

OLIVE



H31年春号

認知症について

—認知症とは—

認知症とは、脳の細胞が様々な原因で減少したり働きが悪くなることで記憶や判断力に障害が起った状態のことをいいます。具体的には、「自分の行動を覚えていない」「自分のいる場所がどこなのか分からない」「できたはずのことができなくなる」など日常生活に問題が発生し、それにより社会生活や対人関係に支障が起こっていきます。



—治療方法—

認知症を引き起こす原因の多くを根本的に治す治療薬はありません。しかし、薬によって症状の進行を遅らせることは可能です。認知症が疑われる場合は、ためらわずに専門の医師やスタッフへご相談ください。

—認知症介護のコツ—

記憶に障害が生じても感じた気持ちは残ります。プラスの感情が続くように気遣っています。

①環境を整備する

快適な空間を作ることが精神的な落ち着きに繋がります。清潔感や香り、温度や湿度等五感全てに優しい居心地の良い空間づくりを心掛けています。

②役割を作る

人の役に立つことで自信がつき、意欲に繋がります。タオルをたたんでもらったり、テーブルを拭いてもらったり、できることをお願いして必ずお礼を言うようしています。



③その人の現実を受け止め、寄り添う

失敗しても責めるのではなく、「大丈夫」「今日は調子が悪かったのかな」と優しく接します。また、現実には起きていないことを発言することがあります。おかしいと思っても頭ごなしに否定せず、一旦受け止めましょう。理解されているという安心感が心の安定に繋がります。

—認知症の方の気持ち—

認知症の方は、自分では普通に生活しているつもりでも周囲から注意される機会が増え、家事や外出を止められる等行動を制限されることがあります。その状態が日常になると不安や不満が溜まって怒りっぽくなったり、ストレスから周りに当たり散らすことも多くなります。「困った人」と敬遠されることで本人の不満は募り、言動が更に悪くなるといった悪循環に陥ってしまうのです。

認知症介護は大変ですが、ちょっとしたコツで介護する方のストレスを軽減でき、認知症の方自身も気持ちが楽になります。介護ホームつかがわで行っている認知症介護のコツを少しお伝えしたいと思います。

④一人で抱え込まない

これは介護をしているすべての方に言えることです。一人で頑張らないで、周りを頼ったり、外部サービスなどに介護の一部を任せましょう。他人に任せることへの不安や認知症を知られることへの抵抗で一人で抱

え込んでしまうケースも少なくありません。様々な支援を受けて、無理をしない。それが認知症介護の秘訣です。



認知症は、日常生活の活性化や専門的な対応によっても症状の改善が期待できます。介護ホームつかがわには認知症介護に特化したデイサービスやグループホームもございますので、どんな些細なことでもお気軽にご相談下さい。（高橋）



大分オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）の塚川光利です。

認知症や認知症介護について悩んでいることがありましたら、いつでもご相談ください。一緒に考え、解決していきましょう。



◆運営理念◆

私たちは「信頼」「安心」「満足」をモットーに、患者様への心の通った「ぬくもり」のある病院をめざします。



入院患者さんにとって一番の楽しみでもある病院食。当院では、適正な衛生管理のもと、安全でおいしい食事作りに努めています。今回は、当院の病院食を紹介いたします。

当院の食事のこだわりの一つは、松花堂弁当です。月に一度、季節の食材を取り入れた献立をお弁当箱に盛り付け、いつもと違った雰囲気味わえるようにしています。また、



▲お刺身入りの松花堂弁当

透析を行っている病院としては珍しく、週に一度うどんやそば、団子汁などの麺料理を提供し、隔週で様々なバリエーションのカレーを取り入れています。七夕やクリスマス・お正月などの行事には行事食を提供し、カードをお膳に添えて行事を盛り上げます。月に2回、朝食時に患者さん（希望者）にコーヒーの提供を行っているのも当院の特徴です。「患者さんへ楽しみの提

供を」という院長の発案で始めたものですが、このコーヒーを心待ちにしてくださっている患者さんも多いようです。



介護部門では毎日のおやつの中には、蒸しパンやゼリー、わらび餅など手作りのおやつを提供。秋祭りなどイベントでは、お好み焼きや焼きそば



▲バイキングでのクレープ実演

などの実演を交えてのバイキングを行っています。味や栄養バランスだけでなく、楽しんで食事ができる雰囲気作りを心掛けています。

「家庭的な料理も多く、食べやすくおいしい」「自宅での味付けや食事バランスの参考にしたい」などの声も寄せられ、嬉しい限りです。食事の時間が更にみなさんの楽しみの時間となるよう、要望や嗜好を考慮した上で献立のバランスを考え、積極的に新メニューを取り入れていきたいと思ひます。（榎原、古澤）



健康診断を受けましょう

皆さん、健康診断を受けていますか？「時間がない」「健康だから問題ない」などの理由で受けていない方も多いのではないのでしょうか。



糖尿病などの生活習慣病はある日突然発症するものではありません。運動不足や食生活の乱れなど好ましくない生活習慣を積み重ねた結果起こり、自覚症状がないまま進行しているケースがほとんどです。こうした病気を予防するためには、定期的に健康診断を受けて自分の健康状態をきちんと把握し、早期発見・早期治療をすることが大切です。当院でも健康診断や特定健診※を実施しますので、ぜひお問い合わせください。積極的に健康

診断を受けて健康づくりをしていきましょう。（岩佐）

※特定健診…生活習慣病の予防のため、40歳から74歳までの方を対象に行うメタボリックシンドロームに着目した健康診断。

◆当院で受けられる健康診断内容◆

- ・診察（視診、触診、聴打診等）
- ・現在の健康状態や生活習慣についての問診
- ・身体計測（身長、体重、腹囲）
- ・血圧測定
- ・胸部X線検査
- ・眼底検査
- ・尿検査
- ・心電図検査



（採血により検査）

- ・血中脂質検査
- ・貧血検査
- ・肝機能検査
- ・血清クレアチニン検査
- ・血糖検査
- など

医療事務の実習生がやってきました

当院では、実習生の受け入れを行っております。3月中旬、大原学園大分校の中村優月さんが当院医事課で2週間の実習を行いました。



患者さんへの対応、カルテの作成、医事コンピュータの操作や診療点数についてなど、先輩の指導の下、一生懸命学ぶ姿が見られました。今回の経験をぜひ今

後に役立ててほしいと思います。（小城）

今回の実習では、学校では経験できない多くのことを学び、知識を深めることができました。この2週間で学んだことを活かしてこれからも頑張ります。お忙しい中ご指導いただきありがとうございました。（中村）

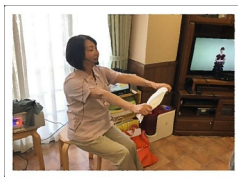


介護ホームつかがわTOPICS

幸せ体操



介護ホームつかがわでは、歌に合わせて体を動かす「幸せ体操」に力を入れています。3 B 体操指導士・音楽健康指導士(※)の資格を持つ職員 幸智子さんを中心に行っています。



今回は、2月13日に行われた小規模多機能ホームでの「幸せ体操」に同行しました。幸さんの元気な挨拶でスタートし、歌やクイズを交えながら体操を進行していきます。最初は遠慮がちに手足を動かしていた利用者さんも、明るい雰囲気誘われて気付けば全力に。体操しながら笑い合う、和気あいあいとした時間になっていました。



翌日14日には勢家町のふれあいサロン「虹の会」に赴き、介護予防に励む元気な方向けの「幸せ体操」を行いました。軽く汗をかくくらいの運動量でしたが、「これは効くね」「こんなに楽しく体操したことはなかったわ」と嬉しいお言葉を頂きました。



ご要望があればどこでも出張いたしますので、皆で楽しく身体を動かして健康寿命をのばしましょう♪

幸智子さんより>>『楽しく参加できる』をモットーに利用者さんや地域の皆様方の健康づくりのお手伝いをすることが出来て大変嬉しいです。たくさんの方に喜んで頂けるようにこれからも頑張っていきたいと思います。

※3 B 体操…「遊びの要素」「気軽に」「無理なく」をキーワードにボールやベル等を使用して老若男女誰でも楽しめるように考案された健康体操。音楽健康指導…歌と音楽の力を活用し、身体機能や脳機能の維持、向上を目的に楽しく行う運動プログラム。

外出リハビリ



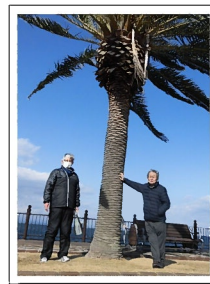
▲護国神社での散歩

通所リハビリテーションでは、現在生活期リハビリに取り組んでいます。普段の生活の中で困っているところに目を向け、訓練していくためのリハビリメニューです。通常は

ホール内で行いますが、2月の第4週を外出リハビリ週間として様々な場所に外出してきました。外出先は護国神社、OPAM、田ノ浦ビーチ、ゆめタウンなど。じゃり道や坂道での歩行、買い物動作、人混みの中での移

動などチェックしていきました。

ホール内での移動に問題がない方でも距離があると疲れて歩けなくなってしまうなど、外出リハビリを行うことでの気づきが一人ひとりにありました。また、気づきに対し、毎日のリハビリで足を鍛えるメニューを増やすなど新たな目標や対策を見つけることもできました。



▲田ノ浦ビーチでの中距離散歩

いつもより少しおめかしした外出は、利用者さんにとって気分転換にもなったようです。リハビリをもっと頑張ってまたどこかにお出かけしましょう。

吉崎一枝さん百寿祝い

平成31年3月20日、グループホーム藍に入所されている吉崎一枝さんが100歳のお誕生日を迎えられました。



この特別な日をお祝いするために、ホールの飾り付け、写真やお祝いメッセージ集めなどご家族と介護部で入念に準備をしてきました。当日はたくさんの利用者さんや職員、そしてご家族が一堂に会し、お祝いムード一色。市の職



員さんもかけつけ、百歳の祝福状が授与されました。その後、大きなケーキを囲んでみんなでハッピーバースデーを大合唱。吉崎さんがろうそくを吹き消した瞬間に大歓声が起こりました。ご家族の挨拶では涙で言葉をつまらせる場面もあり、愛情溢れる盛大なお祝いの会となりました。



大正、昭和、平成そして令和と4つ目の時代を迎える吉崎さん。百年を生き抜く姿は尊敬の念に堪えません。いつまでも、お元気でいて下さいね。



介護ホームつかがわTOPICS (高橋)

塚川第一病院 外来診療一覧



受付時間：平日 8:30~12:00 14:00~17:00 土曜日 8:30~12:00
休診日：土曜日午後・日曜日・祝祭日・6月15日（開院記念日）



科名	受付時間	月	火	水	木	金	土
循環器内科 糖尿病内科	8:30~12:00	院長	院長（第2火曜休診） 橋永	院長 橋永	院長 橋永※5月~	—	—
腎臓内科	8:30~12:00	平岡	—	—	平岡	平岡	—
	14:00~17:00	平岡	—	—	—	—	
消化器内科	8:30~12:00	和氣（内視鏡）	和氣（内視鏡）	和氣 溝口（内視鏡）	和氣（内視鏡）	和氣（内視鏡）	和氣（内視鏡）
	14:00~17:00	—	—	溝口	和氣	和氣	
呼吸器内科	—	—	14:00~17:00 安東 （第2火曜休診）	—	—	—	8:30~12:00 渡邊／菅
精神科 心療内科	14:00~17:00	副院長（再診）	—	—	副院長（再診）	—	
整形外科	14:00~17:00	—	—	—	山口	—	

※はじめて精神科・心療内科・整形外科を受診される方は電話にてお問い合わせください。

※黒岩医師は第2・4水曜（9:00~12:00）外来診療しております。

医療法人博光会 事業所紹介

●塚川第一病院●

所在地 大分市東春日町5番25号

TEL 097-532-0234 FAX 097-532-0233

ホームページ <http://www.hakkokai.com/>

病床数：60床（一般病棟25床 療養病棟35床）

人工透析室 44床

診療科：一般内科、循環器内科、
腎臓内科、糖尿病内科、消化器
内科、呼吸器内科、人工透析内
科、精神科・心療内科、整形外
科、リハビリテーション科



●訪問看護ステーションつかがわ●



所在地 大分市東春日町5番25号

TEL 097-535-2283 FAX 097-535-2280

●介護保険サービスセンターつかがわ●

所在地 大分市東春日町8番21号

サザンブライツ東春日B棟1階

TEL 097-548-5010 FAX 097-574-8720



●介護ホームつかがわ●

●通所リハビリテーションつかがわ（病院5F）

所在地 大分市東春日町5番25号

TEL 097-536-1183 FAX 097-536-1185

●小規模多機能ホームつかがわ（1F）

TEL 097-540-6717 FAX 097-540-6718

●グループホームつかがわ萌（2F）

TEL 097-548-6816 FAX 097-548-5126

●グループホームつかがわ藍（3F）

TEL 097-548-5122 FAX 097-548-5126

●デイサービスつかがわ笑（4F）

TEL 097-540-6020 FAX 097-540-6028

●デイサービスつかがわ遊（5F）

TEL 097-548-5050 FAX 097-548-5016



●有料老人ホームつかがわ牧

所在地 大分市牧3丁目2-23

TEL 097-556-3350

FAX 097-556-3356



●ヘルプステーションつかがわ●

所在地 大分市東春日町6番28号

TEL 097-574-5236 FAX 097-574-5237



◆編集後記◆ 今年は桜が長持ちで、なんだか嬉しい春ですね。元号発表で沸いた4月1日。下馬評が飛び交っていましたが、皆さん予想は当たりましたか？「令和」、きれいな響きですね。改元で新しい時代へと移り変わり、消費税の改正も控え（涙）、変化の多い1年になりそうです。「令和」という元号の意味通り、良い時代になることを願うばかりです。（文責 五十川）