

～認知症看護認定看護師の紹介～

この度、認知症看護認定看護師に認定（6月24日）されました小倉です。普段は2階東療養病棟で勤務しております。当院に入院される患者様の約9割が高齢者で認知症を患っていることが多いです。認知症高齢者は入院による環境の変化で、認知症状が悪化することが多く、自分の思いをうまく伝えられず、いつも不安でいっぱいです。その思いに耳を傾け、代弁者になることが私の役割です。スタッフ全員が認知症の程度に合わせたケアを行い、「その人らしさ」を大切にする環境作りを目標としています。入院前から退院後まで医師、看護師、理学療法士、栄養士、薬剤師、検査技師、ソーシャルワーカーなど多職種協働で、認知症になってもできるだけ住み慣れたよい環境の中で「その人らしく」安心して過ごせるよう、お手伝いさせていただきたいと思います。同時に介護されている家族の方の思いや、今後への不安に対する相談やアドバイスなど家族支援にも力を入れていきたいと思っています。



～認知症を患う人を支えるご家族の方へ～

認知症は「老い」に伴う病気の一つです。その大きな問題は、その人自身の記憶を障害し、その人らしさを奪ってしまうことにあります。

認知症を患う人は、記憶によって結ばれている周囲と自分との関係がわからず、過去の記憶と現在のできごとの区別がつかなくなるため、不安を抱きます。

不安が大きいと、同じことを何度も尋ねたり、いらいらして落ち着かなくなり、支えている家族に負担をかける行動を起こすこともあります。

病気により変わりゆく人を支える家族は、つらく悲しい思いをされると思います。あるいは、何度も同じことを尋ねられ困惑されているかもしれません。患者さんを支える家族の苦労は大変なものと思います。

共に過ごした歳月を失いつつある大切な人を支える家族の皆さん、心の距離が遠すぎず近すぎず、適度な距離で見守ってあげてください。共に過ごす時は永遠ではありません。笑顔の多い時間が過ごせることをお祈りしています。



認知症看護認定看護師：小倉

～フレイルとは～

健康な状態と要介護状態との中間点で、身体がストレスに弱くなり身体的機能や認知的機能の低下がみられる状態のことです。

フレイルは治療や予防を行うことで**健康な状態**に戻る可能性があります。

フレイルを早期発見して、**適切な食事**と**運動**で良好な状態に戻して、健康に過ごしましょう。



健康寿命

生物学的寿命

★★★★ フレイル予防のための3つのポイント ★★★★★

栄養： バランスの良い食事をよく噛んでしっかり食べること

運動： 日常的な運動習慣

社会参加： 趣味やボランティアなど自分に合った方法で社会参加

健診センターからのご案内

フレイル健診ははじめました！【予約制】

対象者： 65歳以上の元気高齢者

項目： 血液検査、運動機能測定、骨密度測定

費用： 6,000円

特定健診、協会けんぽ健診、企業健診も行っています。

ご予約はお電話または受付窓口まで。お気軽にご相談ください。

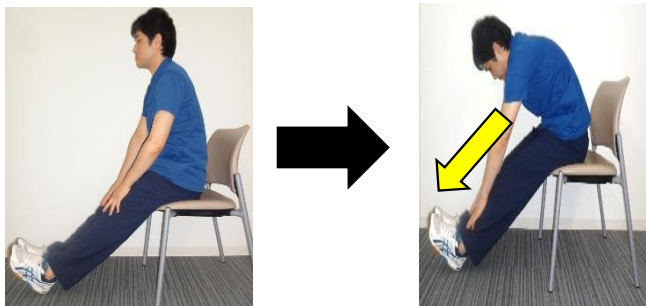
椅子に座って！簡単ストレッチ♪

いよいよ食欲の秋、スポーツの秋の到来です。美味しいものを食べすぎると体重も増え、体が不健康な状態に陥ります。しかし、秋の過ごしやすい気候で夏に比べると運動のしやすい季節となりました。体の調子を整えるためにも運動をしっかりと行なっていきましょう。

今回紹介するのは下半身を中心とした4つのストレッチです。運動を行う際の準備体操としてぜひ行ってみてください！！

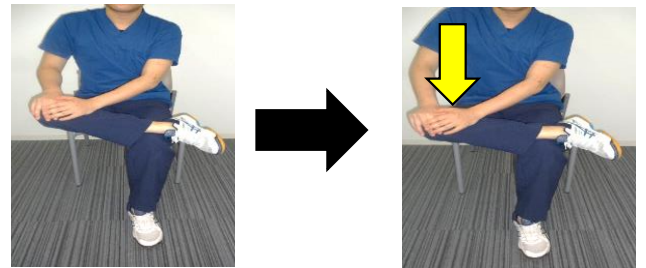
太ももの裏 10秒間×2set

- ① イスの前の方に座る。
- ② 両足を前に伸ばし、つま先は上に立てます。（できるだけ膝が伸びた状態で）
- ③ 両手は膝の上におきます。
- ④ 両手をつま先に向かって滑らすように、ゆっくり体を前に倒していきます。



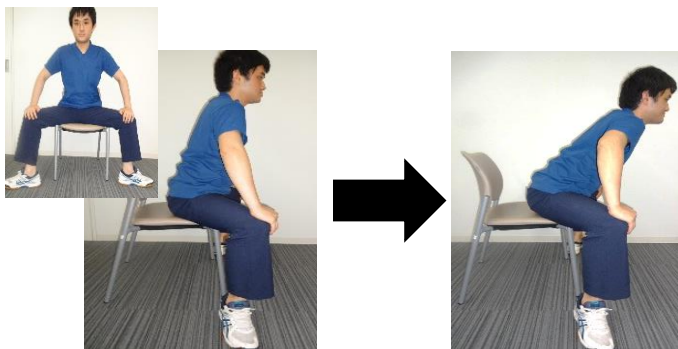
お尻 10秒間×2set

- ① 足を組むようにして太ももの上に反対側の足首を乗せます。
- ② 股関節を開くように、上に乗せた足の膝を外側に倒します。
- ③ 背筋を伸ばした姿勢を10秒間保ちます。
- ④ 反対側の足も同じように行います。



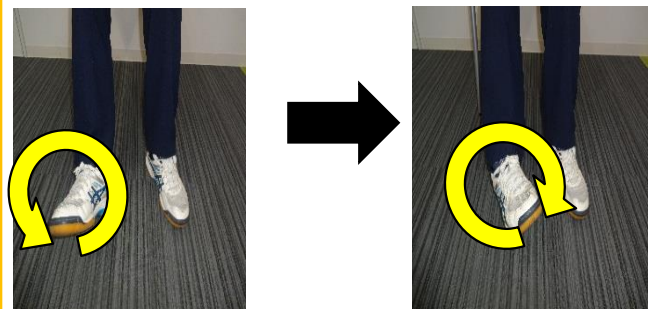
股関節 10秒間×2set

- ① 両足を横に広げます。
- ② ①の際につま先を外側に広げます。
- ③ 両手は膝の内側に置き、体を前に倒します。両股関節を伸ばしていきます。



足首 5周

- ① 踵を地面につけ、つま先は地面から浮かします。
- ② 踵を軸にしてゆっくりとつま先を回していきます。（反対回しも行います）
- ③ 同じように反対の足も行います。



(注意点)

呼吸は止めないように行いましょう。←血圧が上がってしまいます！
無理に伸ばしすぎず、気持ちよくストレッチできる範囲で行いましょう。
全ての種目を行わなくても、自分に合った種目だけでも大丈夫です。
無理のない運動を継続しましょう！！

高齢者と薬



高齢になるほど増えていきがちな薬。
ここでは、薬とつき合う上での注意点をお伝えします。

まず飲み薬（内服薬）が効く仕組みについてお話しします。

内服薬は食道・胃を經由して主に小腸で吸収され、血液とともに全身へと運ばれ、目的とする場所で効果を発揮します。しかし、私たちの身体にとって薬はもともと存在しない“異物”であり、全身を巡りながら肝臓で分解（代謝）され、多くは腎臓から排出されます。高齢者になると、肝臓や腎臓の機能が低下して、薬の代謝・排泄の時間がかかるようになります。このため、薬が効き過ぎてしまうことがあるのです。



高齢になると複数の持病を持つ人が増え、その病気の数だけ処方される薬の数も多くなります。また高齢者では処方される薬が6つ以上になると副作用を起こす人が増えることが分かっています。

薬と仲良く付き合っていくためにも、以下のことに注意しましょう。

- ① 自己判断で薬の中断をしない。
- ② 飲んでいる薬（サプリメントなど市販薬を含む）は医師・薬剤師に必ず伝える。
- ③ むやみに薬を欲しがらない。
- ④ 若い頃と同じだと思わない。
- ⑤ 薬は優先順位を考えて最小限にしよう。



薬について疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師に相談して下さい。



2階東(療養病棟)の紹介



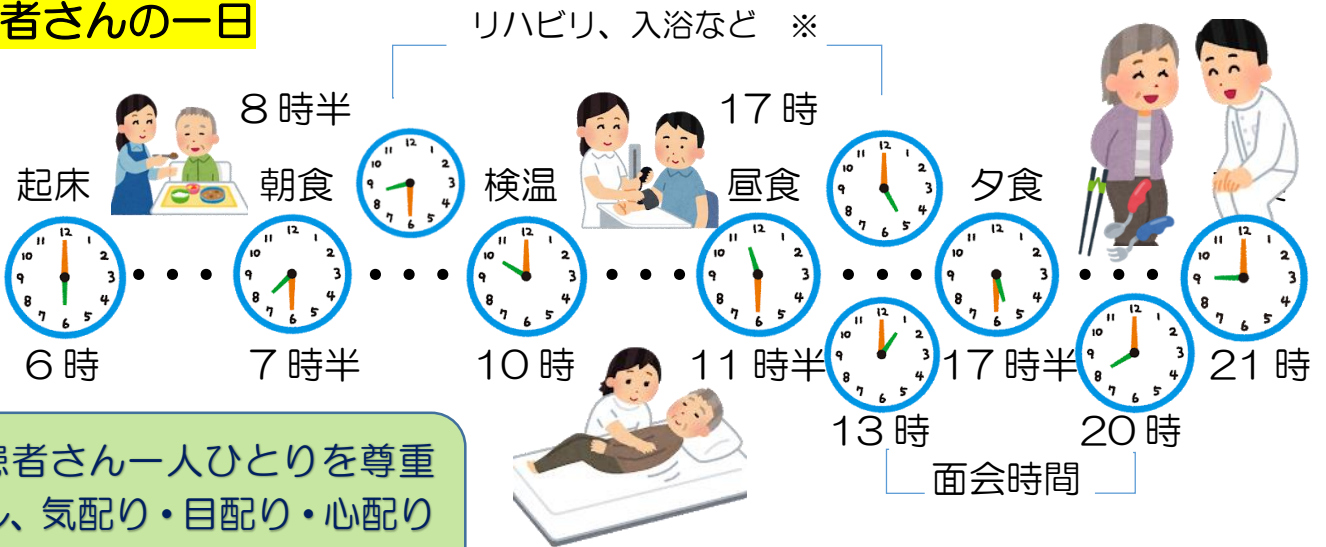
医療療養病棟は、難病や脳・脊髄損傷など急性期医療後も医療提供の必要度が高く、在宅で生活することを目的とした医療・療養が継続的に必要な患者さんを対象にした病棟です。

病床数は32床
看護師9名
准看護師2名
介護士6名
で構成されています



入院期間は、患者さんの病状により異なりますが、約90日~180日可能です。医師の判断で、退院時期が決定します

患者さんの一日



患者さん一人ひとりを尊重し、気配り・目配り・心配りを忘れません

スタッフ同士、助け合いの精神が強く、笑顔と活気に溢れています

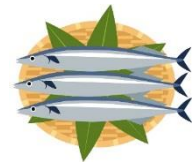
※ 医療・療養内容は患者さんの病状により異なります。

医師、看護師・介護士など多職種で協力し、患者さんが心地よく、安全に入院生活を過ごして頂けるよう、チーム一丸となって援助致します

「かえり病院に入院してよかった。」と少しでも感じられるよう、寄り添った看護を目指しています



秋の味覚 さんまを食べよう



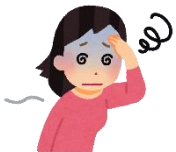
さんまには EPA（エイコサペタンエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）という成分が含まれています。EPA は血栓防止効果や生活習慣病の予防効果、DHA は脳細胞の活性化や目の網膜活性化に効果があると言われています。

さんまの内臓は栄養たっぷり！

さんまは胃や腸の区別がなく、一本の長い消化官がある魚で、食べたものは 30 分ほどで消化されて体内に溜まらず排出されるようになっています。お腹の中に不純物をほとんどためていないため、加熱すると内臓も美味しく食べられます。

～内臓多く含まれている栄養成分～

- ・ビタミン A：皮膚や目の健康、風邪予防
- ・ビタミン D：骨粗鬆症予防
- ・ビタミン B12：赤血球合成を助けるため、貧血予防に効果があります



さんまと大根おろし

さんまの塩焼きは大根おろしと一緒に食べるとおいしいですね。大根おろしには大切な役割があります。

大根には消化酵素「ジアスターゼ」が含まれており、秋刀魚を食べたことで引き起こる胃もたれを予防・緩和することができます。



また、さんまに含まれている EPA や DHA は体に良い脂ですが、空気中の酸素に触れることで酸化が始まり、老化の原因となる活性酸素を生み出してしまうます。大根に含まれているビタミン C などのビタミン類と共に摂取することで、酸化を防ぐことができます。

さんまと秋野菜の焼き浸し



～おいしいさんまの選び方～

- ・目が透明で澄んでいる
- ・頭から背中にかけて盛り上がり厚みがある
- ・お腹が硬い
- ・尾尻を持って、刀のように一直線に立つ

＜材料 2 人分＞

- ・さんま：1 尾
- ・塩：適量
- ・片栗粉：適量
- ・さつまいも：120g
- ・にんじん：40g
- ・しめじ：30g
- ・ねぎ：適量
- ・すりごま：適量

塩焼きに飽きたら
ぜひ作ってみて
ください

- ・醤油：大さじ 1 と 1/2
- ・酒：大さじ 2
- ・みりん：大さじ 2
- ・水：大さじ 4

＜作り方＞

1. さんまの頭・しっぽ・骨を取り、塩をかける。
2. 1 を 4 等分に切り、片栗粉をまぶす。
3. さつまいも・にんじん・しめじを焼き、火からおろす。
4. さんまを焼き、火が通ったら調味料を入れてひと煮立ちさせる。
5. 4 に 3 をいれて全体を絡める。
6. 皿に移してねぎとすりごまをかけて完成。

尾張温泉かにえ病院の理念

患者さん・家族とともに
地域とともに
職員とともに
安心・安全な
信頼される医療・介護をめざします

尾張温泉かにえ病院の基本方針

1. 患者さんとともに
患者さんの人権を尊重しながら、患者さんそしてその家族とともに問題を解決し、常に信頼される病院にあるよう努めます
2. チーム医療
全職員が協力し、患者さんを支える医療を提供します
3. 生活に根差したリハビリテーション
住み慣れた環境での生活を取り戻せるように、生活に根差したリハビリテーションを目指します
4. 地域づくり
地域の医療機関や介護保険・福祉施設と連携し、地域の皆さんの健康づくりを通して地域づくりに積極的に参加します

短期入院（レスパイト入院）のご案内

当院では患者さん、そのご家族が自宅での療養・介護が一時的に困難な場合に医療保険を使用して短期入院（基本的に 14 日以内）をご利用していただくことが可能です。

※ただし、病状等によりご希望に添えない場合があります。

短期入院についてご検討の方は「レスパイト入院のご案内」をご覧ください。1 階受付またはお電話にて患者サポートセンターの相談員までお問い合わせください。

レスパイト入院とは・・・[介護家族を支援する制度](#)です。

在宅療養中の難病や経管栄養または静脈栄養など医療依存度の高く、介護保険サービスのショートステイでは対応が困難な患者さんが自宅における療養・介護が冠婚葬祭、介護者の病気・入院、旅行などの理由で一時的に困難になった場合に短期的に入院することができる医療保険の仕組みです。

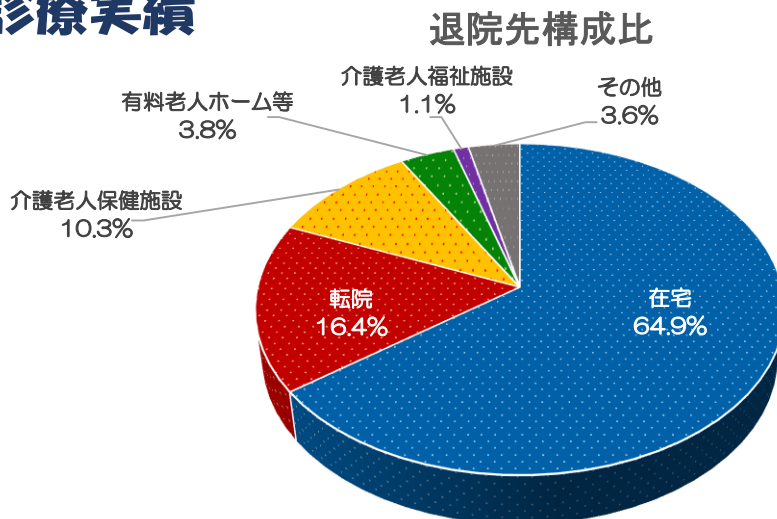
病院からのお知らせ

外来担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間：8：30～11：30（診療時間：9：00～12：00）						
	内科 1		下野 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	榊原院長 神経内科・内科	
	内科 2	奥村 循環器内科・内科		医師 循環器内科		伊藤 神経内科・内科	医師（交代制） 内科
	内科 3	松崎 総合診療科	山田 老年内科	松崎 総合診療科	河合 糖尿病内科	服部 消化器内科	
	整形外科	坂野副院長	若林	坂野副院長	山口	坂野副院長	坂野副院長 伊藤（交代制）
午後	受付時間：16：30～18：30（診療時間：17：00～19：00）						
	内科 1	奥村 循環器内科・内科	松崎 総合診療科	片山 リウマチ科（17：45～）		医師（交代制） 内科	
	整形外科	鈴木 横田（交代制）	岸本	坂野副院長			

- 診察は予約制ではございません。
- 介護保険でのリハビリ（通所リハ）も行っていますが、医療保険のリハビリとの併用はできません。

当院の診療実績



※2017年4月～2018年3月の退院患者で集計

医療法人 瑞頌会
尾張温泉かにえ病院

〒497-0052
愛知県海部郡蟹江町西之森字長瀬下 65-14
☎ 0567-96-2000 FAX 0567-96-3701
URL <http://www.kanie-hp.jp/>
編集・発行：かにえ病院 広報部会
発行：2018年10月