

ふれあい



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。

院内環境を活かす

診療部作業療法科 科長 國本 修平

当院は、田園風景を眺める高台にあります。先月から続
く熱波にも負けず、院内を飾るように生長した大きな木々
は周囲の田園になじみ、私達に遮る木陰を用意し、蝉の合
唱を演出しながら大らかに佇んでいます。

この地域の豊かな風土の上に当院の療養環境があります。

作業療法科では、この恵まれた環境の要素を日頃のリハ
ビリテーションに活かす取り組みを行っています。

特に高齢者において、療養ゆえに起こる生活範囲の狭さ
や動きの単調さは、その健康的な要素の制限へとつながり
かねません。例えば、気持ちが塞ぎがちになる、日々していたことが億劫になる他、気
分は行動にあらわれ、少しずつ健康は損なわれていきます。

そこで、院内の空間を多様に用いることを進めています。病室や病棟だけでは得られ
ない様々な出逢いやふれあいにより、思う・感じる等の感覚にはたらきかけ、できる・
したいという動きへのきっかけづくりに用いることが目的です。

院内の環境に気付き、日頃に取り入れることができるかという視点を私達は大切にし
ています。歩くにいい木立や清らかな水辺、集うにいい
眺望の部屋、一仕事にいい畑や果樹他、ここに人の介在
が加わるかでその空間に意味合いが生まれると考えます。

院内の環境を生活空間としてリハビリテーションに用
いる活動、その一つに病棟から離れた作業療法室を使っ
て行われる「ホームOT*」と銘打った活動群があります。
次の頁にて、具体的な取り組みをご紹介します。



* OT・・・作業療法 (occupational therapy) の略

ホーム OT ～日常の中にきっかけを～

診療部作業療法科

より健康的な生活の促進に、作業療法室を開放したプログラムの充実を図っています。この時間では、学習活動や家事活動、気晴らし活動等を行っています。カレンダーにてお知らせし、関心の有無や参加の有無について考え、自身が病棟外の空間を選択するかたちを尊重しています。この活動を通じ、人とのつながり、心身を動かす接点、対象者自身が思考する生活時間が生まれています。

名前の「ホーム」には、家庭、本拠地といった「自身を証明する場所でありたい」という私達の思いが込められています。病院でありながら居住的発想をリハビリに結びつけ、やってみることが身近に感じられ、自身にきっかけをもたらすことが起こる場所、いわばサードプレイスを目指しています。

最近行われた活動の中から、ブックカフェ週間・料理教室をご紹介します。

7月のホームOTご案内 作業療法室の活動を紹介

日	曜日	内容
6	金	創作教室 夏祭りのポスターを作ろう！
10	火	スポーツ交流会 夏らしく、うちわを使った風船バレー！
13	金	喫茶 手作り梅ジュース、いよいよ飲み頃ですよ！
17	火	料理教室 冷やしぜんざい、みなさん食べにきて！
20	金	健康体操教室 リズムに合わせて体を動かそう！
24	火	ブックカフェ 今日は暑さなんか忘れて、みんなで読書！
27	金	ブックカフェ 今日は暑さなんか忘れて、みんなで読書！

夏のブックカフェ週間 7月23日(月)から28日(金)まで
 ＊夏もいよいよ本番、日々の健康にホームOTを＊

詳しい内容は、作業療法士におたずね下さい。 作業療法科

ブックカフェ週間

本にふれながら喫茶ができる場として2週間開放したプログラムです。自由に時間をつかいながら気晴らしが感じられ、またコーヒーの香りや、けやきの静かな動きなど五感にはたらきかける環境を設定しました。手にする本を介して対象者の興味・関心を知ること、具体的に取り組むきっかけに用いています。



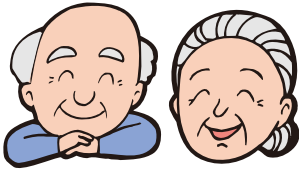
料理教室

料理に再び親しむ3回シリーズのプログラムです。作る・食す・ふるまうことを協同で体験、また参加者の意見ですすめ、コミュニティーが生まれやすい環境を設定しました。準備から片づけまで「作業遂行チェック表」で動作を確認、できる活動へのつながりを評価し、退院先が定まっている対象者には、諸動作の自立性について情報を提供しています。





認知症予防のポイント ～食事編～



今回のテーマ

「暑い夏におすすめ簡単メニュー」

栄養科

連日の猛暑に食欲はもとより料理を作る気力も下降気味…そんな方も多いのではないのでしょうか。そんな時火も使わず簡単、そのうえ認知症予防の効果が期待できる一品をご紹介します。

メインの食材は「サバの水煮缶」。サバを使ったメニューは以前もご紹介しましたが、最近はTVなどでも多く取り上げられ、その健康効果が話題となっています。

ちょっと復習

サバに含まれる健康効果が期待できる成分

DHA(ドコサヘキサエン酸) ……認知機能の改善作用があります

EPA(エイコサペンタエン酸) ……血栓の予防効果があります

記憶力や学習能力を高める効果と共にアルツハイマー病の予防・改善、認知症予防への効果があります。また、健康寿命に繋がるビタミン類も同時に摂取できます。

「サバ納豆」

材料 (4人前)

サバ(水煮缶) …… 1缶(200g)
納豆 …… 2パック(70g)
溶き辛子 …… 少々
万能ねぎ(小口切り) …… 少々

作り方

- ① サバ缶の汁を切り、身を細かくほぐす。
- ② ①に納豆と溶き辛子、万能ねぎを加えて混ぜる。



プラス1
MEMO

今回は、水煮缶を使ったレシピをご紹介しました。

健康効果ばかり注目しがちですが、水煮缶にはこんな長所があります。

- ・保存がきく…長期保存がきき、使いたい時に素早く取出して調理できる
- ・栄養素をまるごと摂取…口スなく栄養素を摂取できる
- ・素材として使える…素材の味をしっかりと感じられ、最小限の調味料で調理可能
- ・体に必要な栄養素が摂取できる…「三大栄養素」が多く含まれている

デイ・ケア なごみ通信



～季節の行事 そうめん流し～

連日の猛暑を考慮し、そうめん流しを室内で開催しました。「昔はよくやったよ」と会場づくりをする中、皆さん待ち遠しい様子で顔を覗かせます。今年は、室内ということで竹に代わり軽量の樋をセットし、食材はメインのそうめんに加え、なごみの畑で採れた大葉、そして皆で皮をすった柚子と3種類の薬味を用意し、準備万端。「流しますよ」の掛け声と同時に次々と流れて来るそうめん真剣な表情で待ち構えます。中々すくい上げられず惜しい表情を見せながらも、回数を重ねるごとにだんだんとすくい上げるタイミングも合うようになると表情もなごみ、ゆっくり味わえ、「美味しいね」と大好評。しばらくすると「もう食べられんね」と満足そうな笑顔を見せ、心もお腹もいっぱいになったようです。

認知症の方は最近の記憶を保つことは困難ですが、昔の記憶は覚えています。昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の話を聞いて刺激を受けたりすることで脳が活性化し、活動性や自発性、集中力の向上や自発語の増加が促され、認知症の進行の予防となります。また味覚にはたらきかけることで季節の行事をより想起しやすくなります。加えて、懐かしい思い出に浸り、お互いに語り合う時間を持つことで精神的な安定がもたらされます。今後も季節の行事を大切にしていきたいと思います。

作業療法士 岩本 浩行



第13回 ミニ・フォーラムinなごみ

今回は、「地域で支える認知症」をテーマに3部構成で予定しております。

日 時：平成30年10月14日（日曜日） 13：30～16：00

内 容：Ⅰ. 基調講演「認知症の人を支える」

講師：札幌クリニック院長 札幌 博義 先生

Ⅱ. 美祢市の現状と取り組みについて

美祢市地域包括支援センター

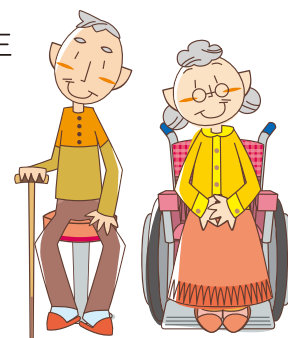
Ⅲ. パネルディスカッション

～美祢市内の認知症カフェ紹介～

その他：参加費無料。事前予約は不要です。

ご不明な点は、お電話にてお問い合わせ下さい。

ミニ・フォーラムinなごみ実行委員会 TEL 08396(5)0301



編集 後記

先月の九州・中四国を中心に大きな被害をもたらした西日本豪雨、前例のない進路を進んだ台風。そして、「災害」と称される連日の猛暑。皆さん荒天に対しての備えは万全ですか？今は、過去の経験からは予測できないことが起きかねません。「まさか」の事態を想定し、行動することが必要ではないでしょうか。（阿部）