、超高齢化社会に突入した日本ではさらに患者さんの数が増えることが予想されています。

2. なぜパーキンソン病になるのか

パーキンソン病は脳内にあるドーパミンが減少することで発症します。

私たちが体を動かそうとすると、脳の「大脳皮質」から全身の筋肉に運動の指令が伝わります。このとき、私たちの意図どおりに体が動くように運動の調節を指令しているのが神経伝達物質の「ドーパミン」です。

パーキンソン病では、このドーパミンを作っている「黒質」という部分の神経細胞が変性・脱落することによってドーパミン量が減少し、運動を司る部分への信号がうまく伝わらないため、体が思うように動かさない、何も

していないのに手が震えるといった症状が現れます。【図3】

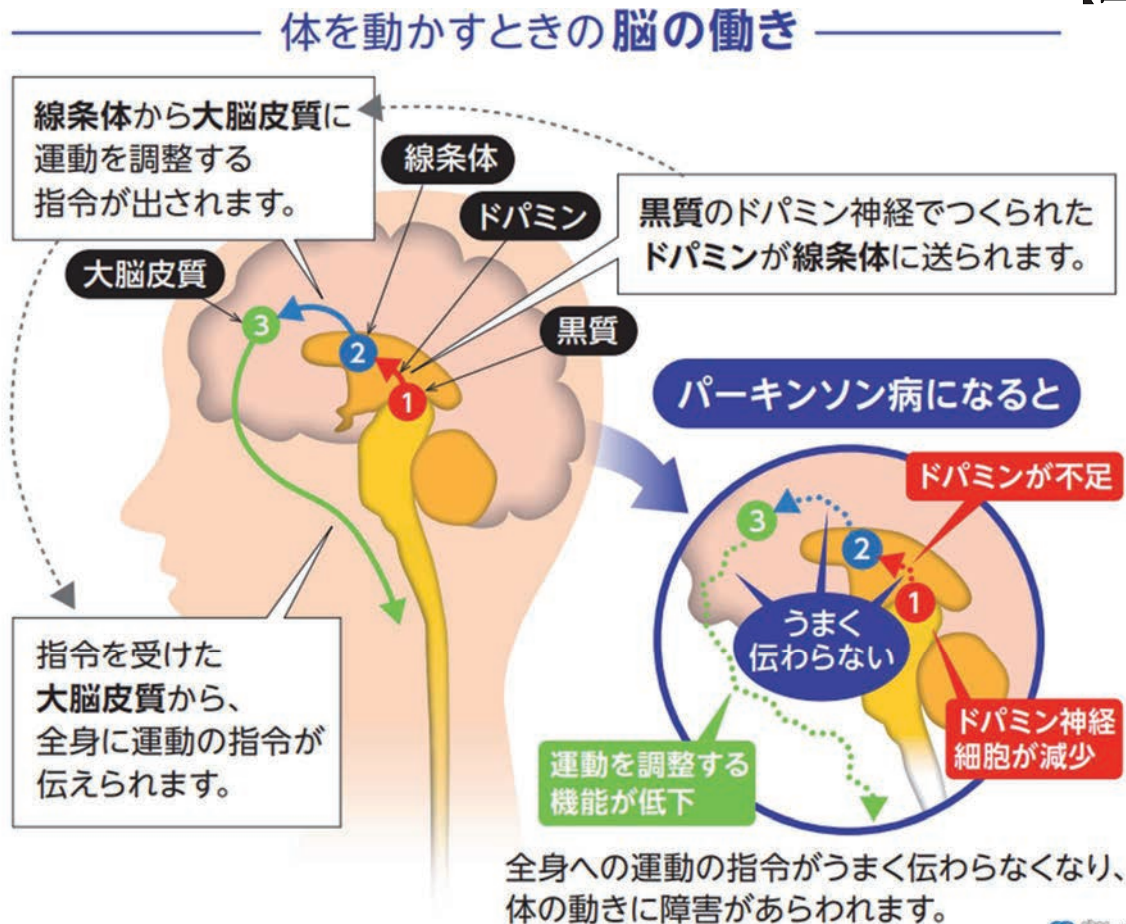
黒質の神経細胞が変性・脱落する理由はまだわかっておらず、現在も病因を解明するための研究が続けられています。

3. パーキンソン病は遺伝するか

「自分の親がパーキンソン病だったので、自分も将来パーキンソン病になりますか？」と聞かれることがあります。ほとんどの場合遺伝はしません。ただし、パーキンソン病の5～10%は家族性（遺伝性）と言われており、この場合血縁者にパーキンソン病の方がいることがあります。ただし、家族性パーキンソン病の多くは若年性パーキンソン病であり、発病は40歳未満です。

ですから両親や兄弟にパーキンソン病の方がいても、若年性パーキンソン病でなければ遺伝する可能性は低いと言えます。

【図3】



【つれづれなるままに ～認知症を語る～】第15回

【便秘は認知症のサイン？】



明けましておめでとうございます。皆さまは、年末年始、いかがお過ごしですか？すっかり寒くなり、秋田では雪も降ってきております。皆様も風邪などひかずに十分気をつけてお過ごしください。

昨年11月6日日曜日に、坂戸市文化会館で飯田康夫様が企画された認知症勉強会が開催され、私も講師として参加させていただきました。勉強会の内容は、私の認知症に関する話と岡田京子理事長のベルギー王国のブルージュ市での認知症介護の取り組みに関するものでした。約3時間の長丁場でしたが、聴講に来てくださった皆様も熱心に聞いてくださり、感謝申し上げます。



皆様から質問も多数いただき、講演の中で答えてないものもあるかもしれませんが、次の機会にご質問いただければ幸いです。

また、岡田理事長の御講話は大変勉強になり、私も認知症の介護の姿勢を学びなおすいい機会となりました。

さて今回は前回の難聴に続き、「便秘」について書かせていただこうと思います。皆さんも便秘、つまり便通が悪いということはありませんか？週一回しか、大きいほ

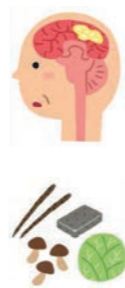
うのトイレは行っていないというようなことはありませんか？よく「快眠、快食、快便」といわれるように排便リズムというものも健康のバロメーターであることが分かっています。

その理由ですが、「腸」という臓器は、全身の自律神経系（交感神経や副交感神経）や体内のホルモン分泌により制御されており、体調が良いと排便リズムもよくなると言われております。糖尿病などの生活習慣病にも大きくかかわっていると言われております。

便をずっとため込んでいるのは本当に体によくありません。大腸がんのリスクにもなりますので、ぜひ繊維物などを多くとるように心がけてください。

さて、皆さん、最近、「脳腸相関」という言葉をよく耳にしませんか？実は、「腸」と「脳みそ」は密接に関連していることが最近の研究で分かってきております。体内のホルモンやサイトカインといった物質は、腸で分泌されたものが血液の中に入り脳にまで達して影響を及ぼすと言われております。そのまた逆もしかりです。例えば、過敏性腸症候群という病気があります。これは比較的若い方に多いのですが、本屋さんに行くときトイレに行きたくなるとか、満員電車に乗っているとトイレに行きたくなるといったような症状が現れます。この原因はストレスにあると言われており、脳でストレスを感じるとストレスホルモンが胃腸まで届き、胃腸のバランスを乱すことで症状がでると言われています。

認知症の初期・中期症状



大田 秀隆（おおたひでたか）

秋田大学高齢者医療先端研究センター長・教授

東京大学大学院医学研究科加齢医学を修了し、医学博士を取得。ハーバード大学MGH客員研究員、東京大学医学部附属病院老年病科・助教、特任講師を経て、平成27年より日本医療研究開発機構(AMED)、厚生労働省老健局に勤務され、平成30年から現職に至る。

反対に、胃腸の調子が悪くなると、その情報は脳みそに伝わり、胃痛や腹部の不快感をもたらし、それとともに精神的に不安感が増したり、抑うつ気分になったり不安定になるそうです。まさに悪循環になってしまうのです。この腸の状態が、認知症の症状にも大きく影響することが分かっています。例えば、レビー小体型認知症という病気があります。これは以前書かせていただいたので復習にもなるのですが、幻視（見えないものが見える）やパーキンソン病といった病気を合併しやすい認知症です。このレビー小体型認知症になりやすい人は、便秘が多いと言われております。病気を発症する数年前から便秘があり、病気を発症してからも便秘に悩まされやすい特性があります。この病気の原因物質である「シヌクレイン」が腸に蓄積しやすいことと関連があるのではと、推測されています。ということですので、皆さん、便秘を軽視してはいけません。体や脳の要注意信号なのです。

認知症と腸内細菌の種類について、その関連についてもわかってきております。腸内には腸内細菌叢といたしまして、約1000兆個の細菌が住んでいると言われております。その中に、善玉菌とか悪玉菌とか、皆さんがスーパーでよく買うヨーグルトやヤクルトのパッケージに書いてあります。そういった細菌がうじゃうじゃいるわけです。

その細菌叢と認知症の関係を調べた先生がいます。私が親しくさせていただいている先生なのですが、その結果によると認知症患者さんの腸には「バクテロイデス」という日和見菌が少なくなっていることが分かったそうです。

先生の話では、外来で毎日患者さんの便を集めたそうで、結構大変だったそうです（笑）。このバクテロイデスは加齢とともに腸内から減ってくるそうで、腸のバランスを壊しやすくなる状態になります。この菌が認知症の方では明らかに少なくなっているそうです。メカニズムはよくわかっていないようです。しかしながらこの菌が少なくなるといって、善玉菌も少なくなり、ひいては大腸がんにもなりやすくなるという・・・、あまりいいことではありませんね。

そのため、いかに善玉菌を増やすような食事をして、このバクテロイデス菌を減らさないようにすることが、認知症の予防や症状の悪化の抑制に役に立つということが分かってきました。ぜひ皆さんも食事に気を付けて、なるべくヨーグルトなど善玉菌をとるように心がけましょう！また最近では、ビフィズス菌のMCC1274という菌種が認知症の予防に効果があるということも示されています。そういった商品も多数販売されているようですので、気になる方はためしてみてもいいかもしれませんね。

真和の森

秋田の郷土料理きりたんぼ鍋をおいしく頂きました～～



きりたんぼ鍋

昨年11月に秋田県へ出張しました。

その際に秋田名物きりたんぼ鍋を美味しくいただきましたが、これはぜひ施設の利用者の皆様にも味わってほしいと思い、新米の「秋田こまち」で作ったきりたんぼを購入し宅急便で送りました。

寒さが本格的になった年末に寸胴鍋を用意して、全利用者様へ自家農園で採れた、白菜、しいたけ、ネギと、しめじ、京ニンジン、さといも、せり、そして地場産の豚肉をふんだんに入れた野菜たっぷりのきりたんぼ鍋を作りました。

常食、一口大、ソフト食など様々な食事形態がありますが、工夫しながらみんなで美味しくいただき暖まることができました。

本来は鶏肉を使うところですが、利用者様が噛みやすいようにサイボクの薄切り豚肩ロースを使用しました。



※コロナ感染の中、作る工程を利用者様に見ていただけなかったことは非常に心残りでした。



真和の森建物の色に合わせて利用者様の好きなパーツを選び、クリスマスリースを作る予定でしたが、コロナ感染が広がり作ることが出来ず非常に残念でした。またみんなで元気になったら完成させたいと考えています。



円野

利用者様が、葵クリニックでCT検査を受けました。毎週回診に来ていただいている出口医師の説明を熱心に聞き、わからないところは質問をして不安を解消しています。



予防接種（コロナ、インフル）



2回も打ちました。痛くないで…

待ちに待ったカラオケ 距離を取ってマイク無しで再開しました。



火災訓練実施・・・初期消火、避難誘導完了!!

119番

約3年ぶりに消防署員立ち会いでの火災訓練、火災発生から初期消火、通報、避難誘導の一連の動作を確認しました。また、今回は技能実習生をメインに消火器の使用方法などを緊張感を持って行いました。





クリスマス会



ショートステイの利用者様も一緒に、マラカスや手拍子をして盛り上がり笑顔あふれる一日でした。



身体を張った懐かしのヒゲダンスや楽しいコント



プレゼント気に入ってもらえるかな？



円野のエンターテイナー



社会福祉法人 京悠会グループ

障害者支援施設 円野 ショートステイ 円野

〒357-0011 埼玉県飯能市川崎458
TEL：042-975-3300
FAX：042-975-3311

障がい者相談支援センター 指定特定障害者相談支援事業所 指定障害児相談支援事業所

〒357-0011 埼玉県飯能市川崎458
TEL：042-978-5780
FAX：042-978-5528



特別養護老人ホーム 真和の森 ショートステイ 真和の森

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1206-1
TEL：04-2990-1133
FAX：04-2990-1144

居宅介護支援事業所 真和の森 (特別養護老人ホーム 真和の森 内)

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1206-1
TEL：04-2990-1133
FAX：04-2990-1144
・080-2071-9983・090-3091-8957



薬クリニック

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1202-1
TEL：04-2937-5221
FAX：04-2937-5220

診療案内
脳神経内科、内科、老年内科
予防接種、指定医他ご案内



編集後記

今年は、技能実習生が初めて京悠会に来てから丸3年を向かえ、お別れの年でもあります。コロナ禍で制限された月日でしたが色々な経験を積み重ねながら、地道に真面目に貢献してくれました。日本で学んだ技能や文化を帰国後も生かし更なる成長を願っています。また、昨年新たに来た後輩となる技能実習生たちも少しずつ成長しています。様々なスタッフが協力し合い、引き続き利用者様に安心できる環境を作っていきます。

<http://www.kyoyukai.jp/>