

2020.11
Vol.26

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。

認知症の診療及び予防を通した地域への貢献を目指して

精神科診療部長 柳川 大二



我が国は65歳以上の人口が2019年の9月の段階で3588万と人口全体の28.4%を占めています。そのため国は、昨年6月に新オレンジプランに続く「認知症施策推進大綱」を決め施策の実施に力を入れています。

ここ山口県も高齢者の比率が多い県であり国と歩調を合わせながらも山口の良さを取り入れた方策を組み込み一層の効果を上げていければよいと感じています。

一口に認知症と言ってもいくつかのタイプがあり症状も異なります。認知症の原因となりうる疾患のコントロールや食事の献立の指導も大切であることは言うまでもありませんが、さらに家族・近隣の人・かかりつけ医・地域包括支援のスタッフ・行政担当者などがかかわることで、より早い発見、診断、治療が可能になり、症状も穏やかな段階で対応可能と考えます。認知症には中核症状である認知機能障害、二次的に生じる行動・心理症状(BPSD)があるが後者は誰もが生じるわけではなくその人の生活環境、人間関係などに由来するため日常生活のバックアップはBPSDを減らすことにもつながると考えられます。

私は山口県のプレミアム・オレンジドクターという立場から認知症になられた患者さんを的確に診断させてもらうよう努めることはもちろんですが、現在健常な方が将来たとえ認知症を発症されたにしても少しでも遅く、またBPSDを併発される方ができるだけ少なくてすむよう地域の方々と協力、連携してこの地域の皆さんのが尊厳ある自分らしい生き方が終身出来るよう微力ではありますが、田代台病院の診療部の一員として頑張っていきたいと考えています。よろしくお願ひいたします。



認知症予防のポイント～食事編～



今回のテーマ

「風邪予防におすすめメニュー」

栄養科

田代台病院では、毎年院内の畠で秋の旬であるさつま芋を植えています。例年は、10月に収穫祭を行い、豚汁やスイートポテトにしておいしくいただきましたが、今年は、給食でみなさんに味わっていただきました。

この日のメニューは、『天ぷらの盛り合わせ(さつま芋、エビ、なす、大葉)、松茸ご飯、茶碗蒸し、赤だし、さつま芋きんとん』でした。



秋の味覚として知られるさつま芋にはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンCは免疫を高める働きがあり、風邪などのウィルス性の病気から体を守ってくれます。また、かかってしまった場合でもビタミンCをしっかりと摂ると治りやすくなります。逆にビタミンCが不足していると、治りが遅く、こじらせてしまうことが多いです。他にも毛細血管がもろくなつて歯ぐきから血が出たり、青あざができやすくなったり、強い疲労感、関節痛が起こることもあります。特に冬場は、しっかり摂ることを心がけましょう。

また、さつま芋などの芋類に含まれるビタミンCは、りんごの4倍以上も含まれ、加熱しても壊れにくいという特長があります。

「さつま芋きんとん」



作り方

- ①さつま芋の皮をむき、一口大に切り水につけて、あく抜きをする。
- ②鍋にさつま芋を入れ、かぶさる位の水を入れて、5～10分竹串が刺さる位ゆでる。柔らかくなつたさつま芋のお湯は捨てる。
- ③お鍋に、柔らかくなつたさつま芋・砂糖・バター・塩を入れて水分がなくなるまで煮る。(砂糖は好みで調節)
- ④一口大の大きさにしてラップに包み、形を整えたら出来上がり。

～材料(3～4人分)～

さつま芋	100g
砂糖	25g
バター	15g
塩	2g

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



健康の三大要素は運動・栄養・休息と言われてあり、リハビリテーションの視点から、より健康的に暮らすためのポイントについてご紹介してきました。本シリーズ最終回となる第4回目は、「社会参加」について紹介していきたいと思います。

第4回 適度な社会参加と健康 ご存じですか「繋がる大切さ」

高齢期になると、心身の状態を良好に保つことが難しくなるだけではなく、他者との繋がりが希薄になることが健康に影響を及ぼすことも言われています。特に、日本の高齢者においては友人が居ないという人の割合が25%にもなるとの調査結果もあるようです。

WHOによる健康の定義では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、完全に満足な状態にあること」とされています。簡単に言い換えると、「体」と「心」と「周囲の人との関係」が良いことが健康であり、他者との関係は健康に欠かせない要素となっています。



Point 「気軽な交流を心がける」

他者と繋がりを持つこと（社会参加）は健康にとって良い面もありますが、一概に人付き合いを求める事とは少し違います。人付き合いが得意な方、興味はあるけど自分から出にくい方、元々苦手・嫌いな方など、様々です。無理な誘いはかえって不健康を招くこともあるため、自分や相手に合った繋がり方や誘い方を見つけていくことが大切です。

例えば地域のサロンや様々な教室、趣味や習い事などの場に参加し、他者と繋がる機会を持つことは、自分だけでは解決できない事を助け合ったり、他にも様々な支え合いに広がったり、健康に過ごすためにはとても大切です。また、他者と交流することで脳の様々な部位が活動するため、認知症の予防にも効果的とされています。

シリーズでお伝えしてきましたが、他にも「楽しむ」「自分で選択し決める」など、健康に有用な要素はたくさんありますが、一番は「在りたい自分（目標）を見据え、到達する力を持つ」ことが健康と言えるのではないでしょうか。

コロナも気になるところですが、感染予防の上で、身近に開かれている集いの場に顔を出してみてはいかがでしょうか。

◇◆◇当院の取り組み◇◆◇

行政や包括支援センター、住民の方が主催する事業・集いへの協力をしています。様々な会議や、集いの場づくりなどを通し、地域で暮らす皆さんの健康維持のために、リハビリの視点を活かすことが出来ればと考えています。

生活習慣を点検し自分で日課を組み立て、健康的な生活が続くよう意識することが大切です。





～今年のさつま芋は…～



病院行事恒例の「さつま芋大きさコンテスト」に向け、6月に芋苗を植えました。今年のさつま芋の蔓は昨年よりいい感じ。「え～芋ができると思う」と皆さん愛情たっぷり育てたさつま芋を収穫！「今年は大きいのが出来ちやるね」と大歓声。芋を手に取りながら、子どもの頃の話をしたり、芋の料理の話をして会話が盛り上がりました。

芋掘りは男性に任せ、女性の皆さんは芋の蔓を取りながら「蔓と平てんと一緒に甘辛く炒めたら美味しいんよね」とさすが主婦。

コンテストの結果は、6組中第3位！「すごいね～」「よかったです～」と皆さんとても眩しい笑顔でした。「来年こそは1位を取ろうね」と意気込んでいました。

掘った芋は後日、美味しくいただきました。

日常生活の作業の中で「体で覚えたこと」「なじみの作業」は、記憶が保たれやすい傾向があり、これまで生きてきた中で感じた、作業の喜びや、仕事への誇り、懐かしい思いがあふれてきます。なごみでは、日常生活の作業を通して、自尊心や自分が自分であるという安心感をもたらすことを目指しています。

デイ・ケアなごみ 看護師一同



お知らせ

11月より電子カルテシステムを導入し、従来の紙カルテが電子カルテにかわりました。

当院をご利用いただく皆さんへのサービス向上につながるよう努めてまいります。



今年の冬は、インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスの流行が心配になります。発熱などの症状が出た場合、病気の見分け方は難しくなってきます。どちらにしてもソーシャルディスタンスを保ちながら、マスク着用・うがい・手洗いはしっかりと続けて感染予防をしていきましょう。

(山本)