

# ふれあい

2019.2

Vol.22



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。

## 「継続は力なり」

院長 河野 佳宣

平成最後の新しい年を迎えました。当院は、今年も認知症の患者さんが住み慣れた地域で自分らしく暮らせるために努力してまいります。

さて、先日の診察の場面から感じたことをお話しします。患者さんは認知症のため支援がなければ一人で生活を続けることが難しい状態でした。しかし主な介護者であるご主人が病気のため、介護を続けていくことが困難になり、離れて暮らす息子さん夫婦は、急なことで対応に困っておられました。

診察には担当ケアマネージャーも同席のうえ、ご家族から患者さんのことや家庭での問題などをお伺いしました。その中で患者さんやご家族の希望は、今までと同じように地域で生活を送りたいとのことでした。そのためにはどうすべきか協議し、解決の糸口を見いだすことができました。

この度のケースを通して、様々なサービスを利用し、介護負担を軽減するとともに、ご本人の希望（思い）を受け止めながら進めていくことの大切さを実感しました。

認知症を抱えた方を家族のみで支援することは大変難しいことです。家族だけで問題を解決しようとせず、「相談」することは、患者さんは勿論、家族の負担軽減において必要なことです。

支援や、介護が必要になった時、介護保険などの制度やサービスはいろいろあります。相談先としては、地域包括支援センターなどの相談機関や、当院などの医療機関があります。

地域での生活を望む方々を支えていくことは、専門病院として当院の使命と考えています。

## 売店「ひまわり」



田代台病院介護福祉士会

今回は、田代台病院で行われている、売店「ひまわり」をご紹介します。

当院は、院内売店がなく、入院患者さんが外出する機会も少ないため、自分の好きなお菓子や、洋服などのショッピングを楽しむことができませんでした。そこで、介護福祉士を中心として、患者さんの生活支援をする為に、自分自身が好きなものを選び、品物の値段を計算することなどの要素を盛り込んだ、手作り売店「ひまわり」を平成19年8月から開始しました。



毎月第1火曜日を売店「ひまわり」の開店日と決め、院内の一室を利用し、介護福祉士が患者さんに必要な商品を準備しています。

開店を心待ちにしている患者さんも多く、最初は食品だけの販売でしたが、回を重ねる毎に、患者さんの要望から、日常の洋服や下着類、介護靴などの販売も始めました。すると、好みの洋服を選んで鏡

に映る自分の姿をみて、「似合うかねえ？」と笑顔が見られました。

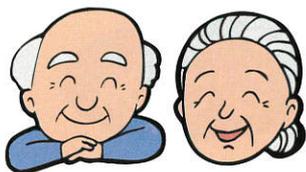
認知症を発症すると、認知機能の低下により、買い物をする行為に多くの問題が生じます。品物を選ぶ「決める」「手に取る」「カゴに入れる」「支払う」の5つの動作が含まれています。この一連の行為をすることによって、認知機能の低下を緩和することができればと考えています。



現在は、歩行状態に不安がある患者さんが増え、売店「ひまわり」まで来られる患者さんも少なくなりましたが、介護福祉士で製作した移動屋台の売店で病棟まで出向いて買い物を楽しんでいただいています。

これからも、患者さんが快適な入院生活を送れる様に、介護福祉士として支援していき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

「噛みごたえのあるメニュー」

栄養科

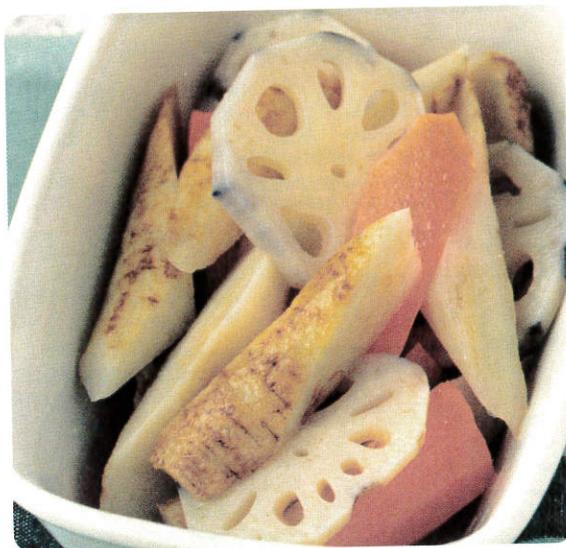
認知症の予防には噛むことも大切です。

認知症は、胃腸の病気ではありません。年を重ねると、ついやわらかいものを口にしがちですが、歯ごたえがあり、消化に時間がかかるものを食べた方が元気を保てます。よく噛むことで記憶を司る「海馬」の神経細胞が新たに増えることも分かっています。れんこんやごぼうなどの根菜は、歯ごたえがあるものが豊富。なるべく皮つきのまま歯ごたえを生かして調理しましょう。また、口の中でまとまりにくいかぼちゃやサツマイモなども「食べる力」を高めます。

## 噛む力を高める 「野菜のピクルス」

## ～材 料～

ごぼう（乱切り）	100g
れんこん（輪切り）	100g
人参（乱切り）	60g
出し汁	150cc
酢	100cc
A はちみつ	大さじ 3
ごま油	小さじ 1
塩	小さじ 1/2



## 作り方

- ① 野菜を熱湯で2分ほど茹で、ざるにあげる。
- ② 鍋にAをいれて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③ 密閉容器に野菜を入れて②を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で保存する。

プラス1  
MEMO

## ラクラク！保存テク

密閉容器で冷蔵保存すれば、常備菜として1週間ほど活用できます。忙しく時間がない時も大助かりです！！

デイケア  
なごみ通信



～着替えやすさを支える体操～



1・2月は一年の内で一番寒い時期です。着る物は4～5枚にもなり、着たり脱いだりするという機会は当然多くなります。「着替える」ことは防寒や体温の調節を行うと同時に、気持ちを入れ替えるきっかけにもなり、私たちの毎日の暮らしに欠かせない一コマです。

高齢になると、

- ・袖に腕を通すこと
- ・襟元を直すこと
- ・腰や背中に手をまわすこと
- ・ズボンや下着を上げること
- ・立って行うこと

などの動作が行いにくくなります。



これらには体の硬さが影響しており、ストレッチを加えた毎日の体操が効果的です。なごみでは、少しでも楽に着替えができるように体操を行なっています。

「ここまでしか届かんよ」「うわ～あ、あんなに曲がるん、すごいね!」「こりゃ難しいねえ」とお互いの四苦八苦する姿に大笑いしながら、楽しく取り組まれています。このように人と集い、一緒に楽しく運動することで、気持ちを明るくしてくれます。これが少しでも長く続けるための秘訣です。



胸をひらいて姿勢を整えます



前かがみを繰り返す柔軟



足を上げて腹筋をきたえます

利用者の皆さんが着替えやすさを実感でき、気持ちもあらたに日々快活に過ごして頂けるよう願っています。

作業療法士 来栖 久信

編集  
後記

全国の様々な食の風習にふれる行事のひとつに節分がありますね。最近では恵方巻が関西方面から広がっていますが、地域によっては蒟蒻(こんにゃく)、蕎麦、きな粉餅、海鼠(なまこ)などを厄払いとして食べる所も。西日本では鰯や鯨が多いようですが、「大きいものと小さいもの」という伝わり方で鯨を食べるのは山口地方独特とのこと。地元の食文化、大切にしたいですね。(國本)