

miaw^{みあう} vol.4

医療法人社団 南淡千遙会 南淡路病院広報誌

特集

おいしい! 楽しい! をお届けします

栄養部の取り組み

コラム

こころとからだをゆっくりほぐす

お家で出来るストレッチ





絶対に見捨てない。

いたい、つらい、くるしい、かなしい。
わからない、しらない、なぜ、どうして。
不安なあなたの手を、どうかさしだしてください。
私たちは必ずその手をとります。
助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



南淡路病院
MINAMI-AWAJI HOSPITAL



地域のみなさんの健康のため
「絶対に見捨てない。」をモットーに
全職員で取り組んでいます

院長 伊井 邦雄

2020年早々から、新型コロナウイルスの流行により、日本のみならず世界中で大変な状況が続いています。当院でも感染予防のために面会制限を実施しており(※)2020年5月25日現在、みなさんにはご不便(ご迷惑)をおかけしています。院内の感染対策および地域の方々の健康を守るためにも、ご理解、ご協力の程、よろしくお願ひ申し上げます。いわゆる「三密」を避け、石けんによる手洗いやアルコールによる手指消毒、うがいの徹底、マスクによる予防が大切です。不安な時期が続きますが、力を合わせて乗り切っていきましょう。

現在、日本では大半の方が何らかの病気によって亡くなっています。そのうち、がんが死因の多くを占めますが、将来的には加

齢に伴う免疫力の低下による肺炎が上位となることも予測されます。特に誤嚥性肺炎は老化が原因で起こることが多く、一度完治しても繰り返し発症しやすいもので、適切なリハビリテーションを行うことが重要です。また、90歳以上の高齢になっても、トレーニングを行うことで筋力や体のバランス力はアップすることがわかっています。ぜひ積極的なリハビリテーションを行って、予防に取り組んでいきましょう。

当院は認知症専門外来を有するとともに、多くのリハビリスタッフが在籍し、充実したプログラムを実施しています。地域のみなさんの健康のため「絶対に見捨てない。」をモットーに、全職員で取り組んでいますので、ぜひお気軽にご相談ください。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



おいしい! 楽しい! を
お届けします



栄養部の取り組み

point
1

日本の郷土料理や海外の国際料理を毎週献立に取り入れ、知的好奇心を刺激し、コミュニケーションの種を蒔きます。今回はその一部をご紹介します。

日本の郷土料理 和歌山 かきまぜ飯・セロリのくたくた煮・梅風味サラダ・味噌汁・みかんゼリー

かきまぜ飯とは和歌山県印南町の郷土料理です。焼き鯖や根菜などを少し甘めの出汁で煮付け、白飯に混ぜた一品です。その他にも特産品として有名な梅・みかんも使用しています。



海外の国際料理 インドネシア

ナシゴレン・ガドガド・野菜のピクルス・スープビーン・フルーツカクテル

ナシゴレンとはインドネシアの国民食で、ナシは「飯」ゴレンは「揚げる」の意味があるチャーハンのような料理です。その他にも温野菜に甘辛いピーナッツソースをかけたガドガドやビーンを使ったスープなどがあり、現地の味を再現したメニューになっています。



point
2

入院期間中でも四季を感じて頂きたいという思いから旬の食材の使用や年12回の行事食の提供も行っています。



お正月は
赤飯でお祝い

クリスマスのイベントは
手作りケーキ付き



point
3

栄養量や食事形態および嗜好など患者さん、利用者さんに応じた食事を提供しています。今回は、家庭でも作れる柔らかミルフィーユかつをご紹介します。



柔らかくて飲み込みやすい ミルフィーユかつ

おいしいPOINT

とんかつは硬くなりがちな料理ですが、肉を選ぶ際に一般的なロース肉ではなく豚バラスライスを使用してみてください。

1 豚バラスライスを数枚重ねてミルフィーユ状に。



2 小麦粉、卵、パン粉をつけます。



3 黄金色に揚げてください。



point
4

患者さん・利用者さんによりおいしく楽しいお食事を提供できるように、調理師のオリジナルライセンス制度を設けています。

調理師 オリジナルライセンス制度

実際の調理の完成度や技術、タイムトライアルなどの実技試験を重ね、厨房で必要とされる技術を磨くことを目的としています。



難しい試験でしたが自分の技術を磨くことで患者さんにより良い食事を提供できるようチャレンジしました。

調理師
角所 樹奈





患者さんに合わせた
さまざまな形の
リハビリテーションを
ご紹介!

認知症には、脳活性化リハビリが有効です。認知症患者さんの残存機能に注目し、できること、好きなこと、得意なことをテーマとして、認知症患者さん同士コミュニケーションを取りながら実施します。認知症は、今までできていた事が徐々にできなくなるため、自己肯定感や自尊心が低下しやすくなります。そのため、失敗しないようさりげなくフォローする、できたことを称える・感謝の気持ちを伝えることが大切になります。脳活性化リハビリで、できる事をどんどん引き出し、笑顔で前向きな生活を送っていただけるよう心掛けています。

認知症リハビリテーション

家事活動 洗濯物たたみ・調理

家事は、精神面の活性化と生活リズムを取り戻すことができます。役割を担っていただき、自信の回復、孤独感の緩和に繋がります。



精神科作業療法



精神科作業療法とは、作業を用いた「心と体のリハビリテーション」です。作業とは身の回りの事や仕事、趣味など誰もが行う日々の営みのこと。得意なこと・やりたいことが、心と体の元気に繋がります。体操・歌・作品作り・料理・外出・園芸などを通じ、「楽しむ」「人と交流する」ことで、健康や社会性を支援します。



南淡路病院の リハビリテーション



音楽活動

音楽活動は、BGM や音楽鑑賞、合唱などを通して、心身のリラクゼーションや機能の回復・維持を目的とします。また、一緒に体感することで、感情易変、興奮、失見当の改善を図ります。心地よい音楽を聴くことで脳波・血圧・脈拍・発汗に変化が起こり、気持ちが落ち着く、痛みや不安も和らぐという効果もあります。



回想法

回想法は、仲間と思い出を語り合いながら、古い生活道具などを使う作業を組み合わせたものです。認知症になっても、知識や経験は保たれています。家事、手仕事、遊びなどをテーマになじみのある懐かしい道具を用い、スタッフに対して作業の仕方を指導してもらうように進めると、目を輝かせて自信たっぷりに教えてくれます。



創作活動

認知症患者さんにとっての手工芸は、楽しみでもあり、現実との接点です。安心して取り組めたり、自分の作品が目の前にあることが、その人らしさを取り戻す手がかりとなります。また、作品を掲示したり賞賛されることで、貢献できる・役立てるという肯定的感情にも繋がります。



園芸療法

草花や野菜などの植物や、身の回りにある自然とのかかわりから、心、体の健康、社会生活における健康の回復を図ります。歩く、座る、立ち上がる、掘る、水をやる、雑草を取る、収穫するなどの動作があるので、運動機能や体力の増進に効果が期待できます。また、満足感や達成感、ストレス発散や気分転換、思考力や想像力の向上、記憶力の改善など、精神面にも良い影響を与えます。



収穫したものを使ってのお料理やアレンジメント、小物づくりは、ご友人やご家族とのコミュニケーションにもつながります。

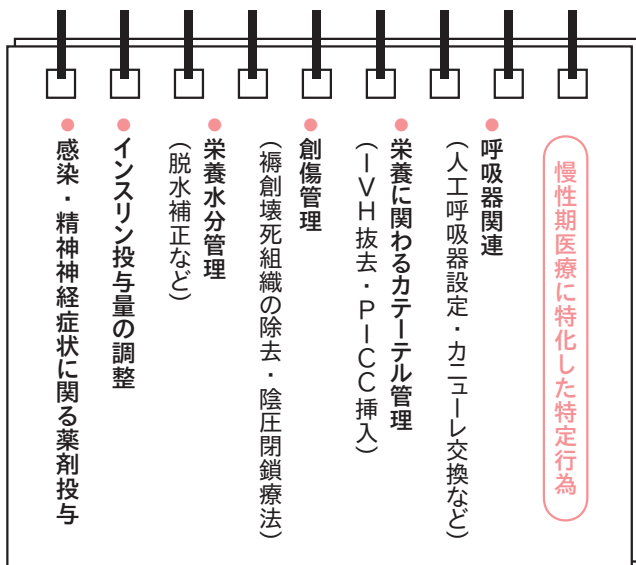


看護師の 特定行為研修制度について

2025年問題をご存知でしょうか。後期高齢者の増加にともない、
多様な場所における医療行為の重要性が高まっています。

**特定行為研修制度で、さらに
充実した在宅医療を提供**

通常、看護師は医師の指示がなければ、医療行為を行うことができません。しかし、特定行為研修を修了した看護師は、医師の判断を待つことなく、特定の医療行為を実施することができるようになります。国民の多くが後期高齢者となる2025年。さまざまな場所で安心して療養を続けるために、どのような療養の場でも患者さんにタイムリーな対応を行う役割が期待されます。



特定看護師
磯部 広次

私は医師の指示の下、履修した9区分16行為の特定行為を実践しています。患者さんへの早期介入は症状の早期改善に繋がります。今後は、看護師特定行為が浸透するよう実践を重ねることで、多くの看護師が研修を受講できる土台作りができればと思っています。また、臨床推論を学んだ事で患者さんを診療目線で見えることを意識するようになったのは新しい発見でした。看護目線と診療目線を活かし、Cure(治療)とCare(ケア)の両方の知識と技術を身に付けていく必要があると感じています。

現在、平成病院に1名、東浦平成病院に1名、訪

問ステーションととてと洲本に1名、南淡路病院に1名と淡路島のグループ病院内には4名の看護師特定行為研修修了者がいます。当院には更に現在1名の看護師特定行為研修者がおり、今年10月には終了予定です。今後も年々増えていくことが見込まれていますので、みなさんの御期待に沿えるよう頑張ります。



教えて!

地域連携室

1階受付で
お待ちしております!



病院について気になることを何でも解決します!
分からないことがあれば、
いつでもお気軽にお声掛けください。

☎0799-53-1553

受付時間 月~土曜 午前 10:00~午後 4:00

今回は、大塚先生のコラムにも登場する「意味性認知症」(2015年7月に国の難病に指定)にも関係した、指定難病についてお答えします。

Q
そもそも難病とは?

A.
次の4つの要素を全て満たす疾患が難病と定義されています。

- ・発病の原因が明らかでなく
- ・治療方法が確立していない
- ・希少な疾患である
- ・長期の療養を必要とする

Q
難病の中にある指定難病というのは?

A.
次の2つの要件を満たす難病を指定難病と呼びます。

- ・患者数が一定の人数(人口の約0.1%程度、およそ12万人強)に達しないこと
- ・客観的な診断基準(またはそれに準ずるもの)が成立していること

2019年7月現在で333疾患が指定難病に認定されています。



Q
指定難病になったら医療費がかりそう…負担を減らす方法は?

A.
難病医療費助成制度を活用してみたいかがでしょうか。医療費助成を受けるには手続きが必要です。申請手続きは次のような流れです。

- 1 都道府県の窓口で必要書類を入手
- 2 難病指定医を受診・診断書を受け取る
- 3 都道府県の担当課に申請書を提出
- 4 都道府県の担当課から医療受給者証が送付される

※居住地の都道府県窓口(多くの場合は、市の保健所や健康福祉事務所)に、申請手続き方法を確認してみてください。

vol.4

意味性認知症について

お話：大塚 泰則 先生



「認知症」と聞いてアルツハイマー型認知症を思い浮かべる人は多いのではないのでしょうか。おおよそ、認知症の方の6割程度をアルツハイマー型認知症の方が占めているので、それも納得できることです。しかし、私のように「もの忘れ外来」をしていますと、あまりお目にかからない認知症の方とお会いすることがあります。

例えば、「利き手はどちらですか？」に対して「利き手って何？」と返答し、「右手で左肩を3回叩いてください」に対してはどうしたら良いかわからない様子の方がいます。これは意味性認知症といわれる疾患の典型的な症状です。言葉の意味がわからなくなります。また、物品の呼称ができなくなります。しかし、齢を重ねますと、誰でも物品の名前が出にくくなって、「あれあれ」と

か言ってしまいます。それとどう違うのでしょうか。高齢になると、言葉を想起する力が低下しますが、ヒントをもらおうと思いつくことや、正解を言われると、「あ、そうだ」と再認識できます。しかし、この意味性認知症の方は言葉そのものが消えてしまいます。

例えば、鉛筆をお見せして、「これは何ですか？」と質問します。答えられないでいると、こちらが「エ」「エン」「エンピ」とヒントを出していきますが、「あ、これはエンピですか」といった会話になったりします。また、「海老」を「カイロウ」、「千葉」を「センハ」、「田舎」を「タシヤ」と言ったりします。「石の上にも」「猿も木から」「犬も歩けば」の続きの後半部分と言えなくなります。そのため、適切な会話ができなくなるのですが、

発症早期には日常生活に支障をきたすような全般的な知能低下は認めませんので、認知症と気付かれないことがあります。65歳までに発症する方が多く、2015年には厚労省はこの意味性認知症を難病に指定しています。それまで、普通に生活していたのに言葉数が急に減り、コミュニケーションが困難になる方がいれば、こういった認知症があることを知っているとは早期発見、早期診断につながると思います。



ここから花をゆっくりほぐす

お家で出来る

ストレッチ

リハビリスタッフと心療内科が共同監修！

vol.4

食事のムセを予防する お口の体操

「食事をするとうせ」 「最近飲み込みにくくなってきた」
そんな症状はありませんか？
もしかしたら食べ物を飲み込む力が弱ってきているかもしれません。
放っておくと肺炎の原因になることがあります。



1

お口の開け閉め

お口を大きく開けて『あ』、お口をぎゅっと閉じて『ん』を10回×2
～3セット繰り返します。『あ』はできるだけ大きくお口を開け、
『ん』はくちびるをしっかり閉じてください。



2

首の体操

首を上下に動かします。次に左右にぐるっと回します。そ
れぞれ10秒かけて、2～3回ずつゆっくりと行ってください。



3

お口のなかの体操（発声）

大きな声で『ぱ・た・か・ら』と10回発声します。息をしっかり
吐きながらはっきりと発音するように意識してみてください。

ワンポイント アドバイス

one point advice

きれいな姿勢で！

お口や首の体操と言えど、きれいな姿勢で行うことが重要です。まっすぐ姿勢
を正して行うことで、お口や首の筋肉が効果的に運動されます。もちろん、お
食事もきれいな姿勢で召し上がって下さいね！

外来担当表

2019年7月1日現在		月	火	水	木	金	土
総合診療科	午前	伊豆	志村	伊井	—	今倉 (徳島大学呼吸器・ 膠原病内科)	—
精神科	午前	山崎	—	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)
	午後	山崎	—	小山	大塚 (もの忘れ外来)	山崎	大塚 (もの忘れ外来)

■ 基本理念

5つのS

・Sophistication「洗練された」

・Specialty「専門性」

・Safety「良質で安全な」

・Service「医療サービス」

・Smile「笑顔で」

■ 基本方針

・患者さんの人権を尊重し、精神障害や認知症に対する偏見を取り除くよう努力します。

・安全な医療を目指すシステム管理とスタッフ研修を徹底します。(チーム医療の重視)

・高齢者に対する全人的な医療を、インフォームド・コンセントを尊重しつつ提供します。

・患者さんが安らげる療養環境を提供します。

・関連施設との連携を大切にします。



医療法人社団 南淡干達会

南淡路病院

MINAMI-AWAJI HOSPITAL

■ 診療科目 内科・心療内科・神経内科・精神科・リハビリテーション科

■ 診療時間 月～土曜 午前 9:00～12:00

午後 3:00～5:30

※曜日によって変動があります

■ 休診日 日曜祝日・年末年始



〒656-0516 兵庫県南あわじ市賀集福井560

Tel.0799-53-1553 Fax.0799-53-1554

www.minamihp.jp info@minamihp.jp