



ふれあい

2018.5

Vol.19



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。

認知症と地域連携

院長 河野 佳宣

当院のある美祢市は、前号でも触れたように高齢化が進み、20年後には高齢者（65歳以上）が人口の4割を占めると推計されています。

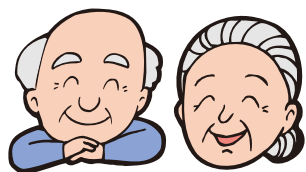
私が今から30年前に暮らしたことのある東和町（現 周防大島町）では、その時すでに高齢者の割合が4割を超えていました。地域としていろいろ問題・課題はありましたが、生活を楽しんでいる高齢者が多くいたことを記憶しています。今ではその割合が5割を超えましたが、「高齢者の多いまち」というような雰囲気はありません。その要因の一つに高齢者も地域で重要な役割を担っていることが挙げられるのではないのでしょうか。これは美祢市だけでなく、高齢化の進むところでは、これからの地域づくりを考える上でとても参考になると思います。

そのような現状の中、認知症の人にとってやさしい地域づくりを考えてみました。認知症は誰でもなりうる病気ですが、それを支える仕組みが地域にあれば過度に心配する必要はありません。国は認知症の人が長年住み慣れた地域で自分らしい生き方ができる地域づくりの施策を進めています。美祢市でも認知症の人と家族を支援する取組みが進められています。これらの支援をうまく利用することにより、自宅での生活を続けられる場合が多くあります。当院も認知症の人のために通所型のデイケアがあり、在宅生活をサポートしています。認知症の人にとって住みやすい地域は、高齢者のみならず、私たちにとっても同様だと思います。

田代台病院には認知症について相談できる窓口があります。私も認知症サポート医として地域の方々を支えていきたいと思っています。お困りごとがある方は、お気軽にご相談ください。



認知症予防のポイント ～食事編～



今回のテーマ

「脳の老化を予防するメニュー」

栄養科

認知症の原因で最も多いのは「アルツハイマー型認知症」です。アルツハイマー病は、脳の萎縮が特徴ですが、その過程でアミロイドβと呼ばれるゴミのような物質が脳に溜まり、脳神経細胞が変性し、障害・壊死をきたす病気です。アミロイドβの増加を防ぎ、脳の老化を予防する肉類や香辛料を取り入れることで、アルツハイマー病の予防につながります。

鶏むね肉…イミダゾールジペプチドという成分は脳の老化を防ぐ効果があります。また、認知症予防に重要である「質の良い睡眠」に必要な、グリシンという成分も含まれています。

カレー粉…ウコンに含まれるクルクミンは脳内の老廃物・アミロイドβの発生を抑制し、認知症予防に効果的です。

「鶏肉のカレー煮込み」

材料（4人前）

鶏むね肉……………2枚
塩コショウ……………少々
小麦粉……………大さじ2
玉ねぎ……………1個
オリーブオイル……………大さじ1
トマト缶……………400g
塩……………少々

プレーンヨーグルト……………100g
にんにく・しょうが……………各小さじ1
カレー粉……………大さじ1
クミン……………小さじ1/2
塩……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウをして、小麦粉をまぶす
- ② チャック付きバッグに肉と、Aを入れ、一晩冷蔵庫に入れる
- ③ フライパンにオリーブオイルと薄切りにした玉ねぎを炒め、肉を浸け汁ごと入れ、トマト缶も加え20分ほど煮込む
- ④ 味をみて塩を少量加えパセリを散らす



オレイン酸を含んだオリーブオイル、抗炎症作用を持つしょうがで効果アップ！



委員会だより

当院の教育・研修活動

教育・図書委員会

ここでは主に当院の看護部の体制についてご紹介します。

看護部では患者様、ご家族様、地域の皆様に信頼され安心される医療・看護・介護を提供するために、豊かな人間性と倫理観を持ち、深い知識と技術を身につけた人材育成に力を入れています。

○新入職員研修

入社時、2日間に渡って各職種一緒に研修を受けます。専門的な支援が出来るよう認知症、精神疾患に関する基礎知識を学びます。

プリセプター（一定期間、担当職員がマンツーマンで指導）制度のもと、病棟全体で新人教育に取り組んでいます。新人教育プログラムにおいて、新卒の場合は、4月・5月に近隣の病院への外部研修も行っています。

○院内研修・院外研修

看護職員・看護補助者を中心とした職種別研修会や全職員対象の研修会を毎月1回開催し、看護・介護の質の向上に努めています。外部講師を依頼し、接遇や感染予防・救急対応等の研修にも取り組んでいます。また今年度から新たにインターネットを利用した「eラーニング」を導入し、教育体制の充実を図ります。

各職種で県内外の研修会に参加しています。研修会に参加して知識を得るだけでなく、他施設の職員との情報交換を行うことで、交流を図っています。

○個人のキャリアアップ支援

看護学校・准看護学院への進学支援（奨学金制度）

資格取得を希望する職員に対し、資格取得までのサポートを行っています。働きながら、看護師・准看護師の免許を取得するための学校に通う事ができます。これまでに多くの職員が資格を取得するために仕事と学業の両立に励んできました。現在も6名が働きながら通学しています。

当院では人材育成に力を入れるとともに働くための環境づくりも重視しています。

○働きやすい環境・勤務体制

<看護体制>

2交替勤務で、ゆとりのある看護業務を組んでいます。

院内託児所「どんぐりハウス」があります。

育児休暇、介護休暇を取りやすい環境づくり、休暇から復職の際のフォローアップにも努めています。（直近3年の女性の育児休暇取得率 100%）

病院実習・職場体験とともに病院見学会を随時行っています。

お気軽にお問合せください。



デイ・ケア なごみ通信



～デイ・ケアなごみでの関わり～



当院のデイ・ケア（以下、なごみ）は、「重度認知症患者デイケア」に分類され、利用者の身体機能の維持や向上、認知機能の改善、日常生活の回復を目的としています。レクリエーションや個別活動を通じて日常生活上の支援を行っています。

なごみでは裁縫や洗濯などの日常生活に則した活動として、個々に合った役割の提供を行っています。その他にも食卓の準備や園芸活動など、その人が持つ経験や得意な事を活かしながらスタッフと一緒に取り組んでいます。「役割」を担うことで「自分が必要とされている」という自覚を持つことができます。この自覚を持つことで自信となり、不安や緊張の軽減につながっていくと考えられます。過去と現在の生活状況をよく把握し、本人が少しでも自信をもてるように支援していきたいと思ひます。

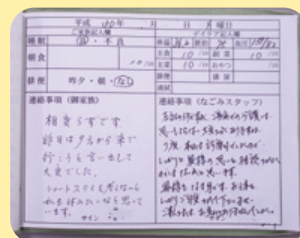
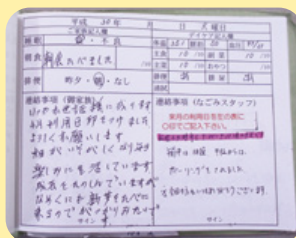
また、外出や社会交流の場としてなごみを利用することで、生活のリズムを整え、精神面の安定に効果があるように思ひます。利用を開始してから表情の変化や精神面での落ち着いた様子がみられることもあり、「楽しみの一つとなっている」との声もいただひています。お茶やコーヒーを飲みながら落ち着ける場所で顔なじみの他利用者やスタッフと話すだけでも、気持ちの安定、認知症の症状改善に効果があるように思ひます。

なごみでは、利用者の自宅での様子を「連絡ノート」を通して家族に生活状況を伺ひ、現状を把握しながら関わることを心がけています。また、なごみからも家族になごみでの様子を伝え、双方向での情報共有を図っています。今後も、家族との連携、家族の思いを大事にしながら、関わりを密にし、よりよい関係を築いていきたいと思ひます。

作業療法士 岩本 浩行



(連絡ノート)



編集 後記

5月5日に立夏を迎え暦の上では「季節は夏」となります。五月晴れと言う言葉がありますが、本来は梅雨の晴れ間のことを言うそうです。季節の変わり目はとかく体調を崩しやすくなります。優雅に風に乗って泳ぐ鯉のぼりのように、皆さんも心身ともに健やかに過ごしましょう。

(山本 恵子)