

さくらそう



写真 / 鈴木大拙館

連載
vol.8

意外と知らない

認知症 あれこれソレ!

健康
ひろば

メタボリック
シンドロームを改善しましょう!

vol.9

「看護部の紹介」

さくらニュース

- ・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。
- ・今年 は病棟の中で盆踊りを行いました。
- ・第7回「おんな川病診連携の会」に参加してきました。



最新ニュースもチェック → 桜ヶ丘病院スタッフブログ <http://e-sakurahrp.com/staffblog/>

「認知症あれこれ！」

意外と知らない



徘徊(はいかい) あれこれ

認知症の代表的な困った症状のひとつ「徘徊(はいかい)」

「徘徊」の意味を辞書で引くと「あてもなく歩き回る。うろうろと歩き回ること。」とあります。家の中だけでウロウロしているだけなら、それほど問題は無いのですが、家の外に出て徘徊されると、おもわぬ事故に巻き込まれたり、最近の報道では認知症患者の行方不明者は年間1万人にも上ると言われていたりします。

認知症の方が、絶えず歩き回ったり、うろうろしていると何の意味もなくただ歩き回っているように思われたりしがちですが、ご本人の中では何か目的があったりすることが多いようです。皆さんには、「何かをしようと思っていただけ思い出せなくて、元の場所に戻ってみたら思い出した…」というような経験がおありではないでしょうか？認知症の「徘徊」も同じようなものかも知れませんね。何かをしようと思って歩き始めたけれど、新しいこと最近の出来事から忘れるといった認知症の方は、歩き始めた理由や、あるいは行こうと思った場所や道順すらも忘れてしまったりすることがあります。その様な状態の時に、無理に歩くのを止めさせようとしたり、叱ったりするのは逆効果です。無理に止めようとせずに、歩かせてみたり、一緒に寄り添って歩いて様子を見てみましょう。何処へ行きたいのか、何かを探しているのか、何かをしたいのか、尋ねてみたり、そのときの様子から考えてみたりするのがいいと思います。

まず多いのはやはりトイレです。トイレがしたいのに、トイレの場所がわからないと思ったら、認知症の方でなくてもやっぱり焦りますよね～。「先に便所行っとこうか～」などの声掛けと誘導が有効です。あと、女性に多いのですが、認知症が進行した方では、自宅にいるのに、「うちに帰る！」と言い張って落ち着かなくなる方もいらっしゃいますが、この場合は、新しい記憶から失われて、嫁に行く前の昔の気持ちに戻ってしまっているという事もあったりします。この場合は、その方を旧姓で呼んで差し上げたりすると反応を示したりする場合があります。いくら一緒に歩いたりしてその後、「おかえり～」と温かく迎えてさし上げる…等という手をつかったりもします。

しかし、その様なことが頻回におきたりする場合は、家族だけでは対応できず、みている方が疲弊してしまっただけでは何にもならないので、デイケアなどを利用したり、近所の人や民生委員の方にお知らせしておいたり家族だけで抱え込まないようにしましょう。最近では歩いたり、運動しながらだと、物覚えが良くなったり脳の働きが活発になると言われています。石川県が生んだ世界的な哲学者「西田幾多郎」もよく歩きながら、考え事をしていたそうですので、認知症の方が困った時などに、よく歩くのも自然なのかもしれません。





「メタボリックシンドロームを改善しましょう！」

vol.9



メタボと認知症の関係

「肥満」と「高血圧」「高血糖」「脂質異常」などの、動脈硬化を起こしやすい因子を複数持っている状態、「メタボリックシンドローム」を改善することが、認知症の予防につながるということが知られています。

ちょうどいい食事量を知っていますか？

体の調子を整えるためには、体に丁度良い食事量にすることが大切です。多すぎても、少なすぎても体調を整えることが難しくなります。現在の食事量が体にとって、ちょうど良い量であるかを判断するために一つの目安となるのがBMI（体格指数）と呼ばれているものです。

次の計算式 現在の体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定	やせ	標準	肥満

- ①18.5以上25未満・・・ 食べている量が丁度良いと考えられます。
- ②25以上・・・ 体が必要とする量以上を食べている、いわゆる食べ過ぎ。食べ過ぎが続くと生活習慣病など、様々な病気のリスクが高くなります。
- ③18.5以下・・・ 体が必要とする食事量を摂れていない、力が出なかったり疲れやすくなります。

簡単！旬のレシピ



なすは夏の終わりから秋にかけて皮が軟らかく実が締まって美味しくなります！！ちょっとした工夫でカロリーを減らしたり、増やししたりできます。これから秋なすの美味しい時期を迎え100gを調理した時のカロリーで比べてみましょう。

焼き物	煮物	素揚げ
27kcal	41kcal	155kcal

「秋なすの煮物」

《作り方》

- ①なすはへたを除いて縦半分に切り、皮に鹿の子状の切り目を入れる。
- ②水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
- ③鍋にだしと調味料を入れて煮立て、なすの皮が下になるように加え並べる。火を弱め柔らかくなるまで煮る。

栄養部からのお知らせ

2015年8月 桜ヶ丘栄養部ガイダンス 完成！！

栄養部の役割について知ってもらえるよう、特に給食や栄養管理について写真等で分かりやすく簡単に説明してあります。外来の待合室に一部置いてありますので、是非ご覧ください。



TOPIC OF health

「看護部の紹介」

当院の看護部は、看護職から介護職まで約200名を抱える部門です。

9つに分かれている治療病棟や療養病棟においてそれぞれの役割を意識しながら、日々ケアに専念しています。

患者さんご本人や患者さんのご家族の気持ちに寄り添うことを大切にし、安心して治療を受けることができるよう、また療養生活を送ることができるようサポートしていくことに努めています。



供田看護師長

三中看護部長

窪田看護師長



教育

看護職、介護職共に院内での教育制度を整えております。また、院外への研修にも積極的に参加し、患者さんにより良いケアを提供できるよう、日々研鑽しています。

入院生活の援助

入院中は、日常生活の援助・指導・相談をはじめ、社会生活技能訓練などを通して、退院への自信につなげるなど患者さんの社会復帰への支援を行っています。

退院後の援助

外来診療の援助、デイケア、デイナイトケアの他、訪問看護も行っております。訪問看護では、看護師をはじめ、精神保健福祉士、精神科作業療法士など多職種により、退院後も家庭を定期的に訪問し、継続して社会生活を送ることができるように援助します。

★ TOPIC. 1 ★

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。

6月「簡単体力測定」、7月「夏に気をつけたい病気」、8月「盆踊り」、9月「生活習慣病」のテーマで行わせて頂きました。

6月の「簡単体力測定」では、握力・長座体前屈・開眼片足立ちを測定しました。皆さん真剣に取り組まれ、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。7月の「夏に気をつけたい病気」では、熱中症以外にも夏に気をつけたい病気を皆さんと確認致しました。8月はいきいき健康教室に参加されている皆さんのご厚意で、当院の盆踊りにボランティアとして参加して頂くことができました。いきいきとした踊る姿に、患者さんも職員も元気を頂きました。9月の「生活習慣病」では、自分の生活習慣を見直すとても良い機会となりました。

『いきいき健康教室』は、熱心な地域住民の皆さんのおかげで継続することができております。



★ TOPIC. 2 ★

今年病棟の中で盆踊りを行いました。

盆踊りは、7月22日(水)4病棟・5病棟、7月29日(水)6病棟、8月19日(水)開放病棟の日程で行いました。ボランティアとして来て下さった、プーの会・イワテ民謡教室・観法寺町いきいき教室の皆さんのお力でとても楽しく夏らしい盆踊りとなりました。

患者さんとボランティアの皆さんや職員と一緒に楽しく踊ることができたことは、とても心温まる夏の思い出となりました。



★ TOPIC. 3 ★

第7回「おんな川病診連携の会」に参加してきました。

参加してきました。

去る7月22日、浅ノ川グループ共催の「おんな川病診連携の会」が開催され、当病院からは病院長をはじめ14名が参加しました。今回は、病院長が講演の一つを担当し、「うつ病・うつ状態の治療」と題して、うつ病・うつ状態の定義から、発症の頻度、メカニズム、好発条件、そして新規抗うつ薬の使い分けなどを発表しました。

この会は、県下全域の医療機関の方々をお招きし、当グループで地域医療に貢献できること、交流を深めることを目的としています。このような機会を通して、患者さんにより良い医療が提供できるように努めていきたいと考えております。



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機密が守られる権利をもっています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利をもっています。

※なお、皆様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》

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