

ふれあい

2019.11
Vol.24

日本医療機能評価機構認定病院
 医療法人社団 豊美会 田代台病院 ・精神科・神経内科・内科

発行責任者：院長 河野佳宣 〒754-0122 山口県美祢市美東町真名2941番地 TEL 08396-5-0301 FAX 08396-5-0861 <http://tashirodai-hospital.or.jp>

病院理念

心や生活機能に障害をかかえるお年寄りの治療の為に、職員一同が、家族や地域の方々と連携しながら、医療、看護、介護や啓蒙を総合的に提供していきます。

看護理念

「和」の精神のもと、患者・家族・地域の皆さんの期待に応えられる看護を提供します。



田代台病院は、よりよい医療を提供していくために、日本医療機能評価機構の認定を取得しています。

看護部長就任にあたって

看護部長 篠田 典恵



この度、8月1日より看護部長に就任いたしました。

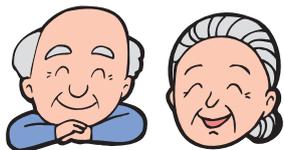
近年、高齢化が進み2025年には5人に1人が認知症を発症すると言われており、精神科病院の役割は地域においてますます大きくなってきています。また当院もその役割を期待される病院でなくてはなりません。

当院看護理念である『「和」の精神のもと、患者・家族・地域の皆様の期待に応えられる看護を提供します』を大切に、患者さん一人ひとりに寄り添った質の高い看護・介護が提供できる人材育成とそれを支えるための働きやすい職場環境づくりに取り組んでいきます。

質の高い看護・介護を提供するには、日々進歩する医療に対応した確実に専門性の高い看護を目指していく必要があります。その為にも院内・院外の研修をはじめ医療機関向けインターネット講義「eラーニング」による研修、看護師資格取得希望者への就学支援など一人ひとりの学ぶ力を尊重し、キャリアアップサポートに力を注いでいきます。また、知識・技術面だけでなく一人の人間として、患者さんの尊厳を守りながら温かい看護・介護ができる人材を育てていきたいと思ひます。

看護部長としてはまだまだ未熟ではありますが、患者・家族・地域の皆さんに安心と信頼をしていただけるよう、一丸となって頑張っていきたいと思ひます。これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

認知症予防のポイント ～食事編～



今回のテーマ

「食欲低下、体重減少におすすめのメニュー」

栄養科

認知症の人に限らず、高齢者は活動量が少なく、必要とするエネルギー量も少ないため食欲がわからないことも多くあります。食事を一食摂らなかった程度では体に大きな影響はありません。問題は食事拒否が続く場合です。なんとか食べてもらおうと強く食事を勧めたり、理由を問いただしたりすると食事の時間自体が不快なものとなり、かえって拒否を強めてしまいます。

食事がとれない場合でも果物や牛乳など、少量でも栄養補給ができる飲食物を摂ってもらったり、食欲がなくてもこれなら食べるという食品を探し常備しておくなど、いわば安全対策も必要です。「最近、あまり食べなくなったな」と感じたら、記憶に残るなつかしい味を試してみてもいいかもしれません。

今回はお米をつぶしたおもちが主役のお雑煮を紹介します。のどに詰まりにくく、野菜やお肉も入っていて、複数の栄養素を一品でまかなえます。ぜひお試しください。

「山芋入りおもちのお雑煮」

～材 料(2人分)～

- ごはん……………200g
- 山芋 (ひと口大に切る) ……100g
- ほうれん草……………1/4 束 (60g)
- 人参 (スライスして花型に抜く) ……2 枚
- サラダ油、塩、ゆずの皮……………各少々
- 鶏ささみ (すじをとって、そぎ切り) ……1 本
- 生しいたけ (飾り切り) ……2 枚
- だし汁……………500 cc
- A 酒、薄口しょうゆ……………各大さじ 1
- みりん……………小さじ 1

山芋入りおもちをアレンジして間食でも楽しもう。



作り方

- ① 山芋はやわらかくゆでる。ほうれん草はゆでて3 cm長さに切る。人参は下ゆでしておく。
- ② ボウルに温かいごはん、山芋を入れ、麺棒などで粗くつぶす。4等分にし、平らな楕円形にする。
サラダ油を入れ熱したフライパンで、両面に少し焼き色をつけ、器に盛る。
- ③ 鍋にAを入れて温め、鶏ささみと生しいたけを加えて2～3分煮る（味が足りなければ塩を加える）。②に具材と汁を加え、ゆずの皮を散らす。

シリーズ 高齢期の健康を支えるリハビリテーション

診療部 作業療法科



健康の三大要素は運動・栄養・休息といわれています。リハビリテーションの視点から、より健康的に暮らすためのポイントについてご紹介します。

第2回 適度な栄養で健康を支える ご存知ですか「高齢者の食事環境」

栄養バランスのとれた食事が大切であることは広く理解されていますが、高齢になると体の機能の低下傾向から、人によって差はありますが、必要な栄養が取りにくい状況があらわれます。一例として、噛む力・味覚・飲み込み・消化の衰えなどから食べることがうまくいかない状況がうまれます。その予防として、一日三食適量きちんと食べる習慣が大切です。



しかし最近では、高齢者の食事環境の調査が進み、^{こしょく}「孤食」が問題になってきています。一人で食事をする高齢者が増える傾向にあり、一食が持つ衰えを予防する力が発揮できず、健康が損なわれやすいと指摘されています。



Point 【孤食による危険性】

周囲と関わることなく一人で食事をすることで、一人暮らしだけでなく同居世帯でも食べる時間や場所が違う高齢者が多いといわれています。そのマイナスの傾向として、欠食、肥満、低体重、うつなどに関係するという調査結果が報告されています。栄養の認識がうすれ、不安定な栄養状態から、高齢期特有の疾患の要因となり生活全般に影響を及ぼす悪循環がうまれます。

孤食でも一日三食適量を食べる習慣は、日々の心がけや環境の工夫から改善できます。

ポイント① 「一人なので簡単にすませよう」という気持ちを減らす

- ・一品でも工夫すること、時間をかけて食べることなど

ポイント② 適度な交流でよそいきの雰囲気を楽しむ

- ・人と語らうこと、ダイニングの設えをかえるなど

ポイント③ 食への関心を持ち、一食ごとに活かす

- ・同年代の人の食事内容を知ること、専門家に相談できることなど

◆◆◆当院の取り組み◆◆◆

食べる環境の調整：できうる最大限の自立した動きを引き出せるよう、実食の場で姿勢や道具の使い方などの環境調整を行っています。合わせて感情面へのはたらきかけとして、食事の前後に日常の出来事や嗜好の会話を取り入れています。いつまでも食べる喜びを感じて頂きたいと考えています。

生活習慣を点検し自分で日課を組み立て、健康的な生活が続くよう意識することが大切です。



デイ・ケア なごみ通信

～秋になると掘りたくなる・・・～



デイ・ケアなごみでは今年も秋の味覚、さつまいもの収穫をしました。

この日は晴天に恵まれ、皆さんと一緒に外に出て秋の風景と風を肌を感じながら、芋掘りを行ないました。お二人に掘って頂き、他の人は掘った芋を手に取り泥落としを行ない、皆さんでお手伝いをして頂きました。「ひげは取らんといけんよ。これを天日に干すと甘味が出るんよね。秋はええねえ。」と、笑い声や昔のことの話に花が咲き、手もしっかり動かされ季節感を感じ楽しい芋掘りでした。笑顔満載でこころの健康も取りもどし、楽しい1日を味わうことができました。掘った芋は皆さんで後日、豚汁とスイートポテトにして美味しくいただきました。



今年は昨年に比べ、
チョッピリ小ぶり
かな？



終わりましたよ～。



気持ちがええねえ、器用にひげが取れたねえ、色もええ、これは蒸かしたら美味しいじゃろう。ええと、ひげ取りは全部終わりましたかね？

デイケア前庭のひとコマ



イヌサフラン（別名:コルチカム）

デイ・ケアなごみの私たち看護師の役割として、医療的側面からの援助とともに、生活の援助、生きがい、楽しみなど生活習慣に対する援助など、日中安心して穏やかに過ごせる場を提供します。「もう家では無理、入院か施設への入所を考えるしかない」となる前にご相談下さい。私たちは、その人らしく生活していくためのお手伝いをいたします。

どうぞご都合の良い時に見学にお越し下さい。お待ちしております。

デイ・ケアなごみ 看護師一同



編集 後記

秋が深まり美味しいものがたくさん出てきましたね。嬉しい日々です。10月に冬野菜の種を植えましたが、芽が出てきたところで虫に食われてしまい…双葉がやわらかくて美味しいのをよく知っていますよね。全滅のカブに再挑戦中です。皆さんは何の秋を楽しんでいらっしゃいますか。

(岡屋)