

～元氣の出るエピソード～

当院では毎月季節に合わせたイベントを実施しており、先月は2月ということで節分会を行いました。その場面をお伝えしようと思います。

健康長寿や無病息災を願って福茶を飲みながら過ごし、節分会の締めとして段ボールで作成した高さ130センチほどの鬼を豆まきで倒します。初めは優しく「鬼は外」と豆を投げていましたがなかなか倒れないとわかると「鬼は外！鬼は外！」と投げ方にも遠慮がなくなっていました。

とある患者様は「昔は野球のキャッチャーだった」と背筋をシャンと伸ばし、素晴らしい投球フォームで力強く鬼に当てていき、ついに大きな音とともに倒れる鬼に「おお！」と思わず声がでていました。すっきりした表情で「また次回も楽しみにしております」とお言葉をいただき、倒すことに一生懸命な姿や共に戦った仲間とハイタッチをするなど皆様のイキイキとした表情がとても印象的でした。

皆様から元気をいただけたイベントになりました。  
作業療法士 小林柚香

診もり短歌

デイケアのひな祭りの朝  
春まだきデイケアホールにひびかいぬ  
老いらの唄う ひな祭りのうた  
Dr.ねぎし

医療法人社団 心の絆

認知症専門病院 蓮田よつば病院

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たい

よつば通信 3月号

発行日 令和6年3月1日

浅春の候、いかがお過ごしでしょうか。日頃より格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

近年、IT化が急速に進み、今では社会の様々な場面でその技術が使われており、どんどん便利になる私たちの生活において無くてはならないものとなりました。そもそもIT化とはアナログでの業務や作業などをデジタルに変えていくことであり、医療の現場においても業務の効率化、人手不足の解消などを図る目的としてIT化の重要性が高まっております。

身近なところではマイナンバーカードによる健康保険証への移行です。マイナンバーカードは、確実な本人確認ができるデジタル社会の基盤となるツールであり、社会全体のデジタル化を進める上で重要なものです。現行の健康保険証の代わりにマイナンバーカードで医療機関・薬局を受診することにより、患者様の健康・医療に関するデータに基づいた、より適切な医療を受けていただくことが可能となるなどのメリットがあります。現在のところまだまだ利用率は低い状況ですが、厚生労働省は今後、現行の健康保険証を廃止してマイナ保険証への一本化を目指す方針を示しています。

当院におきましても、より充実した安心安全な医療の提供ができるよう診療体制を整えていく所存です。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

季節の変わり目でまだまだ寒い日もございますので、ご自愛の程、心よりお祈り申し上げます。

事務部長 山崎裕樹

外来案内

診療科目	月	火	水	木	金	土・日
午前 認知症外来	鈴木	脇山	脇山	鈴木	鈴木・脇山	休診
	非常勤医師		非常勤医師			
一般内科	窪山・丸山	丸山	窪山	窪山・丸山	窪山	
午後(新患のみ)	※適宜対応	※適宜対応	※適宜対応	※適宜対応	※適宜対応	

※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。

受付時間	診療時間	面会時間
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

※オンライン面会も中止しております。

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  
・紹介状  
・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

蓮田市 毎月第一土曜日 10:00~12:00  
認知症カフェ  
はすカフェ  
蓮田よつば病院 1Fフロアにて実施

～よつばご飯～



※写真は職員食になります。

献立  
主食(主菜): 恵方巻  
副菜: 豆とチキンのサラダ  
デザート: フルーツみつ豆  
汁: 鰯のつみれ汁

栄養価  
エネルギー: 492kcal  
たんぱく質: 19.3g  
脂質: 16.4g  
炭水化物: 67.6g  
塩分: 2.3g

最近では2月の節分と言えば恵方巻が有名になりました。当院でも毎年節分には恵方巻を提供しております。ただし、海苔は高齢者にとって窒息のリスクがある食材ですので、柔らかくて噛み切りやすい切れ目入りの海苔を使って提供しております。もちろん、手作りで1本1本丁寧に巻いております。

管理栄養士 水野 俊

蓮田よつば病院 当院は認知症専門の病院です  
〒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

蓮田よつば病院  
デイケアわかば

## 看護部の取り組み

当院は原則身体拘束を行わない方針で運営しております。一人歩きが多い方は広い廊下を散歩し自由に歩かれています。足腰が弱くなってきている方や体調が悪い方などもなかなか安静にさせていただくことは難しく一番注意していることは転倒です。

認知症の方は物の位置や大きさ床の凸凹などを素早く判断する力が弱くなり、転びやすくなります。また入院により住み慣れた自宅や施設とは違う椅子や床材、テーブルの位置など環境が大きく変わることからも転びやすくなります。病棟スタッフはそれらの状況から、どのように援助すれば患者様を危険から守れるか常に考えながら援助しております。例として歩行がおぼつかない方が立ち上がったときは理由をお聞きします。お尻が痛い時はお尻をさすったり、ベッドに横になっていただいたりします。トイレへ行きたいときは一緒にトイレに行きます。帰りたいと出口を探している方にはお話を聞き、まだ帰れない状況であることを説明しますが、物忘れがある方は一度納得されてもまた同じ訴えをされます。その時は気分転換ができるように一緒に散歩をする、歌を歌うなどその方が好むことを見つけだすような援助を行います。なかなか難しくうまくいかない時もありますが、カンファレンスで対応方法を話し合い、試行錯誤の毎日です。

スタッフ一同患者様を見守り危険がないように努めておりますが、どうしても転んでしまう方はいらっしやいます。もしもの時に対応できるよう、ベッドから動かれた時にナースコールが鳴るセンサーマットを使用し、転ばれた時の骨折や頭部外傷のリスクを軽減できるようヒッププロテクターを履いていただいたり、保護帽子をかぶっていただくこともあります。

今後も患者様の安全を第一に考えながら援助していきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願いたします。

2階病棟看護師 渡辺みどり

## QOL推進部特集コーナー

### 薬剤科より

～災害用バッグに普段飲んでいる薬とお薬手帳をいれましょう～

能登半島地震から約2ヶ月が経過し、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、復興へ向けた努力に敬意を表します。

当院では緊急時に備え、災害用バッグに「7日分のお薬とお薬手帳(のコピー)」を準備することを推奨いたします。これは、災害発生時においても治療を継続できるようにするため、7日分のお薬がなくなった後でも特例により、お薬手帳があれば病院を受診せずに必要なお薬を受け取ることが可能になるためです。さらにお薬手帳を持っていることで、治療の経過も把握できます。ただし、お薬を保管する際にはその有効期限に注意が必要です。定期的にはバッグの中身を確認し、お薬の有効期限をチェックし、必要に応じて更新することが重要です。

お薬手帳は災害時における医療の円滑化に大きく寄与します。日常からの備えが、万一の際に大きな安心につながります。入院中の患者様のご家族やデイケアの利用者の皆様にも、この機会にご自宅の災害用バッグの点検をお願いいたします。お薬手帳と7日分のお薬の準備をして、いざという時に備えましょう。

薬剤科長 阿部圭吾

## ～よつば訪問看護リハビリステーション～

### 寒暖差疲労をご存知ですか？

私達は36℃前後から高くても37℃前半で体温を一定にすることにより、身体の機能を正常に保っています。気温の変化を感じると身体の中で自律神経が働き、寒い環境では熱を作り、暑い環境では熱を逃がすことで、平熱を維持しようとしています。

しかしクーラーの効いた室内と暑い屋外の行き来や、1日の寒暖差が±7以上など寒暖差の大きい環境が続くと、気温差に対応するために自律神経が休む暇なく働きすぎてしまい、必要以上のエネルギーを消費します。その結果、自律神経が乱れ、血行が悪くなるなど様々な不調が現れます。これを「寒暖差疲労」といいます。(以前はクーラー病・冷房病と呼ばれていました。)症状としては冷え症、首・肩こり、頭痛、めまい、全身倦怠感、胃腸障害、イライラ、不安、風邪アレルギーなどがあります。

### 対策

①首を冷やさない

冷えは首や肩の凝りにつながります。出掛ける際はスカーフや軽く重ね着ができる服の着用をお勧めします。軽作業時にはネックウォーマーなどを使い、冷えから首を守りましょう。

②38～40度くらいのややぬるめのお湯に10～15分程度つかる。

③質のよい睡眠を心掛けることを心掛けましょう。

入浴すると、体の奥から温まり0.5～0.7度くらい体温が上昇します。それが90～120分経過していくうちにゆっくりと低下し、眠りスイッチが入りやすいといわれます。入浴と睡眠はセットで考えましょう。

④根菜や季節のものを食べ腸内環境をよくする。

腸の状態がよくないと脳の状態もよくないとされます。体の免疫にも影響します。腸内環境を整えるために、無理のない範囲でヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂取することを心掛けましょう。

⑤首や肩などをマッサージする。

例えば、耳を引っ張ったり軽く押したりするだけでも首周りの血流がよくなり、緊張した筋肉を緩めることができます。

よつば訪問看護リハビリステーション 理学療法士 森田直樹



### ～よつば病院作業療法風景～

#### ボウリング



#### 玉入れ(節分会)



### 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 3月23日(土)10:00～11:30
- はすカフェ 3月9日(土)10:00～12:00
- 理美容 第2・第3木曜日