



十全 | JUZEN 第77号

2026年7月8日発行

発行人

新生十全会グループ

監修

アドプラン関西株式会社 TEL: 075-1752-1588  
〒606-8434 京都市左京区南禅寺下河原町33-1

表紙の絵

夏空の贈りもの/なごみの里病院




なごみの里病院の屋上には、花と緑が広がる憩いの庭園がある。しかし今は夏真っ盛り。外に出るのも躊躇するほどの暑さが続いていた。

夏休み。介護医療院に入所中の私のもとへ、孫が遊びに来てくれた。元気な顔を見ていると、ふと、あの屋上を見せてやりたいと思う。けれど、この日差しでは難しいだろう。

そう諦めかけていた時、ザッと激しい通り雨が降った。雨は地熱を奪い、涼やかな風を運んでくる。「今なら行けるね」と屋上へ出ると、そこには空を跨ぐ大きな虹が架かっていた。

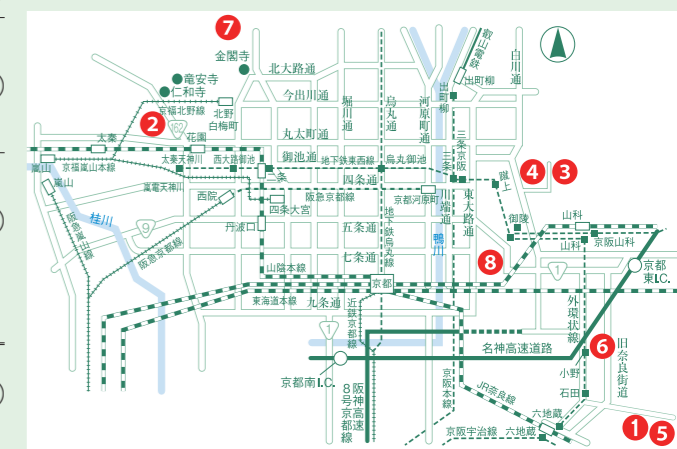
「わあ、きれい！」と目を輝かせる孫。

閉ざされがちな毎日に、爽やかな風が吹き抜けていくのを感じた。雨上がりの空に輝く虹は、私と孫への夏の贈りものになった。

 新生十全会グループ

医療法人 新生十全会

|   |   |   |                      |   |   |
|---|---|---|----------------------|---|---|
| なごみの里病院<br>なごみの里病院介護医療院   | 京都市伏見区日野西風呂町5番地<br>TEL. 075-572-0634  | ① | 訪問看護ステーション<br>なごみの里  | 京都市伏見区日野西風呂町5番地<br>TEL. 075-572-0457                          | ① |
| 京都ならびがおか病院<br>□京都市右京区認知症初期集中支援事業事務局   | 京都市右京区常盤古御所町2番地<br>TEL. 075-881-2830<br>TEL. 075-881-2810   | ② | 訪問看護ステーション<br>ならび    | 京都市右京区常盤古御所町2番地<br>TEL. 075-881-3176                          | ② |
| 京都東山老年サナトリウム<br>京都東山老年サナトリウム介護医療院   | 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地<br>TEL. 075-771-4196   | ③ | 訪問看護ステーション<br>ほほえみ   | 京都市東山区渋谷通東大路東入2丁目<br>下馬町490番地マンションELLA1階<br>TEL. 075-533-8210 | ⑧ |
| 介護老人保健施設<br>はすとふる東山<br>通所リハビリテーション<br>はすとふる東山                               | 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地<br>TEL. 075-771-4300<br>TEL. 075-771-2702  | ④ | 訪問看護ステーション<br>よりそい   | 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地<br>TEL. 075-754-5600                         | ③ |
| デイケアなごみの里   | 京都市伏見区日野西風呂町5番地<br>TEL. 075-572-0660  | ① | 訪問リハビリテーション<br>なごみの里 | 京都市伏見区日野西風呂町5番地<br>TEL. 080-7378-4693                         | ① |
| サービス付き高齢者向け住宅<br>こもれびの家<br>□デイサービスセンター<br>□定期巡回随時対応型訪問介護看護<br>□居宅介護支援事業所    | 京都市伏見区日野西風呂町5番地<br>TEL. 075-572-0343<br>TEL. 075-572-0554<br>TEL. 075-572-0559<br>TEL. 075-572-0551 | ⑤ | ケアプランセンター<br>よりそい    | 京都市山科区日ノ岡夷谷町11番地<br>TEL. 075-754-5700                         | ③ |
| サービス付き高齢者向け住宅<br>ひだまりの家 小野<br>□デイサービスセンター<br>□定期巡回随時対応型訪問介護看護<br>□居宅介護支援事業所 | 京都市山科区小野荘司町6番地1<br>TEL. 075-575-2800<br>TEL. 075-575-2816<br>TEL. 075-575-2850<br>TEL. 075-575-2841 | ⑥ |                      |   |   |
| 一般財団法人<br>薬師山病院<br>訪問看護ステーション<br>やくしやま                                      | 京都市北区大宮薬師山西町15番地<br>TEL. 075-492-1230<br>TEL. 075-495-2142  | ⑦ |                      |   |   |



# 美味しいおもてなし企画は他にもいろいろ♪

行事食の他にも、皆さまの「食べたい!」という想いや、季節の移ろいを感じていただけるよう、定期的に特別なお食事の企画を行っています。

## 1 京都の旬を味わう! 月に一度の「地産地消メニュー」

対象 なごみの里病院・京都東山老年サナトリウム・介護老人保健施設はとふる東山

近畿産の旬の食材を使用した「地産地消メニュー」をご提供しています。聖護院かぶらや九条ねぎ、賀茂なすといった色彩豊かな「京野菜」を中心に、地元ならではの豊かな食文化を、お食事を通じて存分に堪能していただければと思います。



## 2 お席まで笑顔をお届け! 心弾む「ワゴンサービス」

対象 なごみの里病院

なごみの里病院で3ヵ月に1回開催している、人気のデザート提供サービス。手作りの「屋台」が、事前にリクエストをいただいた利用者様のもとへ伺い、直接ご提供しています。お一人おひとりの体調や飲み込みの状態事前にしっかりと確認し、負担なく楽しめる甘くほっとするひとときをお届けしてまいります。



珈琲ゼリーはいかがですか?



## 3 リクエストにお応えして! 笑顔あふれる「自慢メニュー」

対象 京都東山老年サナトリウム・介護老人保健施設はとふる東山

「あれが食べたいな」という利用者様からのリクエストにお応えし、和・洋・中さまざまなジャンルから丹精込めてお届けする「自慢メニュー」。今回ご紹介するのは、ジューシーで食べ応え満点の「点心」です。皆さまから「美味しい!」「また食べたい」と大好評をいただきました。



お食事の時間が「楽しいひととき」になるように

# 心を満たし、笑顔を運ぶ 行事食

「今日のごはんは何だろう?」と楽しみにしてもらいたい。そんな願いを込めて、私たちは毎日のお食事をご提供しています。長い入院生活を送られる利用者様にとって、お食事の時間が何よりの待ち遠しいひとときであってほしい。当グループでは、そんな願いを込めて、旬の味覚や季節の行事を凝縮した「行事食」をお届けしています。今回は工夫を凝らした自慢のメニューと、メニューに込めた温かな想いをご紹介します。



4月 京都ならびがおか病院



7月 なごみの里病院

行事食は 月に一度のお楽しみ



9月 京都東山老年サナトリウム



10月 薬師山病院



12月 なごみの里病院

行事食とは別に、その月のお誕生日の方には「誕生日食」をご提供する日を設けています。

### お一人おひとりに合わせたお食事

ご提供しているお食事は、利用者様の噛む力や飲み込む力に合わせて、常食だけでなくソフト食やミキサー食など数種類の形態をご用意しています。どなたにも安全に、そして美味しく味わっていただけるよう工夫を凝らしています。



## 教えて! 管理栄養士さん

Q 食欲がない時に食べやすくする工夫は?

A 食欲が落ちている時は、無理に量を食べるよりも「一口の栄養価を高める」ことや「五感を刺激すること」がポイントです。トマトなどの色鮮やかな食材を目で楽しみ、大葉や柑橘類の爽やかな香りで嗅覚を刺激すると、自然と脳が「食べたい」と感じるようになります。また少し冷ました料理のほうが食べやすくなることもあります。ぜひ試してみてください。

Q 免疫力を高める食べ方は?

A 免疫細胞の多くは「腸」に集まっているため、腸内環境を整えることが大切です。お肉やお魚などの「たんぱく質」をしっかり摂りつつ、野菜や海藻などの食物繊維、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事にプラスしましょう。冷たいものの摂りすぎに注意し、胃腸を冷やさないこともポイントです。



きざみ食 通常の食事を細かく刻んで小さくしたお食事



ソフト食 食材を一度細かくし、舌でつぶせる程度の柔らかさに固め直したお食事



ミキサー食 食材をミキサーにかけ、ポタージュやペースト状にしたお食事

# 心と体の

## アンチエイジング

第2回

# 社会が作る「老い」の正体

—エイジズムという心の壁—

医療法人新生十全会 顧問  
公認心理師・精神保健福祉士  
認知行動療法ストレスカウンセラー

高部 知子



### はじめに

今回は、私たちの知能には「経験の知恵(結晶性知能)」という素晴らしい側面があり、それは年齢を重ねるほどに輝きを増すこともあるというお話をさせていただきました。

さて今回は、「私たちはいつから『老人』になるのか」というテーマについて一緒に考えてみたいと思います。年齢を重ねるにつれ、ふとした瞬間に「ああ、自分も年を取ったな」と感じることはありませんか？

実はその感覚の背景には、心身の変化だけでなく、「社会が作り出しているイメージ」が大きく関わっているのかもしれない。



「エイジズム」という言葉を「ご存じですか？」

老年学の礎を築いたロバート・バトラ博士は、「エイジズム(年齢による差別・偏見)」という言葉を用いて1969年に提唱しました。これは、人種差別や性差別と同じように、「年を取っている」という理由だけで、その人を特定の枠にはめ込んで判断してしまう社会的な偏見のことを指します。



例えば電車で席を譲られたとします。皆さんはどう感じますでしょうか。「親切で嬉しい」と感じる方もいらっしゃるでしょう。一方で「自分はそんなに年老いて見えるのか」と、ショックを受ける方もおられるかもしれません。こうした日常の何気ない出来事を通して、誰もが「社会からどう見られているか」という評価を無意識のうちに受け取っています。このように年齢が重なるにつれ感じる「老い」とは、自分自身の問題以上に、社会が引いた「境界線」によって作られている側面が非常に大きい、ということをおバトラ博士は発見しました。

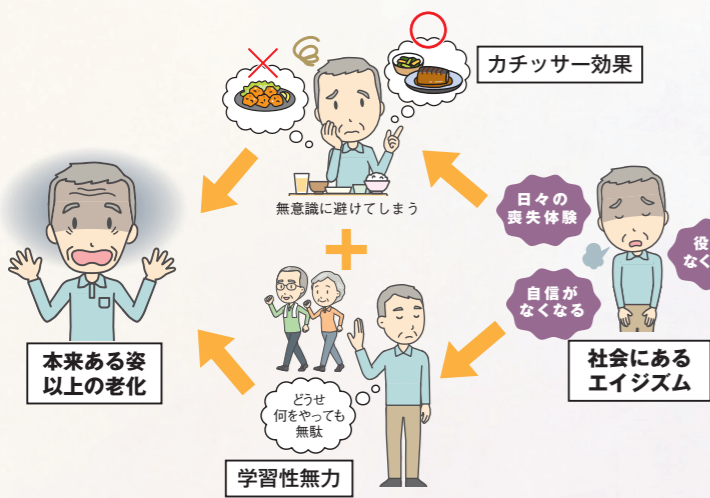
### 心に潜む「自分への偏見」

エイジズムの難しい点は、それがいつの間にか心の奥深くまで入り込んでしまうことです。これを老年心理学では「内在化」と呼んでいます。

みなさまは「老人」と聞くと、どんなイメージをもたれるでしょうか。良いイメージが浮かぶようであれば、全く問題ありません。しかし反対に悪いイメージ、特に「あんな老人

にはなりたくない」といった忌避感が浮かんでくることはないでしょうか。

例えば「いい年して、派手な服を着るのはみっともない」「頑固で融通が利かない」など、色々な悪いイメージがあると思います。これらの多くは社会のなかに蔓延している「ただのイメージ」です。それが「何歳から老人か」というより、年齢がいくつであっても自分が嫌だとイメージする「老人像」に自分が重なった時、人は最も「老人は嫌」と感じるようです。実際にエイジズムの研究では、老人に対する偏見が最も強いのは、若者でも中年でもなく、「72歳〜76歳の年齢層」であるという結果が示されています。



### 「カチッサー効果」無意識が演じる「老い」

もうひとつ「カチッサー効果」という言葉があります。これは今はあまり見かけなくなったテーパーレコーダーが由来なのですが、再生ボタンを「カチッ」と入れるとノイズが「サー」と流れるように、ある刺激を受けた時に起きる無意識で自動的な身体反応を指します。レモンや梅干しを想像すると勝手に唾液が出てしまう、あの現象です。

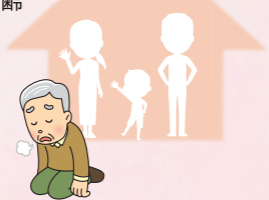
これがエイジズムと結びつくと、どういった反応が起こるのでしょうか。私たちはある程度の年齢に達すると、自然と「本当は焼き肉をたっぷり食べたいけど、もう歳だし消化の良いものにしておこう」、あるいは「旅行に行きたいけど、もう遠出は無理かな」など、より安心安全な行動を選択し、それが自然と行動を抑制してしまうようになります。これは大切な健康行動でもあるのですが、一方で自由な行動を制限してしまうことによって、より自分が思うイメージ通りに「老人らしく振る舞う」ようになっていってしまうと考えられています。

### 「学習性無力」重なる喪失体験が奪う自信

このカチッサー効果で困るのは「学習性無力」と重なった時です。学習性無力とは自分の力ではどうにもできない状況が続くと、本来は解決できるはずの場面でも「どうせ何をやっても無駄」と諦めることを学習してしまいう状態を指します。

### 家族という小さな社会の中で

意外に思われるかもしれませんが、老年社会学の研究からは、高齢期の孤独感は一暮らしより、家族と同居している方が強く感じるとい報告がなされています。家族は社会の最小単位です。だからこそ、「負担をかけたくない」という思いが強くなりすぎると、かえって「自分は何もできない存在だ」という疎外感を抱きやすくなってしまふのかもしれない。優しければ優しいほど「家族に迷惑をかけたくない」という気持ちが大きくなる。とてもよくわかる心情です。



### 「自分らしさ」を解き放つために

このエイジズムの壁を乗り越えるには、まずはその壁が社会によって作られたものであ

るということに気がつくことが大切なのかも知れません。



都会にいるのか、田舎にいるのか。どんな人たちに囲まれているのか。環境によって「老い」の感じ方は大きく変わります。しかしもしも年齢を理由に何かを諦めようとしている方がいらしたら、それなら、それはその方自身の限界ではなく、社会に蔓延する「ステレオタイプ(固定観念)」の内在化によるもの。年齢という枠組みを意識しすぎるより、一人の人間として、今日という日をどう彩るか。その視点を変えるだけで心にまた新しい潤いが戻ってくる、私はそのように感じています。

今回は、そんな心の潤いを取り戻すための具体的な方法として、「回想法」や「20年前の習慣」を再開することの意義についてお話したいと思います。

# 新生十全会グループからのお知らせ

新生十全会グループの各施設からお知らせをお届けします。  
 詳しい情報やご質問・ご相談については、各施設までお気軽にお問い合わせください。

## なごみの里病院

### 地震体験車による防災訓練を実施しました

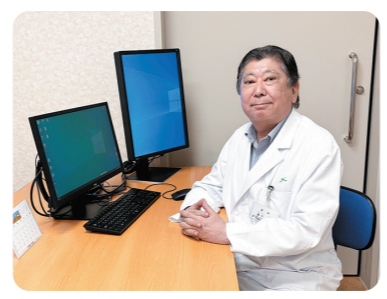
5月12日、伏見消防署のご協力で地震体験車による防災訓練を実施しました。  
 訓練には約50名の職員が参加し、過去の巨大地震に匹敵する震度7の激しい揺れを本番さながらに体験。地震経験の少ない外国人職員たちからも「想像以上の衝撃で怖かった」「咄嗟に身を守れなかった」などの声が上がりました。  
 消防署員からの「まずは自分の身を守る姿勢をとることに集中して」という指導を受け、職員一同、日頃の備えの大切さを改めて実感しました。今後も訓練を重ね、災害に強い安心の病院づくりに努めてまいります。



## 京都東山老年サナトリウム

### 精神科・心療内科外来のご案内

京都東山老年サナトリウムでは、4月より精神科・心療内科の外来受付時間を拡充いたしました。  
 従来の月～金曜日の午前中に加え、新たに木曜日と金曜日の午後診察を開始し、よりスムーズに受診していただける環境を整えました。  
 当外来では、もの忘れや日々のストレス、こころの不調などで困りの方はもちろん、そのご家族にも寄り添った医療を大切にしていまいます。些細なことでも気軽に相談できる場所として、これまで以上に利用者様に丁寧に向き合う医療をお届けいたします。  
 一人で抱え込まず、まずはどんな小さな悩みでもお気軽にご相談ください。



精神保健指定医 森下 茂

#### 診察日時

| 精神科・心療内科       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 14:00～16:00 |   |   |   | ○ | ○ |

お問い合わせ TEL: 075-771-4196

## なごみの里病院

## 京都ならびがおか病院

## 京都東山老年サナトリウム

### 精神科デイケアでお花見レクリエーション

春の訪れを楽しみ心身ともにリフレッシュしていただくため、なごみの里病院・京都ならびがおか病院・京都東山老年サナトリウムの各精神科デイケアでは、4月上旬にお花見レクリエーションを実施しました。  
 いずれも天候に恵まれ、満開の桜が利用者様を温かく迎えてくれました。病院から少し離れた公園や植物園までバスで訪れ、

いつもと違うひと時にワクワクしながら散策を楽しみました。五感で春の息吹を感じながら、利用者様と職員が和やかに交流を深める時間にもなりました。利用者様からは「お出かけできて楽しかった」「また来年もみんなで見に来たいね」との嬉しい感想をいただき、明日への活力に繋がるイベントとなりました。



なごみの里病院



京都ならびがおか病院



京都東山老年サナトリウム

## なごみの里病院

## 京都ならびがおか病院

## 京都東山老年サナトリウム

## 介護老人保健施設 はとふる東山

### インドネシア・バリ島より 特定技能「介護」スタッフが着任しました

インドネシアから来日した特定技能「介護」スタッフが、6月1日に各病院に着任しました。当初は緊張した面持ちの皆さんでしたが、当グループで既に活躍している先輩インドネシア人職員との交流を通じて不安も和らいだようで、研修では早くも生き生きとした笑顔が見られ熱心に仕事に励んでくれています。

当グループでは近年、ミャンマーやネパールからのスタッフも増え、非常に国際色豊かな環境が広がっています。言葉や文化の垣根を越えて互いに手を取り合い、利用者様に寄り添った温かいケアをお届けできるよう、共に助け合っていきたいと思っております。



なごみの里病院



京都ならびがおか病院



京都東山老年サナトリウム  
はとふる東山