

ふれあい

2017.8

Vol.16



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。



日本医療機能評価機構
認定第 JC1735号

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。

未来の看護師さんへ

看護部長 山本 恵子



超少子高齢化社会に入り、病院では看護師不足が大きな問題となっています。新聞折込には毎日のように「看護師募集」という記事を目にします。

働く女性の7人に1人が看護職として働いている時代、なぜ看護師不足が続いているのでしょうか。その理由の一つに多くの若者は看護師を目指し、看護大学や専門学校へ進学していますが、卒業すると都会の病院へと流れていく「地元離れ」が挙げられます。特に山口県ではその傾向が強いようです。

そこで、日本看護協会では、次世代を担う中学生や高校生に看護師の仕事を理解してもらい、将来看護師として働く若者を応援する為に「職場体験」「1日看護師体験」を勧めています。

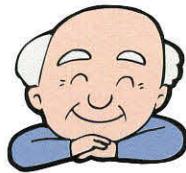
先日、田代台病院でも職場体験学習で地元の中学生2名を受け入れました。

緊張の中、初めて接する患者さんへ最初は戸惑っている様子でしたが、患者さんとの会話や、身の回りのお世話をすることで笑顔が見られるようになりました。また看護師の働く姿を目のあたりにすることで、看護師という仕事に興味を持ち、将来看護師として地元で活躍してくれることに期待しながら、未来の看護師さんにエールを送りたいと思います。

本文は、平成29年5月17日に山口新聞「東流西流」に掲載されたものです。

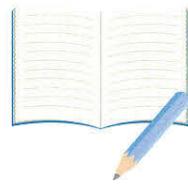


認知症予防のポイント



今回のテーマ

頭と体の運動



田代台病院 精神科看護・介護勉強会 認知症部会

◆脳に刺激を与える運動

普段しない動き（運動）を行うことは、脳に刺激を与え活性化させる効果があります。そこで、認知症予防にも効果がある体の左右で同時に別々の動きをする体操を紹介します。

【グーパー体操】

左手をパーで胸に当て、同時に右手をグーを形に握り、交互に前へ突き出します。



※左手をグー、右手をチョキにするなど手の形を変えたり、突き出す速さを変えたりしながら行います。回数はいずれも10～20回程度。

【トントンスリスリ体操】

右手はグーで太ももの上をトントンたたきながら、左手はパーで太ももの上を前後になります。



※左手をグー、右手をパーにするなど左右の手の形を変えながら行います。回数はいずれも10回～20回程度。

頭を使ったり、体を動かしたりすることは認知症予防に良いとされていますが、頭と体の動きを同時に組み合わせる、音楽に合わせて歌うことで脳が活性化され、さらなる効果が期待ができます。



◇有酸素運動

認知症を予防する方法として有酸素運動も有効であると言われています。

有酸素運動とは、酸素を取り込みながら行える軽めの運動です。激しくない運動を一定して長く続けることで、たくさんの酸素を体や脳内に取り入れることができます。

有酸素運動には、ウォーキングやジョギング、体操、水泳などがあり、健康維持や体力づくりの他にも生活習慣病(※)の予防にも効果的です。

(※)…高血圧症や肥満、脳血管疾患、糖尿病など

【ウォーキング】

今回は認知症予防に有効であると言われている代表的な有酸素運動であるウォーキングについて取りあげ、より効果的な仕方を紹介したいと思います。

- ・1日10分から20分程度(週2~3回)を目安に行う
- ・少し汗をかく程度のスピードで行う
- ・1人ではなく友人や家族と一緒に話をしながら行う
- ・いつも同じ道ではなく、違う道を歩いてみる
- ・周りの景色や風景を楽しむ



◎ウォーキングする際の注意点

- ①準備体操を行いましょう
- ②水分補給はこまめにしましょう
- ③夜間は特に、車に気をつけましょう
- ④無理はしないように、体調を見合せ休むことも大切です。



大切なポイントは体に無理なく、長く続けることです。今日から少しづつ、始めてみてはいかがでしょうか？

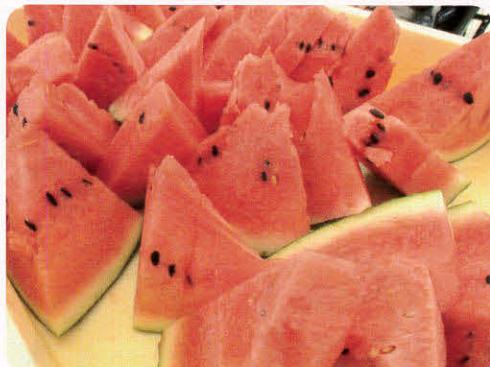


デイ・ケア
なごみ通信

~そうめん流し(7月)~

本格的な夏の訪れを感じる今日この頃、今年も恒例行事『そうめん流し』へ利用者の皆さんと参加してきました。

会場を訪れると、流れて来るそうめんが待ちどおしい様子。流れるそうめんに「なかなか難しい」「こりゃうまい!」と会話も弾み、美味しいいただく事ができました。その他、よく冷えたスイカのデザートに、「お腹いっぱい」と皆さん大満足でした。帰りの道中も「行くことができて良かった」と楽しく参加できた様子でした。



いつもと違った場所へ出かけ、行事などに参加する事は、多くの刺激を受け、季節を感じる良い機会となります。また、他者との交流の場となり、頭(脳)や体の活性化を促します。みなさんも、ご家族や友人と出かけてみてはいかがでしょうか。

作業療法士 岩本 浩行



第14回田代台病院夏祭り

日 時：平成29年8月26日（土）18:00～20:00

場 所：当院東病棟前広場（雨天時：西病棟ホール等）

毎年たくさんの方においでいただき、まことにありがとうございます。

まだおいでになったことのない方もぜひ一度、お越しください。

職員一同、お待ちしております。



編集
後記

今年も、世界中の気候がいつもと違っています。日本も例外なく、猛暑や豪雨での災害が全国で発生しています。被害を受けられた人や地域に対して、心よりお見舞いを申し上げます。

これからも、猛暑・豪雨・台風・地震等自然災害発生時の対応を考えていきましょう。

(原川)