

さくらそう

桜ヶ丘病院広報誌

2014年 秋号

vol.17

写真 / 白山 お花松原

連載

vol.5

認知症

意外と知らない

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！
食事前のお口の準備体操

vol.6

さくらニュース

- ・「運動会を開催しました！」
- ・多くの方のご協力で「桜フェスタ(文化祭)」大盛況!!
- ・第5回「おんな川病診連携の会」に参加してきました。
- ・「うつ病について」のお話をしてきました。
- ・恒例!「いきいき健康教室」

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-sakuraghp.com/staffblog/>



桜ヶ丘病院
Sakuragaoka Hospital



認知症と睡眠 の関係

意外と知らない

「認知症あれこれ」

ソレ!

認知症に限らず、「睡眠」は「健康」のために最も重要な事の一つです。良い睡眠なしには「身体健康」も「こころの健康」も維持されません。人間の身体では睡眠中に、全身の臓器や細胞の「休息」や「修復」が行われて健康が保たれています。

睡眠時間と寿命の関係では、7時間半程の睡眠をとっている方が、最も長生きしています。それより長くても短くても寿命は短くなります。ただ睡眠には個人差があり3～4時間しか眠らなくても平気な方もいますし、高齢になると、睡眠の必要時間は減少する傾向にありますので、あまり時間にこだわる必要はありません。朝起きたときに「ぐっすり眠れた」という「熟眠感」を感じることができるかどうか、あとは「日中の眠気」を感じないかで、質の良い睡眠がとれているかがわかります。

ぐっすり眠るためには、就寝前の2～3時間をどう過ごすかに影響を受けます。我々の身体とこころは、昼に働く活動のための「交感神経」と夜に働く休息のための「副交感神経」によって調節されています。昼には交感神経、夜には副交感神経が働くという切り替えをきっちりとできるようにするための生活習慣をご紹介します。

- お酒をやめる…お酒には寝付きを良くしますが、持続的な睡眠時間を大きく減らし、睡眠の質を悪くします。また、ちょっとした気分の落ち込み程度ならともかく、うつ病を始めメンタル疾患に罹患されている場合は、アルコール飲料は避けるべきです。
- 寝る前の2～3時間前は食事をしない…寝る前に食事をとることは、頭は寝てるのに、消化管は活動し続けるということになります。
- カフェインをとらない…カフェインは摂取後30分ほどで効果が現れ、5～7時間ほど持続します。不眠の傾向が出ている人は夜のカフェインだけでなく、日中のカフェイン摂取も控えた方が良さそうです。
- 正しい入浴方法でリラックス…できれば就寝の2時間前までに済ませましょう。特に42℃以上の高い温度のお風呂は、活動のための交感神経を刺激してしまいます。人は体温が下がるときに眠気が出ます。身体を温め続けると睡眠の妨げになります。
- 過度な運動…運動不足は不眠の原因になります。全身の筋肉を使うことがより良い睡眠を引き寄せます。ただし就寝前の激しい運動は逆効果になることがあります。
- 視覚系興奮娯楽はほどほどに…人間の脳の90%は視覚情報の処理に使われているそうです。寝る前の2～3時間前は視覚系の興奮娯楽は避けた方が賢明です。ドキドキハラハラのゲームや映画などは活動のための昼の神経である交感神経の活性化にもつながってしまいます。音楽やアロマなど視覚以外の五感を刺激して視覚は休ませます。
- 寝る前は暗いところで過ごす…眠気を引き起こす「メラトニン」という脳内物質は暗がりでも分泌されます。同じ理由で蛍光灯やテレビやパソコンの画面もよくありません。
- 規則正しい生活…毎日同じ時間に眠り、同じ時間に起きるようにしましょう。日曜の休日に昼近くまで眠るといったのもあまりよくありません。長めにとるのもせいぜい2時間ぐらいにしておきましょう。

そんな意味では夜勤勤務をする、病院の職員なんて言うのは不健康の代表かもしれません…。



TOPIC OF dementia

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ことが知られています。



塩は健康の適役？

食塩は人間に必要不可欠なミネラルの1つです。しかし、食塩の摂り過ぎは高血圧から動脈硬化を招き、脳卒中や心臓病の原因に。和食はしょうゆや味噌などの使用で塩分量が多くなりがちですが、ちょっとした工夫で塩分量を抑えることができます。

1日の食塩は
男性 8 g 未満
女性 7 g 未満 を目標に



塩分を減らすポイント

だしのうま味を
生かそう

「かける」ではなく
「つける」

甘味を
控えることで
減塩効果に

「メタボリックシンドロームを
改善しましょう！」
vol.6

当院の塩分控えめレシピ



味白身魚マリネ
～カレー風味～

材料 ※2人分 194kcal 塩分0.7g

白身魚(アジ)	60g
塩	0.2g
こしょう	少々
小麦粉	6g
カレー粉	0.5g
油	8g
レタス	15g
人参	8g
ピーマン	8g
ノンオイルクリーミードレッシング	8g

- ①白身魚に塩・こしょうをしてカレー粉と小麦粉を混ぜた粉をはたいて油で揚げる。
- ②揚げた魚は使用量のドレッシングの半分量をかける。
- ③野菜は千切りにし残りのドレッシングと混ぜる。
- ④お皿に白身魚、その上にドレッシングでからめた野菜を盛る。

※カロリー制限したい場合は、魚をバター焼きにしても美味しいです。
また、好みのドレッシング(ゆず・青しそ)でもお美味しくお召し上がりいただけます。

TOPIC OF health



『嚥下体操』に 取り組んでいます！

現在、病棟では食事前の準備体操として、嚥下体操が実施されています。
昨年の6月に開放病棟から始まり、デイケア、6病棟、5病棟、4病棟、
3病棟と順次取り組みが行われています。患者さんが、無理なく楽しく
行えるように、体操の内容や方法、実施する時間、回数などは病棟毎に
職員が決めています。

嚥下体操は嚥下(飲み込み)に必要な筋肉を動かす体操です。お口の筋
肉だけでなく、食べるための一連の動作をスムーズに行い、呼吸を整え、
正しい姿勢を保つために全身の筋肉を動かします。

また、嚥下体操は食べるためだけでなく、笑顔やおしゃべりをする
ことにもつながります。これは使っている筋肉がほとんど同じため
です。5～10分程度の短い時間ですが、続けていくことで効果が
でてきます。

ぜひみなさんで嚥下体操をしましょう！

嚥下体操の一部をご紹介します

咳払い



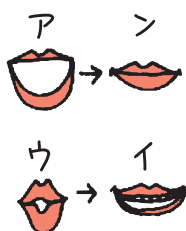
頬のふくらまし



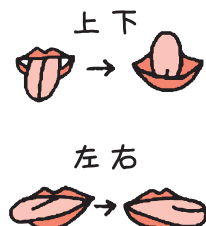
発声



口の体操



舌の体操



「食事前の お口の準備体操」

TOPIC OF health



さくらニュース

★TOPIC.1★

「運動会」を開催しました！

9月17日(水)天候にも恵まれ、当院のグラウンドで運動会を開催することができました。たくさんの方の患者さんが参加され、フリスローゲーム・コロナ玉入れ・じゃんけんパズル・○×クイズ・おやつ釣りレースの種目を楽しめました。今年は病棟対抗戦ではなく、紅白に分かれ各病棟同士協力しながら競いました。また、職員の種目があり、今年は玉入れで真剣に競い合いました。患者さんや職員の笑顔をたくさんみることができた楽しい病院行事となりました。



★TOPIC.2★

多くの方のご協力で「桜フェスタ(文化祭)」大盛況!!

10月18日(土)秋晴れの日、桜フェスタ(文化祭)を行いました。

患者さん・ご家族・地域住民の皆さんに病院のことをもっと知って頂く機会として今年も行わせて頂きました。今年の桜フェスタは、作業療法の活動で作った手芸作品や野菜のバザーやゲーム体験コーナーなど、手作り感のある暖かな雰囲気になることができました。今年は秋晴れにも助けられ、例年以上のご家族や地域住民の皆さんが訪れて下さりました。作品が売れていく様子を見て、「私の作った作品が売れて嬉しかった」と話す患者さんの声を聞いて、とても暖かい気持ちになりました。「来年も頑張るぞ〜!」と思わせて頂きました。(レクリエーション委員会一同)



★TOPIC.3★

第5回「おんな川病診連携の会」に参加してきました。

去る9月19日、当グループ共催の「おんな川病診連携の会」が開催され、当院から病院長代行、事務長、看護部長と相談部6名が参加しました。この会は当グループ5病院が、地域の病院・診療所に対し、当グループとして提供できるサービスを紹介する、というのですが、当院の特徴や機能などを情報提供する場をいただいたので、簡単ですがお話をしてきました。「精神科」は、他科の医療機関や患者さん及びそのご家族にとって、「何だか行きづらい」「最後に行く診療科」と思われていることが多いのが現実です。しかし、病院側からすれば、相談だけでも気軽に来てほしい、早期発見・早期治療は精神科医療にも言えることなんだ、ということをお伝えしたいと日々感じています。この会は年2回開催されておりますが、今後も何らかの形で参加をしていきたいと考えております。



★TOPIC.4★

「うつ病について」のお話をしてきました。



今年の9月中旬に、森山地域サロン「もみじクラブ」にて、「うつ病について」と題したお話をしてきました。今年の春には「認知症について」というお話をさせていただきましたが、うつ病も認知症も身近な病気という印象があるようで、とても真剣に聞いてくださいました。また、近所や知人の当該疾患(あるいはそう思われる)患者さんにどのように接したらいいのか、治療の経過はどういったものかなど、いろいろなご質問をいただき、その関心の高さを感じました。精神疾患は「わかりにくい病気」で、その治療は「実態が見えにくい」精神科病院で治療する、という皆さんの印象を、このような活動を通して少しでも払拭できたら、と考えております。

★TOPIC.5★

恒例!
「いきいき健康教室」



今年5月より再開させて頂いております『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。9月には当院の理学療法士による「膝の痛みについて」、10月には当院の精神科認定看護師(老年期精神看護領域)による「認知症について」のテーマで行わせて頂きました。膝の痛みについては、現在膝の痛みで悩まされている方もおられ、どのように生活すると膝の痛みをやわらげられるかなどを熱心に聞いておられました。認知症については、生活習慣や食生活などが認知症と関係が深いとの話に皆さん驚かれていました。地域住民の皆さんの熱意に支えられ、今後も『いきいき健康教室』を開催できることを楽しみに日々頑張っております。

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	吉田	天野	吉田
		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	
		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