

# さくらそう



2016年 春号

vol.22

連載 vol.10

意外と知らない

## 認知症あれこれツレ！

- ♥ 「アンガーマネジメント」ってご存知ですか？
- ♥ 「認知症ケア専門士の紹介」
- ♥ 「リハビリテーション部の紹介」
- ♥ さくらニュース
  - ・石川県かかりつけ医等認知症対応力向上研修に参加しました。
  - ・地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」継続して行っています。

写真/ 石川県の桜の名所あれこれ 詳しくはスタッフブログで→ 桜ヶ丘病院スタッフブログ <http://e-sakurahrp.com/staffblog/>



# 「認知症 あれこれソレ！」

意外と知らない



## 認知症って 言ってもねえ…

思いつくままに今回も認知症に関することを書き連ねてまいります…  
それにしても、日本に住む4人に1人が65歳以上の高齢者で、そのうちの4人に1人が、認知症とその予備群なんて言われると、それだけでなんやら大変な気がしますね。

何度か申してまいりましたが、改めて簡単にオサライ致しますと、認知症というのは、新しく起こった出来事、誰かが言ったこと、自分が言ったこと、自分がしたことはおろか、時間の流れを認識できず、「アララどうしょ!」といった状態なのでございます。

では、そんな状態に陥った方達は何も出来ないのか?…といったら、そうではありません。昔の記憶や、身体で覚えたことなんかは、しっかりまだ残っています。極端なことを言えば、その方達をタイムマシンで過去の世界にお連れすれば、体力や敏捷性が落ちちゃった…などという点を除けば普通に生活できるわけですが、そんなわけにはまいりませんよね。

でも残念ながら、現代はそんな方達の能力では、太刀打ちできない程に進化(?)しちゃったわけです。朝、早起しなくても、ちゃんにご飯は炊けていますし…いや、ご飯なんて炊かなくても、お金を出せば、遠いどこかの見知らぬ誰かが早起するか、前日に作ったそれなりのものが「コンビニ」なるところで手に入るわけです。

お気づきの方もいるでしょうが…、我々は時間と引き替えに、大切なものを失って、さらに忙しく追まられる現代で息をしているワケです。とは言え、今更、過去に戻る!なんてことも出来ませんし、頼りになる若者の数も昔程はいないワケなので、残っている生きるチカラを活かしながら、いかに日々を過ごし、暮らしていくかが重要となってきます。

これまで以上に、地域が高齢者を支えていくか…というよりも、年をとってもその場で生活していく!というチカラが重要ですね。という意味では「ウチで食べる分だけ…」と言いながら、作ったものをあちこちに配り歩ける方々は、最強ですね。

それより、心配なのは「コンビニが無いと生きていけないッ!」って言う方達なのですが…、かく言う私も、結構利用させてもらってます(笑)

追伸

「認知症 あれこれソレ!」次回より、もうちょっとだけ内容を拡げてまいる所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

# 「アンガーマネジメント」

ってご存知ですか？



1970年代にアメリカで始まったアンガー(怒りの感情、イライラ)をマネジメントする(上手に付き合う)ための心理教育、トレーニングのことをいいます。アメリカでは、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優や、職業にとらわれず、実に様々な人達がよりよい生活や仕事、人間関係を手に入れる為に技術を取得し、「アンガーマネジメント」を実践しています。日本ではまだ認知度はそれほど高くないようですが、2008年の日本アンガーマネジメント協会の設立に伴い、企業、教育、医療の現場など様々な分野に導入され、メディアにも取り上げられています。

アンガー(anger)とは、怒りやイライラといった感情のことをさします。衝動にまかせて怒りを爆発させると大体の場合、後悔することが多いと思います。俗に言う、売り言葉に買い言葉の状態です。これでは建設的な関係も築けませんし、伝えたいことがますます伝わらずに、更に怒りやイライラを助長させることになりかねません。こういった負のスパイラルに陥らないために自分をコントロールしていくことが求められます。

また、日本人は小さい頃より、「怒ること＝ダメなこと」として教育されてきた背景があります。そのため、怒れなくて後悔し、モヤモヤした気持ちが残ってしまうケースも多いのではないのでしょうか？

「アンガーマネジメント」=「怒らないこと」と感じている人もいるかもしれませんが、それは誤解です。「アンガーマネジメント」とは怒る必要のあることは上手に怒れて、怒る必要のないことは怒らずにすむこと。つまり、怒ったことで後悔しないことを目指しているわけです。自分自身の怒りやイライラと向き合い、その原因や傾向を見つめ直すことで、一時的に衝動性が高まっても自分で抑制できるように習慣づけることが「アンガーマネジメント」では重要になります。怒ることは悪いことではないのですが、その後の行動は自分で責任を持つ必要があります。

自分の感情に責任を持って行動していけるように「アンガーマネジメント」始めてみませんか？

記事:看護師、CVPPPインストラクター、アンガーマネジメントファシリテーター、  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平

# 「リハビリテーション部の紹介」



桜ヶ丘病院のリハビリテーション部は、作業療法士 (Occupational Therapist: OT)、理学療法士 (Physical Therapist: PT)、言語聴覚士 (Speech Therapist: ST) の3つの職種が、それぞれの専門性を生かしたりハビリテーションを行っており、作業療法士は9名、理学療法士2名、言語聴覚士1名のセラピストがいます。

また、縁の下の力もちとして、リハビリをサポートする作業療法助手 (Occupational Therapist Assistant : OTA) が7名おり、総勢19名でリハビリテーション部は構成されています。

## 当院の作業療法の紹介

作業療法とは作業療法士が、患者さんのこれまでの生き方や特徴、そのらしさを大切にしながら、様々な作業活動を通じて意欲や自信の回復を図る、またより良い生活を目指し『生活の質』を高められるよう支援していくリハビリテーションです。1人1人のニーズに合った作業療法が提供できるよう、作業療法士が精神科病棟、認知症治療病棟、外来作業療法、などにて様々な活動を展開しています。

## 当院の理学療法の紹介

入院患者さんを対象に、脳卒中や骨折などを発症した方、精神の病気が原因で身体が不自由な方に対して理学療法士がリハビリテーションを行います。歩くことや日常生活動作の再獲得は身体的な健康のみならず、心の健康を取り戻すためにも重要となります。

当院では、運動器リハビリテーション及び脳血管疾患等リハビリテーションを行っております。

## 言語聴覚療法・摂食機能療法の紹介

言語聴覚療法・摂食機能療法では、「話す、聞く、読む、書く」などのコミュニケーション能力や「食べる」や「飲み込む」機能の改善を図り、生活の中で会話や食事を楽しめるよう言語聴覚士がリハビリを行っています。「食べること」や「話すこと」は、心身の健康を取り戻すために欠かせません。



# 「認知症ケア専門士の紹介」

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、いろいろな障害が起こり生活するうえで支障が出ている状態のことをいいます。

人間の活動の殆どをコントロールしている司令塔は、脳であると言われていています。それがうまく働かなくなると、精神活動(心)も、身体活動(体)も思うように運ばなくなってしまいます。

現在65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人は推計15%で、2012年時点で、約462万人に上ることが調査で明らかになっており、認知症前段階である軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症とその予備群となる計算となります。

認知症高齢者が増加の傾向にある中、認知症ケアに対する優れた学識と高度の技能、および倫理観を備えた専門技術士として、認知症ケア技術の向上ならびに保健・福祉に貢献し、患者さんをはじめ、その周りの家族をサポート、ケアし、一般の方々に認知症ケアの最先端技術や理論を広める架け橋となる、認知症ケア専門士として活動しています。

記事:看護師、認知症ケア専門士 海老坂 直子



認知症ケア専門士商標

## さくらニュース

### ★TOPIC.1★

石川県かかりつけ医等認知症対応力向上研修に参加しました。

去る1月21日、「平成27年度 石川県かかりつけ医等認知症対応力向上研修」の第2回事例検討会がありました。この研修は「金沢元町在宅医療を考える会」が県の委託により実施し、昨年11月に実施された事例検討に引き続き、当院からは8名が参加しました。今回は岩崎病院長と地域医療連携室の四日が、健忘症候群というご家族の関わりが難しい方の1事例を提供しました。会場のみなさんからご質問を受け、事例を共有するなかで、私たちの気づかなかったことを指摘いただき、ハッとするような提案事項などもあり、様々な職種のもつ専門性を改めて感じることでできた会でした。

このような貴重な機会を通して、日常業務の振り返りや地域の関係機関のみなさんとのつながりが構築できればと考えています。



### ★TOPIC.2★

地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」継続して行っています。



1月の「体力測定」では握力・長座体前屈・開眼片足立ちを測定し、改めて自分の体力や生活習慣を見直す良い機会となりました。

2月の「認知症について」では、当院の精神科認定看護師の藪より生活習慣病と認知症には深い関係があるという話を皆さん大変興味を持って聞かれました。

3月の「生活と転倒と骨折の関係」では、転倒により骨折することで寝たきりになるリスクが高くなることを皆さんに知って頂きました。

地域の皆さんの元気と熱意に支えられ、いきいき健康教室は楽しく健康になれる素晴らしい活動になっています。

# 病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

## 基本方針

- 1) 優れたスタッフを充実させ、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の充実に貢献する病院を目指します。

## 患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



## 《外来診察スケジュール》

診察時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
		精神科	岩崎	橋本	林	大平	天野	大平
午前 (9:00~12:00)	一診	岩崎	橋本	林	大平	天野	大平	
	二診	中川					廣澤	
午後 (13:30~17:00)	内科		宮内					
	精神科	一診	富岡	中川	天野	岩崎	林	
		二診				天野		
	内科			宮内				

## 《外来受付時間》

○初診 午前 8:30~11:00      ◎再診 午前 8:30~11:30  
午後 13:00~16:00      午後 13:00~16:30

・初診の受診について、事前に電話相談をさせていただいておりますので、お気軽にお電話下さい。  
・初診については、診療時間が長くなる場合がありますので余裕をもって来院して下さい。

医療法人社団浅ノ川



標榜診療科 精神科 内科 歯科

●精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」  
●グループホーム 「プリムラ」「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地