

高齢期の方々の尊敬を踏まえ、こころ温まる医療の 提供と地域から愛される病院を目指します。

基本万針

- ○認知症疾患の特性を踏まえ、個別性の高い医療と 温かみのある療養の提供
- 2認知症に関する介護教育と啓発活動の充実
- ⑤地域の医療・保健・福祉との一層の連携と協働
- △働きがいのある職場づくり
- ⑤職員一人ひとりが自覚し、健全な病院運営への努力

患者様の権利に 関する宣言

- ●良質な医療を平等に受ける権利
- 2選択および自己決定する権利
- 3意識のない患者様および 法的能力のない患者様の権利
- 4十分な説明を受ける権利
- ⑤個人情報およびプライバシーを 保護される権利
- 6個人の尊厳を守る権利
- **⑦**通信・面会を自由に行う権利

- 「フレイルについて」
- P3 家族は今 「優しい母」
- P4 THE病棟 「入院中の活動と過ごし方」
- P5 衣類リースのご案内・ デイ・ケア便り
- P6 トピックス 新人紹介·看護師長·副看護師長就任挨拶
- P7 面会に関するお知らせ
- P8 令和2年度研修案内 (一般、専門職)・講演会



毎 福井県立すこやかシルバー病院

すこやか謹

フレイルについて

新型コロナウィルスの影響で家で過ごすことが多くなり、体力・筋力ともに衰えを感じていないでしょうか?そこで今回、体力・筋力低下の健康管理の力ギとなる『フレイル』についてお伝えします。日々当たり前のようにしている日常生活(買い物、食事の準備、電話の対応など)が歳を重ねるとだんだんおっくうになり、加齢を感じ始めます。やがて脆弱になり要介護状態に近づいていく人が大勢いらっしゃいます。フレイルはそうした「健康」と「要介護状態」の中間の段階をいいます。



- ○フレイルが始まるとこんな兆候が・・・
 - ・疲れやすくなる・握力が弱くなる・歩行が遅くなる・体重減少・交流が減る
- ○自宅において健康を維持するための注意点

フレイルを予防する「栄養」「運動」「社会参加」を自宅でできる範囲で行いましょう。

是是

- ・3食欠かさずにバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・しっかり噛んで食べる。
- ・毎食後、寝る前に歯磨き をする。
- ・一人で歌の練習をする。 早口言葉を言うなどお口 周りの筋肉を保つ。

運動

- ・人混みを避けて散歩する。
- ・家の中や庭などで、できる運動(ラジオ体操、自治体のオリジナル体操、スクワット等)を行う。
- ・座っている時間を減らし 足踏みをするなど体を動 かす。
- ・家事(庭いじりや片付け、 立位を保持した調理など) や農作業等で体を動かす。

從会参加

- ・家族や友人と電話で話す。
- ・家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する。
- ・買い物や移動など困った ときに助けを呼べる相手 を考えておく。



家族は今

優しい母



N·Y

母は私を40歳になる年に産んでくれました。小さい時に離婚し、私は母子家庭で育ちました。鉄銅所で何十年も働いた頑張り屋さんでとても優しく、時には厳しい母でした。人見知りせず誰とでも喋る人だったのでまさか認知症を目の当たりにすると思いませんでした。

症状が出だしたのは、私が仕事で3交代をやりだして1年が経った頃からで、少しずつ様子や発する言葉などに「あれ」と思う事が多くなり、同じ事を何回も言ったり聞いたり物忘れをする様になりました。ヒントを言うと思い出してくれましたが不安になり別の病院に連れて行ったら認知症の初期の手前と言われ薬を飲むことになりました。症状は悪くなるばかりで、鞄、財布がない、幻視や暴言を言う様になり毎日喧嘩の日々でした。これでは駄目だと思い専門であるすこやかシルバー病院に転院しました。何か月か通ったのですが、薬をちゃんと飲まなくなり先生に入院してみますかと言われ、私も精神的に参っていたのでお願いすることにしました。母は仕事を辞めてからは自由にいたので不安はありましたが、規則正しい生活や治療と手厚い看護のおかげで安定しているようで、友達も出来たみたいで良かったと思っています。

近々退院する方向になります。正直とても不安です。退院したら毎日デイサービスに行ってもらう事が目標です。先生や看護師さんや色々な人に相談にのって貰いながら母を助けて 恩返ししたいと思います。



丁出国病趣

病棟の目常風景を紹介即





西病棟

東病棟

当院も新型コロナウイルスの影響で、面会制限やイベントの自粛をしています。病棟に入 り面会ができないご家族様のご心配を少しでも解消できればと、今号では日常の病棟活動風 景を紹介します。

モーニングケア

元気に体操(^.^) ※火・金は入浴日巡です。







11:00 手洗い ……… 12:00 昼食 ……………… 12:30 歯磨き

食事前はしつかり手洗い!!

栄養満点!! 食事は美味しく楽しく(^^)v

健口は健康の第一歩!









21:00 就寝

14:00 午後の作業療法(西病棟) ------ 15:00 おやつ ------ 18:00 夕食 -----

切り絵やイラストを作成しました(^.^)



おやつは楽しみの時間 この日は"生ドラ焼き"(^v^)



今日も一日お疲れ様です(-_-)zzz





◆ 衣類リースのご案内 ◆



【衣類の種類】

☆上衣(S·M·L·LL)

☆下衣(S·M·L·LL)

☆肌着 (M·L·LL)

☆靴下(S·M·L)

【利用料金】

☆268円(税込)×入院日数

☆追加料金はありません。







【ご利用のメリット】

☆患者様ご本人が、入院の準備やご家族様への気兼ねなく治療に専念することができます。

☆衣類の洗濯や補充などの負担が軽減され、面会時に一緒に過ごす時間をより多く持ってい ただけます。

☆常に清潔な衣類を必要な時に必要な分だけご使用いただけます。

※ご希望の方は病棟または受付職員までご相談ください。

ディークアグラク

デイ・ケアの活動で、認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」のプラバンキーホルダーを作りました。利用者様には色ぬりやメッセージカード作りを行っていただき、5月の看護の日に合わせて、来院された方に配布しました。



また、デイ・ケアでは、外出自粛の 期間も季節感のある活動をこころが け、松や桜、藤、アジサイ等の季節の 花飾りの作成や、県内の観光地の写真 展示を行ないました。

デイ・ケアでは感染拡大防止の取り

組みとして、室内の換気や設備の消毒を定期的に行い、利用者様同士の席も適度に間を空けて配置する等、3密を避ける環境づくりを行っています。 皆様の健康を守るため、今後も継続していきたいと思います。







【新人挨拶】



副医長 幅田加以瑛

はじめまして。すこやかシルバー病院で診療をしています医師の幅田と申します。今年5月にこちらの病院にやってきました。新型コロナウイルス感染の流行により、深くため息をつくことすら躊躇してしまう今の世の中ですが、この病院の窓から入り込む自然の空気は美しく澄んでいて、こころに安らぎを感じさせてくれます。

私は毎週、火・水・金曜に外来を担当しています。患者・家族の皆さんに少しでもお役に立てるよう日々、診療に励みたいと思います。よろしくお願いいたします。



東病棟 介護福祉士 三十幸代

令和2年4月から東病棟で勤務させて頂いております。

患者様とのコミュニケーションを大切にし、少しでも穏やかに過ごして頂けるように関わっていきたいと思っています。また、他のスタッフとも連携しながらご家族の方々にも安心して頂けるような介護ができるよう頑張ります。

よろしくお願いします。



【看護師長・副看護師長就任挨拶】



西病棟 看護師長 荒井岐枝

令和2年4月から西病棟の師長に就任しました荒井です。

師長とは責任のある仕事だと痛感していますが、スタッフの個性を活かしながら、個人の力を信じてまとまりのある病棟づくりに励んでいきたいと思っています。認知症看護は正解がありません。一人ひとりの患者さんにとって何が正しいのか日々考えながら働いていきます。まだまだ不慣れな部分が多くありますが、精一杯努めていきます。よろしくお願いします。



西病棟 副看護師長 渡辺康絵

令和2年4月から西病棟の副看護師長に就任しました渡辺です。

私は20年前すこやかシルバー病院に就職しました。その頃の認知症ケアは介護者中心のケアでしたが、今はその「人」の声に耳を傾け支援することが必要と考えられるようになってきています。患者さんが穏やかに過ごせるよう師長をはじめ、スタッフと協力しながら頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



東病棟 副看護師長 石丸智佳子

この度、副看護師長を拝命しました石丸智佳子と申します。

患者様、ご家族様共に大きな不安を抱え病院に来られていることと思います。そのため、皆様にとって安心出来る環境を提供していきたいと思います。認知症ケアは一人でできるものではありません。スタッフと共に悩み、話し合い、協力して日々の看護に臨んでいます。私は副看護師長として、そのチームワークが存分に発揮できるよう取り組んでいきたいと思います。まだまだ未熟ですが、精一杯頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

面会に関するお知らせ

6月22日より面会制限を一部解除しております。面会にあたってはいくつかの制限をさせていただいております。

- ・面会できるのは**福井県内にお住まいの方のみ**とさせていただきます。(子供さんも可能です)
- ・県外の方はオンライン面会のみとさせていただきます。

(オンライン面会は平日の10時~11時、14時~16時、患者様の状況によりできない場合もあります)

- ・来院されましたら手指消毒をお願いします。
- ・受付で検温をしていただき、37.0℃以上ある方は面会できません。
- ・面会時は必ずマスクを着用してください。(マスクはご持参ください)
- ・面会場所は病棟スタッフの指示に従ってください。
- ・面会時間は10分以内でお願いします。
- ・面会時間は平日、土日祝日ともに**9時30分~17時30分**までです。

(令和2年7月6日現在)

新型コロナウイルス感染症等の状況によっては、今後面会を制限させていただくことがあります。その際は、患者様の様子を、画面を通して知ることが出来るよう、タブレット端末を使用して対応する予定です。



病棟側の様子



タブレット端末



ご家族様等の様子

参加無料

注意事項

- ・定員以上の受付は致しません
- ・体調不良の方の入場禁止 (体調不良の方はご連絡いただき来場しないでください)
- ・検温の実施(37.0℃以上の場合、入場できません)
- ・手指消毒の実施(入場の際消毒ください)
- ・マスク着用(各自ご準備ください)

認知症の疾患別治療とケア

- ・換気の実施(服装、掛物、座布団等持参のうえ調整ください)
- ・座席指定制(指定された席以外利用できません)
- ・参加者氏名・住所・電話番号の記載
- ・専門職の方は所属施設の許可がある場合のみ参加可 (所属施設の許可がない場合申し込みしないでください)

一般の方を対象にした	:研修	研修場所は		福井市島寺町93-6) 2階会	議室	l
研修名	開催日	研修時間	主な研修内容	講師	定員	
認知症高齢者の食事援助	9月11日(金)	13時30分~15時	・食事摂取困難な状況、介護のポイント ・摂食開始困難、摂食中断、食べ方の乱れに対する 食事環境づくり	福井県立すこやかシルバー病院 辻 真彰副看護師長	20名	
心も体も元気に健康に 〜認知症の理解、予防、支援〜	9月16日(水)	13時30分~15時	・認知症の危険因子 ・脳を鍛える対策 ・心と体を元気にする活動、実演	福井県立すこやかシルバー病院 松間 香織作業療法士	20名	
認知症の基礎知識と対応のポイント	9月18日(金)	13時30分~15時	・認知症の症状 ・認知症高齢者の対応のポイント	福井県立すこやかシルバー病院 嶋田 香里看護師	20名	
介護によるストレスを軽減するために	9月24日(木)	13時30分~15時	・ストレスについて ・ストレスにうまく対処する方法 ・ストレス解消の実践方法	福井県立すこやかシルバー病院 平木 聡深臨床心理士	20名	
認知症の方とのコミュニケーション	10月2日(金)	13時30分~15時	・認知症の方の特徴、心理状態 ・認知症の方とのコミュニケーションのポイント	福井県立すこやかシルバー病院 荒井 岐枝看護師長	20名	
認知症の基礎知識と対応のポイント	10月6日(火)	13時30分~15時	・認知症の症状 ・認知症高齢者の対応のポイント	福井県立すこやかシルバー病院 山神 昭江看護師	20名	
脳を活性化させよう	10月7日(水)	13時30分~14時10分	・心と体を元気にする活動、実演	福井県立すこやかシルバー病院 内藤 明美作業療法士	20名	
認知症に関する制度と専門病院受診方法	10月29日(木)	13時30分~15時	・介護保険制度の全体像について ・介護保険サービスの実際の利用方法 ・認知症専門病院受診について	福井県立すこやかシルバー病院 山下 寛子精神保健福祉士	20名	
ケア専門職の方を対象	にした砂	情修 研修場所:	: 福井県立すこやかシルバー病院(福井市島寺町93-6) 2階会	会議室	l
						_
研修名	開催日	研修時間	主な研修内容	講師	定員	
研修名 認知症の人の困りごとを知る	開催日 9月1日(火)	研修時間 13時30分~15時	主な研修内容 ・認知症の人が生活の中で困っている内容 ・認知症の人が介護者に望んでいること	講師 福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道	30名	
3.12		3,1,0 = 5,1 0	・認知症の人が生活の中で困っている内容	福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師		
認知症の人の困りごとを知る	9月1日(火)	13時30分~15時	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・バーンアウトとは何か?・バーンアウトの原因は?	福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授	30名	
認知症の人の困りごとを知る 介護職員のメンタルヘルス 〜バーンアウトを知る〜	9月1日(火) 9月9日(水) 9月25日(金)	13時30分~15時	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・バーンアウトとは何か? ・パーンアウトの原因は? ・予防・軽減策のポイント ・高齢のうつ病の方の症状とケア、アパシーとの相	福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授 柳澤 利之氏 福井県立病院 精神看護専門看護師	30名	
認知症の人の困りごとを知る 介護職員のメンタルヘルス ~バーンアウトを知る~ 高齢のうつ病の方のケア	9月1日(火) 9月9日(水) 9月25日(金) 9月30日(水)	13時30分~15時 13時30分~16時10分 14時~17時	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・バーンアウトとは何か? ・バーンアウトの原因は? ・予防・軽減策のポイント ・高齢のうつ病の方の症状とケア、アバシーとの相違点 ・認知症高齢者の尊厳を保つためのケア・認知症高齢者の症状マネジメント	福井県立すごやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授 利之氏 福井県立病院 精神看護専門看護師 山口 達也氏 有馬温泉病院 看護部長・老人看護専門看護師	30名 30名 30名	
認知症の人の困りごとを知る 介護職員のメンタルヘルス 〜バーンアウトを知る〜 高齢のうつ病の方のケア 認知症高齢者の終末期ケア	9月1日(火) 9月9日(水) 9月25日(金) 9月30日(水) 10月9日(金)	13時30分~15時 13時30分~16時10分 14時~17時 13時30分~16時30分	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・パーンアウトとは何か? ・パーンアウトの原因は? ・予防・軽減策のポイント ・高齢のうつ病の方の症状とケア、アパシーとの相違点 ・認知症高齢者の尊厳を保つためのケア ・認知症高齢者の意思決定支援 ・認知症高齢者の意思決定支援 ・認知症を呈して生きる人とのコミュニケーショ ン ・認知症者へのスピリチュアル・ケア	福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授 柳澤 利之氏 福井県立病院 精神看護専門看護師 山口 達也氏 有馬温泉病院 看護部長・老人看護専門看護師 西山 みどり氏 関西福祉科学大学社会福祉学部 教授	30名 30名 30名 30名	
認知症の人の困りごとを知る 介護職員のメンタルヘルス 〜バーンアウトを知る〜 高齢のうつ病の方のケア 認知症高齢者の終末期ケア 認知症を生きる人との対話 認知症高齢者の食支援アプローチ I	9月1日(火) 9月9日(水) 9月25日(金) 9月30日(水) 10月9日(金)	13時30分~15時 13時30分~16時10分 14時~17時 13時30分~16時30分 13時30分~16時30分	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・バーンアウトとは何か? ・バーンアウトの原因は? ・予防・軽減策のポイント ・高齢のうつ病の方の症状とケア、アパシーとの相違点 ・認知症高齢者の尊敵を保つためのケア・認知症高齢者の症状マネジメント・認知症高齢者の意思決定支援等・認知症る齢者の思思決定支援等・認知症を呈して生きる人とのコミュニケーション・認知症者へのスピリチュアル・ケア・共感的コミュニケーション・認知症の原因疾患ごとに食思不振の原因を説明、・認知症の原因疾患ごとに食思不振の原因を説明、・認知症の原因疾患ごとに食思不振の原因を説明、・認知症の原因疾患ごとに食思不振の原因を説明、	福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授 柳澤 利之氏 福井県立病院 精神看護専門看護師 山口 達也氏 有馬温泉病院 看護部長・老人看護専門看護師 西山 みどり氏 関西福祉科学大学社会福祉学部 教授 都村 尚子氏 愛知学院大学心身科学部 准教授	30名 30名 30名 30名 30名	
認知症の人の困りごとを知る 介護職員のメンタルヘルス 〜バーンアウトを知る〜 高齢のうつ病の方のケア 認知症高齢者の終末期ケア 認知症を生きる人との対話 認知症高齢者の食支援アプローチ I (自尊感情をたかめるケア) 認知症高齢者の食支援アプローチ II	9月1日(火) 9月9日(水) 9月25日(金) 9月30日(水) 10月9日(金) 10月15日(木)	13時30分~15時 13時30分~16時10分 14時~17時 13時30分~16時30分 13時30分~16時30分	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・バーンアウトとは何か? ・バーンアウトの原因は? ・予防・軽減策のポイント ・高齢のうつ病の方の症状とケア、アバシーとの相違点 ・認知症高齢者の意思決定支援 等 ・認知症る齢者の意思決定支援 ・認知症るのスピリチュアル・ケア・共感的コミュニケーション ・認知症者へのスピリチュアル・ケア・共感的コミュニケーション ・認知症の原因疾患ごとに食思不振の原因を説明、脳の仕組みにも言及する ・認知症の方の食思不振に対するアセスメントと	福井県立すごやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授 柳澤 利之氏 福井県立病院 精神看護専門看護師 山口 達也氏 有馬温泉病院 看護部長・老人看護専門看護師 西山 みどり氏 関西福祉科学大学社会福祉学部 教授 都村 尚子氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授	30名 30名 30名 30名 30名 30名	
認知症の人の困りごとを知る 介護職員のメンタルヘルス ~バーンアウトを知る~ 高齢のうつ病の方のケア 認知症高齢者の終末期ケア 認知症高齢者の食支援アプローチ I (自尊感情をたかめるケア) 認知症高齢者の食支援アプローチ I (消去法と帰納法) 認知症高齢者の転倒予防	9月1日(火) 9月9日(水) 9月25日(金) 9月30日(水) 10月9日(金) 10月15日(木) 10月16日(金)	13時30分~15時 13時30分~16時10分 14時~17時 13時30分~16時30分 13時30分~16時30分 14時30分~17時30分 9時30分~12時30分	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・パーンアウトとは何か? ・パーンアウトの原因は? ・予防・軽減策のポイント ・高齢のうつ病の方の症状とケア、アパシーとの相違点 ・認知症高齢者の意思決定支援 ・認知症る齢者の意思決定支援 ・認知症るのスピリチュアル・ケア・共感的コミュニケーション ・認知症るのスピリチュアル・ケア・共感的コミュニケーション ・認知症の原因疾患ことに食思不振の原因を説明、脳の仕組みにも言及する ・認知症の方の食思不振に対するアセスメントと食支援の実践 ・高齢者の転倒とは? ・転倒よどこまで予防できるか?	福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授 柳澤 利之氏 福井県立病院 精神看護専門看護師 山口 達也氏 有馬温泉病院 看護部長・老人看護的 西山 みどり氏 関西福祉科学大学会福祉学部 教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 原知氏 源為学的 原列学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 源知氏 源為学的 がより がより がより がより がより がより がより がより	30名 30名 30名 30名 30名 30名 30名	
認知症の人の困りごとを知る 介護職員のメンタルヘルス ~バーンアウトを知る~ 高齢のうつ病の方のケア 認知症高齢者の終末期ケア 認知症高齢者の食支援アプローチ I (自尊感情をたかめるケア) 認知症高齢者の食支援アプローチ I (消去法と帰納法)	9月1日(火) 9月9日(水) 9月25日(金) 9月30日(水) 10月9日(金) 10月15日(木) 10月16日(金)	13時30分~15時 13時30分~16時10分 14時~17時 13時30分~16時30分 13時30分~16時30分 14時30分~17時30分 9時30分~12時30分	・認知症の人が生活の中で困っている内容・認知症の人が介護者に望んでいること ・バーンアウトとは何か? ・バーンアウトの原因は? ・予防・軽減策のポイント ・高齢のうつ病の方の症状とケア、アバシーとの相違点 ・認知症高齢者の症状マネジメント ・認知症高齢者の意思決定支援 等 ・認知症高齢者の息思決定支援 等 ・認知症を呈して生きる人とのコミュニケーション・認知症者へのスピリチュアル・ケア・共感的コミュニケーション・認知症の原因疾患ことに食思不振の原因を説明、脳の仕組みにも言及する ・認知症の原因疾患ことに食思不振の原因を説明、脳の仕組みにも言及する ・認知症の所の食思不振に対するアセスメントと食支援の実践 ・高齢者の転倒とは? ・転倒はどこまで予防できるか? ・認知症高齢者の転倒予防のポイント 等	福井県立すこやかシルバー病院 認知症看護認定看護師 和田 敏道 新潟青陵大学短期大学部 准教授 柳澤 利之氏 福井県立病院 精神看護専門看護師 山口 達也氏 有馬温泉病院 看護部長・老人看護師 西山 みどり氏 関西福祉科学大学会福祉学部 教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 愛知学院大学心身科学部 准教授 牧野 日和氏 三人妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の妻の	30名 30名 30名 30名 30名 30名 30名	

新型コロナウイルス感染症等の影響により、研修、講演会は中止となる場合がございます。 その際はご連絡いたしますので、申し込み時に連絡先をお伝えください。

14時~16時

9月5日(土)

認知症の診断と治療 認知症と間違えやすい状態 ・血管性認知症、アルツハイマー病、レビー小体型 認知症、前頭側頭葉変性症の症状、治療、ケア 大阪大学大学院医学系研究科 精神医学教室 教授 池田 学氏

100名