

## ～元気の出るエピソード～

外来では待ち時間の有効活用といたしまして、12月末ごろから待合室に脳トレーニングのコーナーを作りました。

脳トレーニングは脳に適度な刺激が加わることで脳内の血流が良くなり、脳が活性化するとされています。第一弾として「仲間はずれ探し問題」「計算問題」「ひらがな問題」の3種類を用意したところ、興味を持ち行っていただいている姿が多く見られました。

また、患者様だけでなく家族様がチャレンジしている方もおり、「難しいね」「これもやってみる？」とおしゃべりしながら笑顔で楽しそうにしている姿を拝見して、脳の活性化だけでなく家族間のコミュニケーションにもつながっていると感じ、私たちもうれしく思っております。待ち時間が不安な時間とならず、少しでも楽しい時間となれば幸いです。

これからもスムーズに診察ができるようスタッフ一同連携を取り努力いたしますので、どうぞよろしく願いいたします。脳トレーニング第二弾も準備しておりますので、ぜひチャレンジしてみてください。

外来看護師 黒岩 洋子

## 診もり短歌



今朝もまた 特に変なき処方箋  
 確認しつ つ 特に変わらぬ現状を  
 D r 処方箋書く  
 r 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 2月号

発行日 令和6年2月1日

春寒の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

北陸能登半島地震で被災された方々に謹んでお見舞い申し上げます。

新年を迎え、常に認知症医療・ケアに関して、今までの歴史を振り返り、これからの認知症がある方への医療・ケアには何が必要なのか、どのように行っていくことがよいのかを考えていかなければいけないと思っております。

1960年代認知症がある方が何もわからない人と捉えられ、言葉は強いですが、収容する、隔離するといった考えから1980～90年代には異常行動を抑制するという視点になり、2000年以降介護保険制度がスタートし、認知症がある「その人らしさ」の視点が主流となり、2015年施行の新オレンジプランでは認知症がある方や介護者の発する思いを重要視する視点に変わってきております。

このような時代変遷の中、当院は『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』という理念のもと、認知症がある方を中心として、地域や他医療・介護機関、行政などと手を取り合い、日常生活の困りごとや不安、悩みなどを共有し、一人ひとりに沿った解決方法を考え続けていきたいと思っております。

私たち蓮田よつば病院地域医療相談室では、行政機関、医療機関の皆様と連携してお困りのみなさまを支援していけるよう日々取り組んでいきたいと思っております。

地域医療相談室室長 金子 淳一

## 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	平日(月～金) ※祝日は除く
8:45～11:30	13:00～15:00	2階病棟 15:30～15:40 3階病棟 15:45～15:55 事前予約が必要です。
	午前	
	午後	
	9:00～12:00	
	14:00～17:00	

※オンライン面会も引き続き実施しております。

## 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: ご飯  
 主菜: 牛すき焼き  
 副菜: 紅白なます  
 副菜: ごま豆腐  
 汁: お吸い物

栄養価  
 エネルギー: 460kcal  
 たんぱく質: 24.9g  
 脂質: 9.3g  
 炭水化物: 69.3g  
 塩分: 2.5g

年末年始になると多くの家庭でたくさんのご馳走が食卓に並ぶのではないのでしょうか。当院でも、患者様ができる限り普段通りに近い生活ができるよう、年末年始には豪華な食事を提供させていただいております。今回は1月2日の献立を紹介させていただきます。

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  
 テイクアわかば

## 看護部の取り組み

### 看護部勉強会「摂食・嚥下障害と食事介助」

当院で採用している経口栄養補助食やトロミ剤の販売元、株式会社 明治様の「摂食・嚥下障害と食事介助」の勉強会を開催し、看護師・介護士・作業療法士が参加しました。

食べることは欲求の一つで、生活を彩る楽しみの一つでもあります。食べることで脳を刺激し、体が活性化し、QOL(生活の質)が上がると言われています。しかし、年齢に伴い嚥下(飲み込み)が悪くなる方や認知症の影響で食欲が低下してしまう方もおり、入院の理由が「食事が食べられない」と言う方も多くいらっしゃいます。

摂食・嚥下(食べること)のメカニズムは以下の6段階に分かれます。

1. 先行期: 食事の形や量、質などを認識し、食べ方を判断したり、唾液の分泌を促したりする段階
2. 準備期: 口へ取り込んだ食物をかみ砕き、唾液と混ぜ飲み込みやすい塊にする段階
3. 口腔期: 口腔から咽頭へ食べ物を送る段階
4. 咽頭期①: 連続した反射運動により咽頭から食道へ食べものを送り込む段階
5. 咽頭期②: 咽頭蓋が反転して気道を閉じる(食べ物が気道に入らないようにふたで気道を塞ぐ)
6. 食道期: 食道から胃へと食べものを送り込む過程

人によりどの段階に障害があり食べられないのかは異なるため、段階に応じて対処方法が違ってきますが、一番気を付けなくてはならないのが誤嚥性肺炎です。高齢者がかかる肺炎は誤嚥によっておこる誤嚥性肺炎が多いと言われています。

誤嚥性肺炎の主な2つの原因は①細菌を含む唾液や食物などの誤嚥②胃内容物の逆流による誤嚥、と言われています。肺炎になるかどうかは条件により左右され、条件として①全身状態や肺の防御機構、排泄機能の良し悪し②誤嚥する量③誤嚥するものの種類です。

誤嚥性肺炎により食事が食べられなくなることは全身状態を悪化させ、食べる楽しみを奪うこととなるため、早い段階から食べやすい環境や形態、食器などを取り入れ、誤嚥性肺炎を防いでいきたいと思えます。

看護部長 佐藤 美佐江

## ～よつば訪問看護リハビリステーション～

患者の家族になってみて

昨年夏のことでした。一人暮らしの義母の様子がいつもと違うとヘルパーさんが見つけてくださいました。ケアマネジャーから連絡があり、私は夕方に補水液を持って、車の渋滞に焦りながら見に行きました。

いつもと様子が違っていたため、そこからは看護師モード全開で脳梗塞や脱水を疑い、かかりつけ医や夜間診てくれる病院をあたりましたがどこも閉まっておりました。救急車を呼ぶしかなく、救急隊も何カ所も当たってくださり、やっと病院に搬送となりました。コロナ禍もあり、病院に着いてからもあちこち検査で入院になったのは深夜12時。この場面は医療者としては経験済みでしたので、今何している、これからどうなるは想像できたのでまだ落ち着いて待っていられました。けれども、不安な中長い時間でした。

そんな中、ゆっくり話を聞いて説明して下さる主治医、真夜中なのに笑顔で優しく接して下さる看護師に救われました。いつもは看護師側ですが、こんなにも心強くて、安心するんだと実感した場面でした。

幸い義母は軽症で済み、様々な職種の皆さんに助けられ、元気になりました。私自身も患者様、利用者様の家族として、双方の立場のわかる良い経験となりました。

よつば訪問看護リハビリステーション 看護師 小坂部 知子

## QOL推進部特集コーナー

### 「人と話すこと」による認知症予防

認知症の予防と聞いて、どんなものを思い浮かべるでしょうか？歩くことや二重課題などの運動、手先を使った物作り、麻雀などの頭を使うゲームを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、今回は「人と話すこと」による認知症予防についてお伝えしていきたいと思えます。

「人と話すこと」には、相手の表情や話し方から感情を読み取って肯定・尊重・共感する、会話の内容を覚えておく、会話から過去のことを思い出す、それらを言葉やジェスチャー・態度・表情などを使って相手に伝える、会話の中で自分の感情をコントロールするなど様々な脳の機能を使います。更に多くの脳の機能を使うには、様々な人と話すことが良いとされています。

しかし、大人になると新しい「人の集まる場所」がなかなか見つからない、と思う方がいらっしゃるかもしれません。認知症と診断された方の場合、デイケアやデイサービスなどが人と話すことができる場所の一つになると思えます。また、診断がなくても、当院では第二土曜日に「はすカフェ(認知症カフェ)」、第四土曜日に「認知症予防教室」を開催しており、それぞれの場所には、リハビリの専門職である作業療法士がおります。物作りや体操などを通して様々な人と話しながら認知症の予防に取り組むことができます。ご興味のある方は、リハビリテーション科までご連絡いただけたらと思えます。

色々な方と楽しく会話しながら、一緒に認知症予防に取り組んでいきましょう！

リハビリテーション科長 小林 祐子



### ～よつば病院作業療法風景～

年末会



新年会



### 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 2月24日(土)10:00～11:30
- はすカフェ 2月10日(土)10:00～12:00
- よつばの会(家族会) 2月13日(火)13:30～14:30
- 理美容 第2・第3木曜日
- 節分会 2月1日、2月2日