

ふれあい

2020.5

Vol.25



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。

精神科医療を通して地域づくりへ貢献する病院をめざして

院長 河野 佳宣

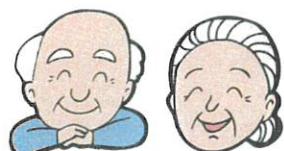
新型コロナウイルスが日本でも広がりをみせており社会問題となっています。山口県でも患者が発生しており、私たちも対策をとる必要があります。この感染症は、感染しても自覚症状のない人や比較的軽症で回復する人もいるようですが、高齢者は重症化に対する注意が必要と考えられています。このため、医療機関や高齢者施設での予防対策は重要です。田代台病院では、インフルエンザなどの感染症対策に加えて、新型コロナウイルスの感染対策として、入院患者さんが感染しないように職員の感染予防意識の徹底、またご家族に面会を控えていただくなどの対応を行っています。

さて、認知症の患者さんを対象としたネットワークづくりが、美祢地域で始まったことをご紹介したことがあります、その目的は患者さんが住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができる地域づくりです。そして昨年秋に、『みね認知症ネットワーク』として誕生しました。参加している人たちは、地域包括支援センターや高齢者施設などで、認知症の患者さんに現場で関わっている人たちです。このネットワークのなかで情報交換をすることにより、患者さんやご家族が必要としている介護や医療などのサービスを利用する機会が増えることを期待しています。

田代台病院は精神科病院として、地域医療の一翼を微力ながら担ってきましたが、これからも認知症の患者さんが住み慣れた地域で自分らしい生き方ができるよう、ご家族を含めて支援していきたいと思います。そして、認知症に限らず、広く精神科医療を通して地域づくりに貢献したいと考えています。



認知症予防のポイント～食事編～



今回のテーマ

「便秘の方へおすすめメニュー」

栄養科

レビー小体型認知症は、認知機能の変動や繰り返し現れる幻覚、パーキンソン症状などが現れると言われています。なかでもパーキンソン症状は、手足の動きが少なくなる、手足が硬くなるなどの身体症状、便秘などの自律神経系の症状があります。便秘は胃腸の動きを低下させて、便意も感じにくくなります。便秘を解消するために纖維質の多い食材を積極的に取り入れることは、有効な対策の一つです。なかでもレーズンは酵母の基としても使われる食材なので腸の中で発酵し腸内環境を整えてくれます。おやつだけでなく料理にも取り入れてみてはいかがでしょうか。

他に食物纖維の多い食材…ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、いも類、海藻類、きのこ、切り干し大根

「レーズン入りコールスローサラダ」

～材 料(2人分)～

レーズン	30g
にんじん (せん切り)	1/2 本
A 塩	少々
オリーブ油	大さじ 1
レモン汁	小さじ 2
練りからし	小さじ 1
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
サラダ菜	2 枚



作り方

- ① レーズンはぬるま湯に20分ほどつけ、水気をきって粗く刻む。にんじんはボウルに入れて塩を振り、しなりするまでもみ込み水気をきる。
- ② Aの調味料とレーズンを混ぜ合わせ、にんじんを加えて和える。サラダ菜を敷いた器に盛る。

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3回 適度な休息で健康を支える ご存知ですか「明日を養う休息」

日々の生活の疲れをとる行動に、休息は効果的なもののひとつです。リハビリテーションでは、「休む」も行動の一つと捉えます。しかし、家族のことや仕事などが生活の中心にあれば、睡眠や休暇といった一定の休息は意識的にとりやすいのですが、高齢期では、休息の考えが曖昧になることが多い傾向にあるといわれています。

長時間横になる、できていることもやめるなど、工夫して休む行動をとってもうまく回復につながらない場合もあります。高齢期での「休む」という行動の容易なようで難しい点を整理していきたいと思います。

まず休むことには老化を促進する意識が強く、また生活上の他の行動に影響が出やすいことがあげられます。例えば、筋力が弱る、寝つきの悪さから不眠になる、体を守る免疫の低下があこることなどが特徴的です。

過度で偏った休み方は、かえって気分を塞ぎ疲れやすくなり、回復とは逆のことが起きてしまうことになりかねません。体調を整える休憩と睡眠、そして明日はどう過ごすかと認識することがポイントになります。



【明日を養う休息】

一日の疲れはこころとからだの動きに影響を与えます。次の日に残らない睡眠という考え方とともに、明日も活動的（健康的）に過ごすという意識のもとでその日の休息を大切にとるという意識付けが重要になります。

高齢期では、睡眠のリズムが崩れやすく整いにくくなることから、テレビの視聴を避けるなど睡眠前の過ごし方の工夫、また照明や寝具を心地の良いものにするなど就寝環境の点検と工夫を行うことで良質な睡眠の時間を得ることにつながります。

また、地域でのサロン活動や自宅でのストレッチなど身边に得られる時間をもつこと、また入浴など毎日欠かさず行うことにリラックスできる工夫を取り込むことで良質な休憩、リフレッシュの時間を得ることができます。

そして、次の日の予定や時間の過ごし方を頭に入れてその日の休息をとるという、「明日を養う休み方」を意識していくことが健康な毎日を保つ秘訣といえます。

◇◆◇当院の取り組み◇◆◇

夕方は一日の様子をふり返る貴重な時間です。リハビリの時間は終わっていますが、その日の出来事や疲れの具合を聞きながら、ひと仕事して休憩と傾聴を行います。一日を終えた安心感がその日の良眠に、そして次の日の活力につながるよう支援しています。

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。





～コグニサイズで脳と体の機能向上をめざそう～

認知機能面は、行動次第で向上させたり低下をゆるやかにすることができます。明らかになってきています。より効果的に認知機能面を高めるものに「コグニサイズ」があります。

これは認知課題(cognition 頭を使った課題)と運動課題(exercise 体を使った課題)の両方を行って、脳と体の機能の向上を目指すものです。

なごみでは、ゲームレクリエーションとコグニサイズを組み合わせて、楽しくできるリハビリを取り組んでいます。

プログラムの一例

- ・足踏みしながら3の倍数、4の倍数で手を叩く
- ・足踏みしながらボディタッチ
- ・足踏みしながら旗あげ

互いの動きを見て、笑いが絶えないなかにも真剣な眼差しあります。コグニサイズを効果的に行うには、思わず間違えるくらいの難しさがあるものがいいとされています。継続して取り組むことで、認知機能面や身体面、ADL面の維持向上につなげています。



作業療法士 来栖 久信

なごみカフェ（認知症カフェ）に関するお知らせ

現在当院では、新型コロナウイルス感染拡大を考慮し、認知症カフェの開催を見合わせています。なお、現段階で再開時期は未定となっています。

ご理解の程、よろしくお願ひいたします。



春の訪れに誰もが心ウキウキする季節となりました。しかし今は、新型コロナウイルスの脅威に全てのイベントや会合が自粛を余儀なくされ、先の見えないウイルスとの闘いに心が沈んでしまいます。早く世界中が元の生活を取り戻し、笑顔が溢れる日が来ることを願うばかりです。（皆さん手洗いを十分に！！）

（篠田）