

迎春

あけまして
おめでとう
ございます



オートファジーについての御説

施設長 吉田憲一

皆様新年おめでとうございます。皆様にとって新年が素晴らしい一年でありますように。

さて毎年新年号に短いエッセイを載せて頂いているのですが今年は大隅先生がノーベル賞を受賞し、今話題となっているオートファジーについて少し書いてみます。 Wikipediaによれば、オートファジーとは細胞がもつ細胞内の蛋白質を分解するための仕組みの一つで、細胞内の異常な蛋白質の蓄積を防いだりして、いわば蛋白質のリサイクルを行ったり、細胞内に侵入した病原体を排除したりして、細胞の恒常性しいては、生命体の維持に貢献しています。この現象は、1950～60 年代に、ベルギーのクリスチャン・ド・デューブがリソゾームなどの細胞内小器官を見つけ、更にこのリソゾームで自身の蛋白質が分解処理されていることを見つけ、この現象を Auto (自分自身) Phagy (食べる) と命名しました。当時これは、通常の細胞では電子顕微鏡でしか観察することができず、このこともあって、その後しばらく研究は、停滞します。突破口となったのは、1992 年に、大隅先生が、酵母を用いてオートファジー現象を光学顕微鏡下での観察に成功してからでそれから 30 年余オートファジー学は急速に発展し多くの興味深い知見が得られています。

酵母には、液胞と呼ばれる細胞小器官がありますが、これは通常の細胞のリソゾームに相当する器官で、幸いなことに大変大きく電子顕微鏡でなくて光学顕微鏡でも観察が可能だったのです。

臨床医学との関連では、胎生期や新生児期での飢餓状態への対応、病原微生物の細胞内侵入の阻止が感染防御面で注目されています。更に关心が寄せられているのが、細胞内に異常物質の蓄積が認められるいくつかの疾病との関連性です。たとえばアルツハイマー病では、神経細胞内にアミロイドという物質が蓄積していることが分かっています。当然オートファジーによる細胞内リサイクルが障害されていることが容易に想定されます。もちろん鶏が先か卵が先かという有名な命題のように、アミロイドの蓄積は疾病の結果であって、原因とは限らないという議論も成り立ち話はそう簡単ではありませんが多くの可能性を秘めているのは間違ひありません。さらに研究が進み、臨床面での応用が進むことが期待されます。





今年も12月17日土曜日に年内最後となるイベントとしてクリスマス会が開催されました。

恒例となったオトラヴェスさんの演奏からスタート。アンコールもあり例年よりも長く演奏をして頂きましたが、素晴らしい演奏に利用者様もリズムをとり聞き入っていたのがとても印象的でした。

職員の出し物では手品を行い、最後はピアノ演奏でのジングルベルときよしこの夜を皆で唄いました。

利用者様にもクリスマスの帽子を被って頂いたこともあり、雰囲気も良く出ていた様に思います。看護、リハスタッフ、介護、事務職員の協力もあり良いクリスマス会になったと感じました。

来年も皆様に喜んで頂ける会を開催して行きたいと思います。

2階介護 堀内



た。職員による卓球大会では誰が優勝するか当ててもらい職員同士の本気のバトルで一喜一憂していただき、ハンドベル演奏の最後の曲「見上げてごらん夜の星を」では利用者様の合唱と合わせた共演となり綺麗なハーモニーを奏でる事が出来ました。

続いてクリスマスプレゼントの当たるbingo大会、最後に手作りクリスマスケーキ(といってもデコレーションだけですが)を召し上がっていただきました。短い時間でのクリスマス会でしたが、利用者様の笑顔と「とても楽しかった」「いつもありがとうございます」という声を頂くことができました。皆様の温かい声を、また新しく迎える一年の励みとしていきたいと思います。

通所介護主任 大塚



皆様あけましておめでとうございます。

今年の元日は、朝はお雑煮、昼はおせち弁当、おやつは二色羊羹、夕は祝い御膳・・・と、1年の始まりを華やかな食事で迎えられるようにとの想いを込めて、全ての食事を特別食としました。

今年のおせち料理

特に昼食のおせち弁当は、お赤飯・寿かまぼこ・栗きんとん・紅白なます・伊達巻などの縁起物に加えて、鮭の幽庵焼きや肉団子甘酢たれ、山芋と海老の包みといった種類豊富な品々をひとつのお弁当箱に詰め、更に温かい毬麩の清汁と匂のみかんを添えさせていただきましたがいかがでしたでしょうか。

「食事」というものは、栄養を摂るということだけではなく、その時々の出来事や思い出に華を添えるものもあります。2017年のお正月の食事が、少しでも皆様の人生の「彩り」となっていれば幸いです。

本年も、皆様にご満足いただけるような食事作りを目指してまいりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



施設事務のスペシャリストを目指しつつ、且つ思考が施設寄りに偏り過ぎず、ご利用者様やご家族様に近い存在でいられるようにこれからも精進していきます。みなさん、今年も元気に笑顔で過ごしましょう！！

縁の下の力持ち

施設の中で生活しているとなかなか季節を感じることが少ないかも知れません。でも暮れからお正月にかけてのこの時期が一番季節を感じられるかも知れませんね。

この冬、我が家のはゆずの木が小ぶりですが実をつけました。

利用者様にも季節を感じ取って頂きたかったので少



しばかり持参しましたが、みなさんゆず湯には入れましたでしょうか？もしタイミングが悪く、入れなかつた方がいらっしゃいましたらお許しください。また今年の年末に少しだけ期待して待っていてくださいね。

さて、私事ですが、ケアパート田谷に勤務して早くも今年で7年目になります。

みなさんと接することは少ないかも知れませんが、日々“縁の下の力持ち”としてみなさんとは繋がっている想いです。介助やリハビリなど直接みんなさんの手助けはできないかも知れませんが、お話相手や通院の送迎 そして前述のような季節柄のイベント等日々みんなさんの笑顔のために努めています。

事務副主任 井出





いつまでもお元気で 差し入れについてのお願い



「摂食嚥下障害」という言葉をご存知ですか？

摂食嚥下障害とは、食べること、飲み込むことの障害を指す言葉です。症状は様々で、誤嚥と呼ばれる飲み込んだ水分や食物が気管に入ってしまう状態や、うまく食事が摂れないために低栄養や脱水を起こし体重が減る等が挙げられます。そして身体の抵抗力が低下している高齢者の場合、誤嚥が原因となり、誤嚥性肺炎に移行してしまう事もしばしばあります。

現にここ数年における死因の第3位は肺炎ですが、その約90%は75歳以上の高齢者であり、その内訳として誤嚥性肺炎によるものが多くを占めるといわれています。この様な背景から、当施設の提供食は利用者様一人一人の歯の状態や噛む力、飲み込み機能を把握し、それぞれ安全に召し上がることができる形態にて提供させていただいています。また、



食事時の姿勢の調整や、食器の変更による一口量の調整など、誤嚥性肺炎のリスクを軽減させるための取り組みをしています。

そして入所者様への差し入れについて、お願いがあります。

現在、摂食嚥下障害や誤嚥性肺炎の既往がある利用者様は、先程の理由により食べ物を選別しなければなりません。その他の利用者様も同様に、身体状態の変化があった場合、より正確な

判断・対応を行うための材料として、飲食物を把握しておく必要があります。そのため、食べ物の持ち込み時におきましては、先ず職員にお伝えくださるようお願いしたいと思います。判断が難しい場合は事前に説明致しますので、ご遠慮なくお声をかけてください。また、お帰りになる際は食べ物を持ち帰ってくださることにより、食中毒や窒息といった事故を防ぐことができますので併せてお願い致します。

施設として十分安全に配慮していても、ご家族の皆様の協力がなければ元気な状態を維持することはできません。

利用者様がいつまでも元気においしく食事を摂り続けられるよう、これからもご支援させていただきたいと思います。

言語聴覚士 野元

今年も奉らせて頂きました。集ま
ったお賽銭は、後日五靈神社へ奉
納させて頂
きます。



田
谷
神
社