

ふれあい

2019.6
Vol. 23

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。

「新たな取り組み」

院長 河野 佳宣

昨年秋、美祢市内のホテルで医師、歯科医師、薬剤師の三師会合同の研修会がありました。内容は認知症に関するもので、多くの先生方が出席されました。後の懇親会の席で、美祢市にも認知症の方に現場で直接関わっている人たちが、困ったときに必要な情報を交換したり、相談したりできるネットワークの必要性についての話がありました。このことがきっかけとなり、今年の2月に田代台病院のデイケア施設「なごみ」で初めての会合がありました。当初は10人ぐらいの出席を予想していましたが、美祢市の職員、医師、地域包括支援センターの職員、施設の職員等の認知症に関係する仕事をする人たちが40人近く集まりました。現場の人たちの関心の高さや熱意、そして色々な問題・課題を抱えていることを実感しました。この会が、認知症の方が住み慣れた地域で穏やかに自分らしい生活ができる地域づくりに大きい役割を果たすことを期待しています。行政が主導ではなく現場からのこのような動きが起こることは、認知症の方や家族を含め、住民が主体の地域づくりのきっかけになると考えています。そして高齢者をはじめ、障害のある方、子供たちを含めたすべての人にとって住みよい地域につながっていくと思います。

認知症の方々が住み慣れた美祢地域で自分らしい暮らしができるよう、田代台病院は、これからも積極的に役割を果たしてまいります。

「くさのみ会」

田代台病院くさのみ会

今回は、田代台病院の「くさのみ会」についてご紹介いたします。

当院では昭和56年4月、病院職員の相互扶助・福利厚生を目的とした「くさのみ会」を発足しました。昭和・平成・令和の3元号をまたぎ、職員同士の親睦を深めるために様々な活動を行っています。

春は職員とその家族も参加ができる日帰り旅行を企画し、県内外の観光地や人気スポットを訪れています。今年は、3コース「城島高原」「広島西条酒蔵巡り」「八天堂クリームパンとフルーツ缶詰作り体験」に行き、皆、楽しく過ごせました。

夏はグラウンドゴルフとボウリングがあります。院内の適度に雑草が生えたグラウンドで行われるグラウンドゴルフ、腕自慢の集うボウリングでは、老若男女を問わず多くの職員が参加し、毎年珍プレー・好プレーが随所に見られます。

秋は職員限定の日帰り旅行や1～2泊の国内旅行を計画しています。2～3コースの中から、自分で選択できるので仲の良い仲間と参加することができ、好評です。

12月には1年の労をねぎらう忘年会を行っています。毎年約100名が参加し、芸達者な職員による余興やビンゴゲームなどが恒例となっており、大いに盛り上がります。

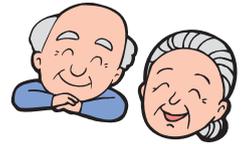


今後も、活動を通じ、職員が親睦を深めリフレッシュできる場を提供していくことが、職員にとってさらに働きがいのある職場となり、さらには田代台病院を利用していただく皆さんへのより良い医療・看護・介護サービスに繋がっていくものと考えています。

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



高齢期のリハビリテーションの大きな目的に健康的な生活の促進があげられます。健康とは、身体的・精神的・社会的に快適な状態とされ、①運動②栄養③休息が3大要素といわれています。健康を保つための日々の取り組みが、少しでも自分で出来ることを増やし、その後の自立した暮らし方につながります。本シリーズでは、リハビリテーションの視点から、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1回 適度な運動で健康を支える ご存知ですか「ロコモティブシンドローム」

運動は筋肉などを強化し、また代謝を改善することが知られています。高齢期では、運動習慣をつくることが重要とされ、老化によって日常的に起こりやすい血圧の変動や便通の不具合などの改善策の一つとして効果的といわれています。しかし、生活習慣の変化から徐々に体力の低下が起こることが多く、「ロコモティブシンドローム」と呼ばれ、最近その対策が注目されています。



KEYWORD



【ロコモティブシンドローム】

運動不足から筋力の低下やバランス感覚の崩れがあいまって、転倒しやすい状況になること。骨や関節の病気によるものと加齢によるものがある。

特に加齢によるものは、生活様式に影響して自立した生活が難しくなり、介護の必要性が高い状態になります。ロコモティブシンドロームは、運動を習慣化することで予防することができます。運動とは、スポーツだけでなく日常生活で心身を動かすこと全体を指します。高齢期に運動量が減る主な原因として、家事や入浴などで疲労しやすくなる、行動範囲が狭まる、周囲との交流が少なくなる、などがあげられます。よって日頃から、快適に心身を動かす仕組みと時間をつくることがポイントになります。



ポイント① 運動（身体活動）を取り入れる目安

- ・歩行と同等以上の身体活動を毎日60分以上行うこと。
- ・65歳以上では、身体活動の内容は問わず、毎日40分以上行うこと。
- ・身体活動のうち、息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上行うこと。

ポイント② 日常になじませる工夫

- ・体の調子を意識(血圧を測る・体重を量る等)、思い立ったことを始める(歩いて買物に行く・友人に会う等)、達成したことを確認(日記をつける・ご褒美の日をつくる等)、地域とつながる(サークルへ参加する等)、といった展開をつくること。

◆◆◆当院の取り組み◆◆◆

体力測定への参加：患者さんに健康への認識を高めてもらうため、体力を自分で知るきっかけづくりを行っています。

(右の写真は運動教室の様子です)



生活習慣を点検し、自分で日課を組み立て、健康的な生活を意識することが大切です。

デイケア
なごみ通信



～外出することの意味～



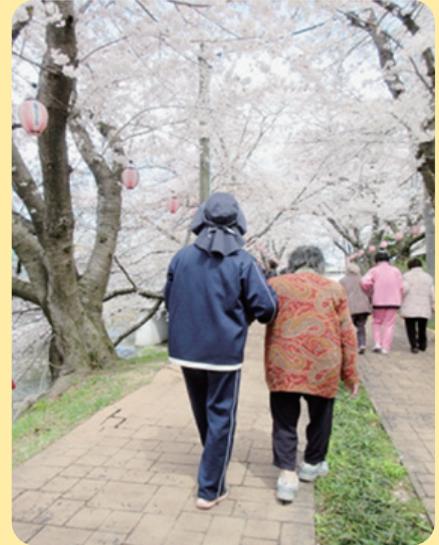
4月、デイケアなごみでは、花見にでかけました。利用者さんと桜の花道を散歩した後、花の下でお弁当を食べました。見事な桜の花に感動し美味しいお弁当にお腹も満足。なごみに帰ると「良かったね」と言う声もあれば、「どこも行っていないよ」と言う声もありました。

認知症の方は今したことや、今言ったことも忘れてしまうなど、短期記憶が低下し、花見に行ったことも直ぐに忘れてしまうことがあります。ですが、なごみでは散歩にでかけたり、ドライブにでかけたりすることを大事にしています。



高齢者にとって外出は、認知症を予防するにも効果がある行動です。家にばかり居ると、歩く距離や・視覚・臭覚・聴覚に与えられる刺激も極端に減少し、能力低下の一因となります。外出し、近所の人と挨拶をしたりすること、季節ごとの花や木々を見たりすること、普段何気ない景色でもちょっとした変化に気づくことなどは、脳に刺激を与え、日々の生活を活気あるもの

に変えていくことが期待できます。これからもデイケアなごみでは、利用者さんに春夏秋冬を肌で感じ、いきいきと過ごしてもらえよう四季折々の行事を取り入れていきたいと思ひます。



室長 篠田 典恵

編集
後記

「平成」が終わり、新元号「令和」という新しい時代を迎えました。平成は、災害の多い時代でした。何度も何度も襲いかかる災害で多くの尊い命が失われ、日本人の心は、悲しみに耐えませんでした。一方で復興に向けてみんなが力を合わせて立ち上がる、その姿は世界から賞賛されました。

これからの新時代が平穏で災害のない時代であることを願わずにはいられません。(篠田)