# ~元気の出るエピソード~

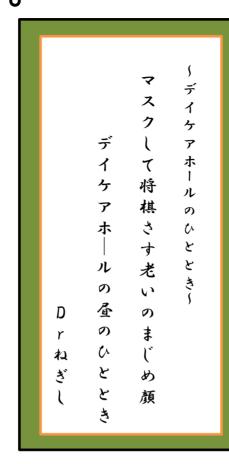
先日、ご退院された方のご家族様からお電話を頂き ました。施設でのご様子を教えて下さいました。入院中 はあまり笑顔が見られず、車いすに座って硬い表情で 過ごされていることが多い印象でした。施設では、職員 さんと冗談を言い合って笑うことや、歩行器を使ってフ ロアとお部屋を歩いて往復される等お元気で過ごされ ていることを伺い、とても心が温かくなりました。

治療の場所である病院から暮らす場所である施設へ 無事に転居され、活き活きと楽しく毎日をお過ごし頂け ることまたそのお手伝いをさせて頂けることがとてもあ りがたく、嬉しいです。いつも温かいお心遣いを頂き本 当にありがとうございます。

地域医療相談室では、様々なご相談を承っています。 ご退院後の施設やご自宅等でのお悩み、ご不安なこと 等があればお気軽にご連絡下さいませ!また外来や 入院、デイケア、訪問看護のこと等に関するご相談等 も丁寧にお伺い致します。

相談室主任 金田侑子

# 診もり短歌





<u>※内科受診に関しては、他院での受診をお願いさせていただく場合がございます</u>				
受付時間		診療時間		面会時間
午前	午後	午前	午後	
8:45~11:30	13:00~ 15:00	9:00~12:00	14:00~ 17:00	現在 面会制限中※

※入院患者様への面会を全面禁止とさせて頂きます。ご了承ください。 スカイプを利用してのオンライン面会は予約制のためご連絡ください。



# 運田よつば病院

〒349-0114 埼玉県蓮田市馬込2163番地 電話:048-765-7777

医療法人社団 心の絆 💸 よつば訪問看護リハビリステーション 電話:048-796-5157



#### 病院方針

- 身体拘束は原則おこないません
- 薬物は適正に使用します
- 言語的抑制を最小限にします
- 地域と共に考え貢献します

~初めて外来を受診される方~ お電話での予約が必要になります

- 紹介狀
- お薬手帳をご持参ください。 予約時間の変更等につきましては、 13時以降に外来にお電話下さい ○休診日○

土曜・日曜・祝日は休診になります



はすカフェは現在中止しております。

医療法人社団 心の絆

蓮田よつば病院 認知症専門病院



携帯からも当院のホームペー

ジにアクセスできます→

私たちは、大切な人に自信をもってすすめられる病院をつくります

# よつば 💸 通信

健康に過ごしましょう

コロナ禍での生活も2年になろうとしています。外出を控えた生活をしていると、運動 も他者との交流も減ってしまいがちです。身体的にも精神的にも、できれば良い状態で 過ごしたいものです。

WHO(世界保健機関)は2019年に「認知機能低下および認知症のリスク低減のため のガイドライン」を公表しています(検索して日本語訳を読むことができます)。 認知症と の関連のみならず他の生活習慣病の予防にも効果があるとわかっているものも多く、 健康な生活を送るために誰でも参考にできそうです。

ガイドラインは12項目からなります。・身体活動を維持すること・社会活動を維持す ること・禁煙・過度な飲酒をしないこと・バランスのよい食生活・認知機能訓練・ 体重管理 ・高血圧の管理 ・糖尿病の管理 ・脂質異常症の管理 ・うつ病への対 応・難聴の管理 です。

このうち「身体活動」「禁煙」「バランスのとれた食事」「高血圧の管理」「糖尿病の管 理」は強く推奨されています。他の生活習慣病などとの関連は知られており、メリットが 大きいからです。高齢の方は可能であれば歩行程度の運動を毎日40分以上(週300 分)取り組むことが望ましいとされています。食事に関しては主食に偏らず主菜・副菜を しっかり摂ることが良いと考えられています。

「認知機能訓練」に関しては方法が確立されているわけではなく、研究対象として難し いところだと思います。楽しんで頭を使えるのであればよいのではないでしょうか。 ご自身や周りの方々がこれらの項目に気を付けて過ごせているか、難しそうなら何か 援助が必要か、などを考える観点の一つとしていただけましたら幸いです。



献立 主食:ピリ辛味噌ラーメン 副菜:二ラ饅頭

副菜:もやしとツナの和え物 デザート:マンゴープリン



※写真は職員食の写真となります。

栄養価

エネルギー: 621kcal たんぱく質:29.5g 脂質:18.7g 塩分:6.9g ※麺献立の為、塩分が普段より も多くなっております

認知症の方、特に長期で入院して いる患者様は外食をすることが難し くなります。また、新型コロナの影響 でデイケアご利用の方や職員も外 食の機会が減っているのではない かと思います。当院では、そんな皆 様に病院食でも「外食の楽しみ」を 体験していただければと思い、特に 人気の麺類は「専門店の味」を目指 し、スープにこだわって調理を行っ ております。

管理栄養士 水野俊

# 看護部の取り組み

### 認知症の症状への対応について

認知症とは、脳の細胞がダメージを受けて認知機能が低下して、日常生活にお手伝いが必要になる病気です。「お手伝いが大変」と感じる症状が出てくることがあるかと思います。

そのような症状があった際の、対応のポイントをご紹介したいと思います。





#### 食事をあまり食べない

食事が進まなくなる理由は様々です。体調不良や加齢によって消化機能が低下して食欲がない、 味覚や嗅覚が低下しておいしく感じられない、歯がなくて(義歯が合わなくて)かめない、口内炎が あって痛くて食べられない、食べ物を認識できない、食べ方がわからない、うまく飲み込めないなど の理由が考えられます。食べられない理由をうまく伝えることができないことがあります。原因を考 え、原因に対処しなければなりません。体調管理や匂い、色彩に配慮して食べ物の認識をわかり やすくする工夫、食べ方をさりげなくサポートする工夫が必要です。

#### トイレ以外のところで排泄する・失禁

脳の細胞がダメージを受けると、「見当をつける」ことの障害が出てきます。今日が何月何日なのか、何時なのか、今どこにいるのか、そばにいる人は誰なのか、見当がつけられなくなります。トイレの場所がわからなくて、でも誰も教えてくれないので我慢ができなくなりその場で排泄してしまうのです。わかりやすい案内があったりトイレに行きたいときに誰かが教えてくれて連れて行ってくれるとトイレで排泄できます。トイレに行けても、ズボンを脱いで座って用を足してきれいに拭いてという動作や順番がわからなくなっている可能性もあります。排泄をする手順をサポートすると、トイレで排泄できるかもしれません。前立腺や膀胱の疾患で尿意が頻繁だったり漏れてしまったりすることもあります。気になることがあれば泌尿器の疾患がないかきちんと調べてもらうことも必要です。

蓮田よつば病院外来 認知症看護認定看護師 小藤 静香





# ~よつば訪問看護リハビリステーション~

コロナウィルス感染も落ち着いてきましたが、まだまだ対策を緩めるわけにはいきません。訪問看護ではマスク装着、訪問前後の手指消毒、必要に応じてフェイスガード・ガウン装着を行っています。 今では当たり前になっているマスク装着ですが、当初は利用者様から「表情がわからなくて不安だよ」 等の声が聞かれていました。確かにマスク装着していると表情のうち目しか見えません。

高齢者や認知症の方への対応でユマニチュードというケア技法があります。「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つが基本です。利用者様と接するときに目だけでは良い印象を残すのは難しいものです。マスクをしていても表情は笑顔で、そして丁寧にゆっくりお声がけを多くして安心していただけるように努めています。

これからも在宅で安心して暮らせるようにケアをさせていただきます。

よつば訪問看護ステーション 渡部 千恵子

# QOL推進部の取り組み

# 認知症予防教室の再開へ向けて

新型コロナウイルスの第5波も落ち着き、安堵の気持ちしかございませんが、また第6波の話も出ており、まだまだ油断できない状況でもございます。しかしながら、ワクチン接種も進んでおり国民の約7割が2回目の接種を終えている状況もあり、今後、大きな感染者の増加の波が来ないことを切に願うばかりでございます。

来月11月から「認知症予防教室」を再開させていただくことになりました。 新型コロナが流行して以降、1年以上も休止しておりましたが、ようやく再開の 調整で動くことができることを本当に嬉しく思っております。

開催にあたり、人数制限や参加条件、感染対策といった様々な形で感染・拡大防止を図りながらの開催を目指しております。

新型コロナの影響で外出する機会の減少、人との交流の減少等、認知症予防においても決してよい環境とは言えない状況が続いておりますが、認知症予防に向けて取り組んで参りたいと思っております。

ご参加をご希望の方は下記連絡先までお気軽にご連絡をお願いいたします。





蓮田よつば病院 QOL推進部 リハビリテーション科 認知症予防担当:石川、加藤、川野 048-765-7777

# ~よつば病院作業療法風景~

#### 病棟運動会





# 今月の予定

○誕生会 2階・3階病棟 随時おこないます ○認知症予防教室 11月20日

〇文化鑑賞会 11月中開催

感染症対策のためはすカフェ、クラブ活動等を中止させて頂いておりましたが、周囲のワクチン接種の状況をみながら、再開の調整を行って参ります。