

Shouhu 松風

しょうふう

2018. 春号
(No.226) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 「認知症と家族」
地域交流カフェ
- p3. 健康レシピ
- p4. Let's Rehabilitation
歯科
- p5. ねっとわーく
「岡山西リハビリテーションホーム」
- p6. ねっとわーく
「ひまわり」
- p7. ねっとわーく
「社会福祉法人 松風会 ケアハウス サンライフ・カドタ」
- p8. インフォメーション

【理念】

私達は、地域の皆さまの保健、医療、福祉の向上に貢献します。
私達は患者さまに公正な医療を提供します。
私達は患者さまに説明し、同意による医療を行ないます。
私達は患者さまのプライバシーを尊重します。
私達はより良い医療のために職員の教育、研修の充実、環境の向上に努めます。

【基本方針】

教育研修の充実、地域との連携を強化し、
患者さまが安全で安心できる温かい医療サービスを提供します。



4月21日(土) OPEN
地域交流カフェ こだま「古民家CAFE」

「認知症と家族」



精神保健指定医
高橋 弘美

認知症の診療で、疲弊しきったご家族とお会いすることが良くあります。認知症は、本人にとって大変なことであると同時に、家族にとってもいろいろと負担が増えます。身の回りのことが出来ない、妄想、攻撃性、徘徊など、家族はどう対応していいかわからなくてへとへとになってしまいます。そんな時、症状を少し整

理すると対応方法が見えてきます。認知症の症状は大きく二つに分かれます。一つは中核症状と呼ばれる症状です。脳の神経細胞が壊れたため、それまで出来ていたことが出来なくなるものです。物忘れ、日付が分からない、金銭管理が出来ない、会話がまとまらない、理解できない等です。こうした症状は基本的に治りません。ですから、いくら認知症の人に「何度も言ったでしょう？どうして忘れるの。」と怒っても仕方ありません。それよりは出来ないことをそっと援助してあげることです。「そっと」が重要で、自尊心を傷つけない配慮が必要です。

もう一つは周辺症状と呼ばれ、被害妄想、易怒性、攻撃性、介護拒否、暴言などが含まれます。治療で改善することが多いのですが、家族にとってはより深刻です。「財布を盗った」

などの物盗られ妄想や攻撃性、易怒性は家族を心理的に追い詰めます。家族は「こんなに頑張っているのにどうして嫌われるのか」と自信をなくしたり、本人の性格が悪いのだと腹を立てたりします。しかし、本人は認知症になり、昨日のことも、自分がどこにいるのかも、何をしていたのかも分からなくなり、強い不安を感じているのです。そのためイライラし、攻撃的になっています。自分がなくしたのではなく人が盗ったと思うほうが楽なのです。ですから、本人が安心と感じられる環境や対応によって改善することがあります。ただし、症状が激しい時には、頑張りすぎず、薬物療法や入院治療でお互いが楽になる事が重要です。距離を置くことで状況が好転することも多いのです。

『地域交流カフェこだま』

万成病院では、谷万成町内会と協力し、『医療や介護の専門職とゆるやかに出会い、ひとりひとりが健康で、支えあえる地域づくりを目指す』ことを目的に、「地域交流カフェ」を開設しました。地域の皆さまにいつまでも親しまれるようにと名前を募集し、「呼べばこたえる仲間づくり」をイメージして「こだま」と命名していただきました。精神科医師、看護師、



作業療法士、管理栄養士、精神保健福祉士などが運営スタッフとして参加し、専門職によるミニ講座や健康チェック、健康体操などを行い、身心の健康に対して気軽に相談できる関係づくりを目指し、月1回地域の公会堂で行って来ました。そしてこの4月で2年が経とうとしております。

この2年間で388人(延べ人数)の方がこの地域交流カフェに足を運んでくださり、私達スタッフも喜びを噛みしめております。地域の方々とは道を歩いていると声をかけ合う間柄にもなり、カフェでの楽しいお話や、ミニ講座にて知り得た情報を共有し、今後について共に考えていくことができるこの時間は、私達にとっても掛け替えのない時間となっております。そしてカフェがある日には決まってお庭のお花を摘んで持ってきてくださる地域の方や、遅くなくても急いで足を運んでくださる方など、本当にこのカフェは地域の皆様に支えられていることを実感しております。



そんなこだまカフェですが、平成30年4月に場所を変えて古民家にてリニューアルオープンをします。

以前は地域の皆様のなじみのある場所をと言うことで公会堂を利用させていただいておりましたが、より皆様が利用しやすいカフェを目指し、移転することを決めました。

そして4月21日土曜日より万成病院前の古民家を利用したカフェをオープンさせていただきたいと思えます。オープン当日は利用料無料とさせていただきます、テープカットや万成病院職員によるピアノ&バイオリンの生演奏を企画しております。これからも地域の皆様の憩いの場となるよう企画運営をしていきたいと思えますので、どうぞよろしくお願いたします。



地域交流カフェ こだま
古民家CAFÉ
 2018.4.21 (SAT) 13:00~
OPEN
 4月から装いも新たに古民家でカフェを開催します。

オープニング イベント
 お茶代 無料

- テープカット、挨拶
- ピアノとバイオリンの生演奏
- 美味しいお茶とお菓子

日時: 2018.4.21 (SAT) 13:00~15:00

専門医が物忘れや認知症の相談にも応じています。お気軽にお声かけ下さい。

主催 万成病院 共催 谷万成町内会
 ☎ 086-252-2261 岡山市北区谷万成1-6-5
 担当: 石丸・森安

からだに
 おいしい!!

**健康
 レシピ**

『豆苗の肉巻、長ネギの塩だれ』

豆苗の効果…豆苗には、免疫力向上や老化防止に役立つβ-カロテンや強力な抗酸化作用により細胞を酸化から守るビタミンE、赤血球の生成を助け造血を促す葉酸、骨の健康をサポートしてくれるカルシウム、高血圧予防に効果的なカリウムなどいろいろな栄養素が含まれています。



エネルギー 約434kcal (1人分)
 調理時間 約20分

【材料(2人分)】.....

豚バラスライス 160g、豆苗 100g、プチトマト 2個、
 長ネギ 1本、おろしにんにく 小1、おろし生姜 小1、
 酒 大2、ごま油 大1、レモン汁 大1、砂糖 小2、
 鶏がらスープの素 小2、塩 小1/3、コショウ 少々

【作り方】.....

- ①豚バラスライスで豆苗を巻きフライパンで焼く。
- ②長ネギはみじん切りにする。
- ③おろしにんにく、おろし生姜、長ネギのみじん切り、調味料を耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④食べやすい大きさに切った肉巻とプチトマト、長ネギの塩だれを盛り付ける。



Let's Rehabilitation

～ロコモって何?～

近年ロコモがテレビなどでも取り上げられることが多くなりました。何となくのイメージはあっても、上手く説明できないという方も多いのではないのでしょうか?今回はこのロコモについて簡単に説明してみたいと思います。

ロコモとはロコモティブシンドロームも略称で、日本語では運動器症候群といいます。通常は骨、関節、筋肉、神経それぞれが連携して働くことで身体を自由に動かすことができ、これを運動器といいます。しかしどれか一つが悪くなると上手く動くことが出来なくなります。この運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドロームといいます。では、どのような状態になると注意が必要になるのでしょうか?この7つのチェックで確認してみてください。

こんな状態は要注意! チェックしよう

7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

日本整形外科学会より抜粋

一つでも当てはまればロコモの心配があります。
一つでも当てはまった方は
軽い体操やストレッチを意識してみてください。

軽い体操



ストレッチ



日本整形外科学会より抜粋

歯科



健康はお口から

～オーラルフレイルの予防～

歯科衛生士 池田英恵

皆さま、『オーラルフレイル』という言葉を知っていますか?

「オーラル」は“口腔”、「フレイル」は“虚弱”という意味です。口腔機能の低下や食の偏りなどを含む身体の衰えの一つです。

人は年齢を重ねるにつれ、口の筋力や舌の動きが低下し、噛む力や飲み込む力も弱くなります。また、滑舌も悪くなるため、人と会話をしなくなる傾向にあります。そして外出や運動をしなくなり、身体が衰え、のちに寝たきりになってしまうこともあります。

口の衰えは栄養面や身体的な問題だけでなく、社会性、心理面とも大きな関わりを持っています。

まず、ご自身の口腔機能をチェックしてみましょう。

- 硬いものが噛めない
- 噛むと痛みや不快感がある
- 食べこぼしがある
- 口が乾燥しやすい
- ムセやすい
- 滑舌が悪くなっている

初期症状は気づきにくいので、症状をいかに早期発見できるかが重要になってきます。一つでも当てはまったら歯科を受診してケアをしていきましょう。

つぎに、口のまわりの筋力をしっかり鍛えるために普段の生活で出来る口のトレーニングをおすすめします。

舌のストレッチ

上のトレーニングで舌をうまく上アゴに持ち上げられない場合、まずは舌をよく動かすことから始めましょう!
「どこの筋肉を動かしているのか」を意識しながら行うと効果的です。
*毎日、10回程度繰り返しましょう



舌を前に突き出す



舌を左右の口角(唇の端)につける。
慣れてきたらできるだけ速く繰り返す

あいうべ体操

- みんなで歌う
- 簡単な口腔体操 (図5)

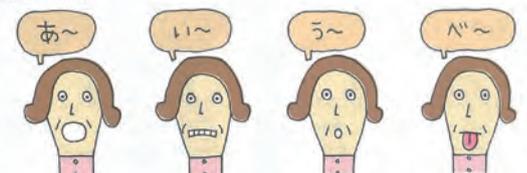


図5

- あーと口を大きく開く
- いーと口を大きく横に広げる
- うーと口を強く前に突き出す
- べーと舌を突き出して下に伸ばす



岡山リハビリテーションホーム

節分会



平成30年2月10日(土)各フロアにて節分会を行いました。

節分会では節分に因んだ話しをクイズ形式で皆さんに出題し、「なぜ?豆をまくのか?」「なぜ?恵方巻を食べるのか?」などなど多くのクイズに挑戦していただきました。

みなさん活発に回答されていましたが、知らなかったことも多くあり、「この年で初めて知ったわ!ひとつ利口になったなあ」と口ぐちに言われるなど、おおいに節分クイズは盛り上がりました。

次に節分の豆に見立てた紅白の球を鬼の口めがけて投げ入れ、口の中にある缶をどちらが多く倒せるかを競うゲームを行いました。

「赤鬼チーム」も「青鬼チーム」もゲームの後は仲良くお互いの健闘を称えられました。



雛祭り会



平成30年3月10日(土)には同様に各フロアにて雛祭り会を行いました。

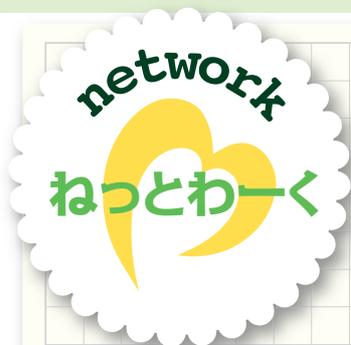
雛祭り会は皆さんと雛祭りに因んだ話しや歌を歌った後に「お雛さまチーム」と「お内裏さまチーム」に分かれ絵合わせゲームを行いました。同じ絵を合わせたチームには桃の木に花をつけていき、満開になった方のチームが「勝利」というルール設定でどちらが早く木を満開にできるかを競いました。

初めは両チームともに簡単にイラストが合わず苦戦されていましたが、スタッフのサポートもあり、最後には上手に全ての絵を合わされ、桃の木を満開にされていました。



*5月・6月…

近所のスーパーへの「ショッピング」や「吉備津彦神社」等への施設外活動を予定しています。



多機能型事業所 ひまわり

‘地域との架け橋’ 『ひまわりカフェ』7周年!

多機能型事業所ひまわりでは、毎月定例で谷万成町内会と恒例で「街づくり会議 ひまわりカフェ」を開催し、今年度で7年目を迎えます。

先日13日には、全国ライブツアーの長野県在住のシンガーソングライター吉本 有里さんをお迎えして、ひまわりカフェでライブコンサートを開催いたしました。吉本さんとは、30周年を迎える福祉事業のパイオニアでの「クッキングハウス」(調布市)のライブコンサートで松浦代表から管理者田淵へご紹介のご縁を紡ぎ、ひまわりとの交流を重ねています。当日は谷山町内会会長さんをはじめ地域の皆様も大勢ご参加下さり、メンバーさんとスタッフで吉本さんの歌声に酔いしれました。「心が清らかになった」「歌声も歌詞も感動しました」と地域の皆様にも大好評でした。姪の愛海さんの演舞も素晴らしく、参加者一同で、吉本さんと愛海さんが生み出す森のような別世界へ誘われ、リフレッシュいたしました。



多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1
連絡先(086)252-9890番

グループホームひまわり・しらゆり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-8-35
連絡先(086)252-9890番

「街づくり会議 ひまわりカフェ」は、
毎月第4水曜日午前10時から多機能型事業所ひまわりで開催しています。
どなたでも参加可能ですので、どうぞお気軽にご参加下さいませ。

多機能型事業所ひまわりでは、利用者募集中です! 見学等相談は上記までお願いいたします。



社会福祉法人 松風会

ケアハウス サンライフ・カドタ

おもちつき

12月16日(土)、カドタの中庭でおもちつきをしました。近隣の方や民生委員の方、近くの社会福祉法人泉学園就労継続支援事業所ワークショップちどりの



▲お父さんと一緒にべったんべったん

利用者様や岡山医療福祉専門学校の学生も手伝いに来ていただきました。

つきたてのおもちは、のっぺい汁に入れて皆様に召し上がっていただきました。

クリスマス会



12月25日(月)、恒例の関西高校吹奏楽部のクリスマスコンサートがカドタで開かれました。「祝典行進曲」や「きよしこの夜」、楽器紹介や演歌メドレーなど約1時間に渡り演奏をしてくださいました。今年はワークショップちどりの利用者様も参加し、最後に吹奏楽部の演奏で手話を交えて、ゆずの「栄光への架け橋」を歌われました。

カレーの昼食の後も全員で借り物競走ゲームをしてクリスマスの一日を過ごされました。



2月の俳句会より
「穏やかな水面煌めく冬麗」

お正月

今年も入居者様、利用者様はカドタ神社で初詣の後、金銭運、恋愛運、健康運などが書かれたおみくじを引き、話が弾んでおられました。



入居者様は年末年始にカラオケやゲーム、書き初めやお茶会、ティッシューパーで干支作りなどをして過ごされました。

しし舞いゲーム▶

▼いぬに見えますか?



節分会

▼鬼を目がけて玉入れ



▲新聞紙の豆で鬼役の職員へ「鬼は外」

かわいいボランティア

12月14日(木)、近くにある三友寺保育園の3・4・5才児57名の園児が来ていただきました。傘踊りや組体操、ポンポン踊り、歌や創作ダンスなどを元気いっぱい披露してくださりました。



2月5日(月)、岡大附小4年い組31名の生徒が訪問

演奏に来ていただきました。「みどりのそよ風」「野菊」「もみじ」「故郷」などをリコーダーとピアノに合わせて歌っていただきました。



INFORMATION

●地域公開セミナーのご案内

当院では「地域に根ざした医療」「開かれた病院」を目指して、毎年「地域公開セミナー」を開催しております。第16回目となる今年は下記日程で、「誰もが自分らしく生きる社会へ～地域と共に歩む福祉のまちづくり～」と題しまして、地域との交流を重ねる中で培われた“こころのバリアフリー”のまちづくりについてお話しいたします。

経験豊かな講師ならではの分かりやすい内容で、皆様と共に心と体の健康づくりに取り組んでいけるものと考えております。皆様お誘い合わせの上お気軽にご参加下さい。

日時：平成30年5月26日(土)
14:00から15:30(受付13:30から)

場所：万成病院 第一会議室

テーマ：「誰もが自分らしく生きる社会へ
～地域と共に歩む福祉のまちづくり～」

講師：万成病院 多機能型事業所ひまわり管理者
精神保健福祉士 田淵 泰子 氏

参加費：無料

第16回地域公開セミナー

誰もが自分らしく生きる社会へ

～地域と共に歩む福祉のまちづくり～

医療法人万成病院 多機能型事業所ひまわり
講師： 管理者 **田淵 泰子** 先生



日時：平成30年5月26日(土)
14:00～15:30(受付13:30～)

場所：万成病院 第1会議室

参加費： 無料

お問い合わせ(担当) 黒田、藤川

外来について

- 受付時間** 午前 8:40～11:30 ※急患の場合は、この限りではありません。
午後 13:00～16:00 ※日曜・祝日は休診
- 診療時間** 午前 9:00～12:00 ※午前の診察内容・終了時間により午後の
午後 13:00～17:00 診療開始時間が遅れる場合があります。
※外来受診に関しては一部除いて予約制ではございませんので、受付時間内に窓口へお越しください。

外来診療医 ※平成30年4月1日より変更

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	高橋	大森	森	小林	清水	阿部
	第2診察室		藪野(予約制) 9:00～10:30				
午後	第1診察室	森	久山	高橋	小林	清水	久山
	第2診察室						阿部
	認知症 専門外来		安田 (予約制)				
歯科		小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
		土佐	前川	曾我	畑中	山城	三海 第2・第4 田尻

アクセス



中鉄バス/谷万成停留所より徒歩1分 JR吉備線/三門駅より徒歩10分
TEL: 086-252-2261 FAX: 086-254-0800
〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5
特定医療法人万成病院(岡山県指定精神病院)

【患者憲章(患者さまの人権について)】

患者さまの権利を掲げ、全職員の責任を自覚する。

- 患者さまは、人格を尊重された思いやりのある医療を受ける権利があります。
- 患者さまは、自分の治療に関する全ての情報を知る権利があります。
- 患者さまは、自分の病状をわかりやすく教えてもらう権利があります。
- 患者さまは、治療を拒否する権利があり、その結果を知る権利があります。
- 患者さまは、病院の医療サービスを可能な限り要求する権利があります。
- 患者さまは、医療費についての説明を受ける権利があります。
- 患者さまは、プライバシーを守られる権利があります。
- 患者さまは、セカンドオピニオンを受ける権利があります。