

Shouhu 松風

しょうふう

2025. 春号
(No.254) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 認知症と摂食嚥下機能の関係
- p3. 万成フェスティバル
健康レシピ「キャベツと桜えびのペペロンチーノ」
- p4. Let's Rehabilitation
2024年度 文化祭作品
- p5. ネットワーク
「岡山リハビリテーションホーム」
- p6. ネットワーク
「多機能型事業所ひまわり」
- p7. ネットワーク
「社会福祉法人 松風会 ケアハウス サンライフ・ガダ」
- 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。

精神科医療からの 町づくり



特定医療法人

万成病院

認知症と摂食嚥下機能の関係

安全で快適な食生活のために

万成病院 歯科衛生士 坪井 千夏



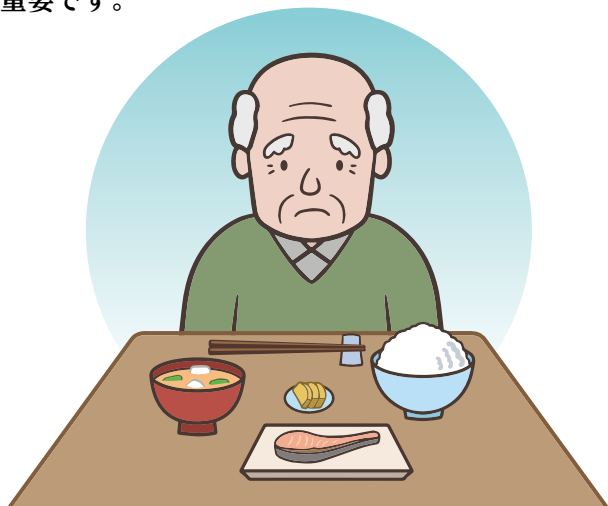
「最近、食事に時間がかかる」「むせることが増えた」——こうした変化は、加齢だけでなく認知症の影響かもしれません。認知症が進行すると記憶力や注意力が低下し、摂食嚥下機能にも影響が及ぶことがあります。これにより食事が難しくなり、健康を損なうリスクが高まるため、早めの対策が重要です。認知症と摂食嚥下機能の関係を理解し、適切なケアを行うことで、安全で快適な食生活を維持できます。

認知症が摂食嚥下機能に与える影響

認知症が進行すると、次のような摂食嚥下機能の問題が現れることがあります。

- ・ **食事の認識が難しくなる**：食べ物や飲み物を認識できず、口に運べなくなることがあります。
- ・ **嚥下反射の低下**：飲み込む力が弱まり、誤嚥（食べ物や飲み物が気管に入ること）のリスクが高まります。
- ・ **食事の中断**：途中で食べるのをやめたり、飲み込む動作を忘れたりすることがあります。

これらの変化は、栄養不足や誤嚥性肺炎といった深刻な健康問題につながることもあるため、早めの対策が重要です。



安全な食事のための対策

認知症の方が安心して食事を楽しめるようにするためには、以下の工夫が役立ちます。

1. 落ち着いた環境を整える

食事中は静かでリラックスできる環境を用意しましょう。テーブル上の食品や飲み物を視覚的に分かりやすく配置することで、混乱を防ぎます。



2. 食事形態を調整する

嚥下機能に合わせて、柔らかい食品やペースト状の食品、ゼリー飲料などを取り入れると誤嚥のリスクを軽減できます。

3. 声掛けや見守りを行う

食事の際は「ゆっくり食べて大丈夫ですよ」「もう一口どうですか」と優しく声をかけ、必要に応じて見守りましょう。

4. 専門家の支援を受ける

歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士などの専門職と連携し、摂食嚥下機能の評価やリハビリを行うことも有効です。

適切なケアで快適な食生活を

認知症に伴う摂食嚥下機能の問題は、適切な工夫と専門的な支援によって軽減することが可能です。安心して食事を楽しみ、健やかに過ごせるよう、歯科スタッフがサポートします。お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。



万成フェスティバル

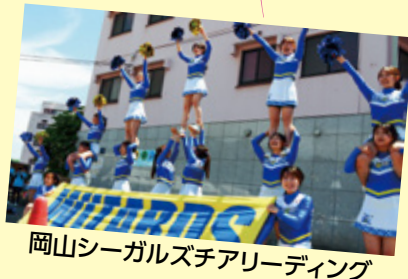
5月24日(土)に「万成フェスティバル」を開催いたします。

今年のボランティアは昨年に続き、京山中学校吹奏楽部の皆さま、バルーンアートの皆さまに起こしいただきます。また今年は新たに岡山東商業高等学校の書道部の皆さまにも起こしいただくことになりました。

谷万成町内会をはじめ多くの企業の皆さまにも協賛をいただき今年も楽しいイベントにしていきたいと考えています。抽選会も開催いたしますので多くの皆さまのご来場をおまちしています。



京山中学校吹奏楽部



岡山シーガルズチアリーディング

万成フェスティバル 2025

日時 5/24(土)
10:00 ~ 12:30

場所 万成病院 駐車場

プログラム

開会 10:00~

ボランティア披露

10:10~11:20
・京山中学校吹奏楽部
・岡山東商業書道部
・バルーンアート

抽選会

豪華賞品 多数あり
11:30~12:00

企画内容

地域ボランティア
出店 100円
ゲームコーナー 100円
健康チェック
抽選会
抽選用のチケットは
当日10:00~11:00に
配布します。

◆主催：万成病院

◆協賛：谷万成町内会
その他協賛企業を
調整中です。

◆駐車場には限りがございます。
出来る限り自転車での来場を
お願いいたします。

からだに
おいしい!!

健康 レシピ

『キャベツと桜えびのペペロンチーノ』

キャベツの効果…キャベツにはビタミンCが豊富で免疫機能を向上させ、コラーゲンの生成を促進する働きがあると言われています。他にも、細胞を酸化から守る働きがあるβカロテンやフラボノイド、腸内の善玉菌の活動を促進し、便秘や大腸がんの予防に寄与すると言われている食物繊維が豊富に含まれています。

●エネルギー約620kcal(1人分) ●調理時間30分

【材料(1人分)】……………

パスタ…100g、キャベツ…50g、桜えび…5g、プチトマト…4個、ニンニク…1片、
アンチョビ…5g、たかのつめ…1本、オリーブオイル…大2、酒…大2、しょうゆ…小1/2、
塩…少々、こしょう…少々

【作り方】……………

- ①キャベツは、食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。たかのつめは半分に切り種を取り除く。ニンニクは粗みじんにする。
- ②2ℓ程度のお湯を沸かし塩20g入れパスタを茹でる。パスタの袋に記載されている茹で時間より1分短めにする。パスタが茹で上がる1分前にキャベツを入れる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れニンニクを加え弱火にかける。香りがしてきたらたかのつめ、桜えび、アンチョビ、プチトマトを加える。アンチョビとプチトマトをつぶしながら炒める。
- ④③に酒とパスタのゆで汁大3を加える。ここに茹で上がったパスタとキャベツを合わせ塩コショウ、しょうゆで味を整える。





Let's Rehabilitation

健康になるための運動

いつまでも健康に過ごしたいと思いますよね。健康的なからだを作るには、栄養バランスのとれた食事、適切な運動、十分な睡眠をとり、正しい生活習慣を定着させることが大切だと言われています。

今回は、基本的な、運動について書きたいと思います。

健康づくりの運動の種類

1. 有酸素運動

基本的な体力や持久力を身につけ、心肺機能も鍛えられます。



2. ストレッチ

筋肉の柔軟性を高めることで、運動時における怪我の予防や疲労回復に役立ちます。肩こりや腰痛などの改善、リラックス効果の期待できます。



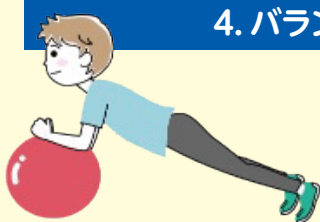
3. 筋力トレーニング

筋力量の向上を図ることで、歩行・立位などの姿勢を保つための筋力を維持出来ます。



4. バランス運動

バランス能力が低下すると、転倒しやすくなり、怪我や骨折につながります。



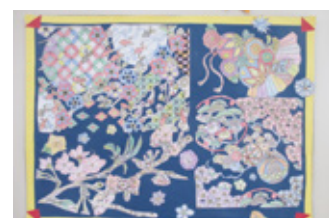
いつまでも元気で自分らしく生活を送れるように、今から出来る運動を少しでも取り入れてみてはいかがでしょうか。次回は、もっと具体的な運動を紹介したいと思います。

2024年度 文化祭作品 エントランスに展示

昨年11月に恒例となりました文化祭を開催しました。今回も、患者さまが1年かけて作成をした作品を一定期間OTホールに展示して、患者さま、職員に投票をしていただきました。どれも力作ぞろいで、どの作品に投票をしようかととても悩まれていたのが印象的でした。

今回、その文化祭で受賞をした作品と応募作品の中から、ぜひ多くの方に見ていただきたいと厳選された作品を4月末までエントランスに展示させていただいています。

見ごたえのある作品が多くありますので、1度足を止めてみていただけると嬉しいです。





岡山リハビリテーションホーム

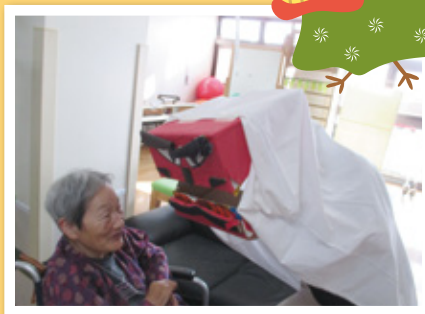
～ 行事の紹介 ～

今年に入り、各階での開催となっていますが、新年会（1月）節分会（2月）ひな祭り会（3月）と毎月、季節に応じた行事を開催しました。

なるべく入所者の方々に、その月の行事がイメージしやすく季節を感じていただけるような催しを提供しています。

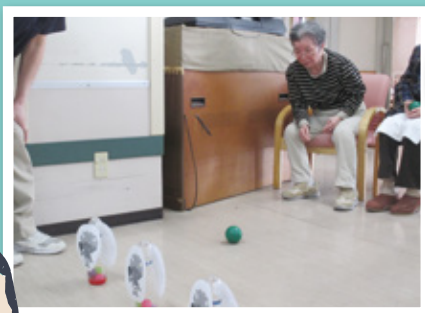
新年会

簡易に神社を作り、1人ひとりお参りし、新年のあいさつや1年の祈願を行いました。また、こちらも簡易ですが獅子舞を作成し、皆さんの邪気を食べて回りました。



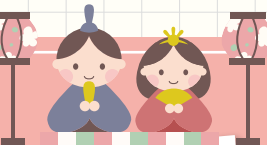
節分会

鬼に見立てたピンを何本倒すことができるか競うゲームを赤鬼チーム、青鬼チームに分かれ競い合いました。



雛祭り会

雛祭りにちなんだゲームで盛り上がった後は、皆さん表情よく、雛祭り会の会場に飾っていた飾りを手に、記念の写真を撮りました。



今年に入っての月々の行事ですが、若干見た目の派手さはありませんが、皆さんはそれぞれの会に参加され、その時々季節を感じておられました。

まだまだ盛大に様々なイベントを開催することはできていませんが、徐々に施設外での活動を含め、皆さんが楽しめる活動をこれからも計画していきたいと思います。



多機能型事業所 ひまわり

ひまわりホーム・しらゆりホーム

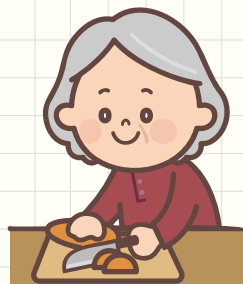
宿泊型自立訓練事業所は、事業所内の居室で過ごししながら、自立に向けて家事などの日常生活能力の支援、生活等に関する相談や助言などの支援を行う事業所です。

今回は、生活能力の一つである食事の確保について、どのような支援を行っているのか、ご紹介いたします。

宿泊型自立訓練ひまわり寮では、食事をご自身で確保する練習の為に、食事の提供を行っていません。利用者さんは様々な方法で食事を確保されていますが、大きく分けて3つの方法を取られる方が多いです。

1

1つ目は、自炊、自分で料理を作る事です。料理をするといっても、食材の確保、レシピの把握、調理の実施、皿への盛り付け、調理器具や皿の洗浄、片付け、とやることはたくさんあり、負担は大きいと感じる方も多いかもしれません。しかし、ご自身の思い描いた料理や好みの味の料理を食べた時の感動はひとしおで、レシピによっては節約にもなることもメリットの一つと言えるでしょう。ひまわり寮では、必要に応じて食べたい料理のレシピやチラシと一緒に確認し、買物の同行や調理の見守りやアドバイス等の支援を行っています。



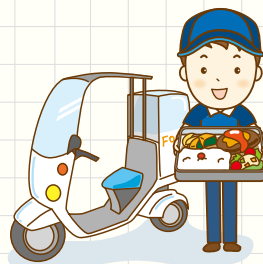
2

2つ目は、弁当や総菜の購入です。スーパーやコンビニの弁当はバランスが悪く、割高と思われる方も多いかもしれませんが、近年は健康志向の弁当や総菜も増えておりカロリー量も記載されるようになり、一概にはそうは言えなくなりました。地域には様々なスーパーやコンビニがあり、お店ごとに味や値段が異なりますので、自分に合った弁当を探すことも楽しみの一つとなると思います。ひまわり寮では、スーパーやコンビニの所在地の情報提供、総菜の組み合わせなどを一緒に検討し、成分表示の見方、電子レンジの対応が可能か等の支援を行っています。



3

3つ目は、宅配弁当です。宅配料金がかかる分割高で、スーパー・コンビニに比べて手軽に購入できそうにない、配送地域も限られているといった印象があるかもしれませんが、最近は宅配業者が増え、配送地域が拡がり、栄養バランスの取れた食事の宅配弁当も摂れるようになりました。ひまわり寮では、お一人では探しにくい宅配弁当の情報提供や、宅配手続きのフォロー、一人暮らし等への移行時の手続き調整などの支援を行っています。



どのような形で地域に出ても食事の確保は必須となります。利用者さん本人の食の好みはもちろん、調理環境や金銭面、体調面への配慮をして、地域でも本人らしく食事が確保、おいしく食事ができるように宿泊型自立訓練ひまわり寮では、食事の支援も行っています。

多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1

TEL.(086)252-9890

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2-2-47

TEL.(086)363-1666

見学等ご相談のお問い合わせ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

デイサービス

2月に「節分会」を行いました。利用者様は鬼に扮した職員を目掛けて玉を力いっぱい投げられていました。昼食には五目豆が添えられました。



3月は「ひな祭り会」を行いました。職員が作ったひな段に利用者が作られたひなあられを時間内に投げ入れるゲームです。利用者様はゲームに夢中になっておられました。



ボランティア、オカリナ演奏会

クリスマス前にオカリナの演奏会が開かれました。「ふるさと」「もみじ」「虫の声」「きよしこの夜」「お正月」などの曲に皆様は懐かしいと口ずさんでおられました。



<俳句の会より>

- ・振袖の
集ふ寒九の
真昼かな
- ・腰痛の
鬼は外へと
願ひけり
- ・手を合わせ
幸多かれと
願い事



〒703-8275

岡山市中区門田屋敷4-5-13

電話:086-273-1123(代表)

FAX:086-273-1314

URL:<http://syoufuukai.jp>

Mail:syoufuukai@mx35.tiki.ne.jp



松風会
ホームページ
QRコード



INFORMATION

地域交流カフェ こだま

春の コンサート

日時:2025年4月19日(土) 13:00～

場所:万成病院西 古民家 こだまの杜

地域交流カフェ
こだま

専門家による体
の調子相談します

春の コンサート

2025.4.19(土)

参加費
100円

時間:13:00～

場所:こだまの杜(旧谷山邸)

お問い合わせ 電話:086-252-2261 担当:石丸・森安
主催:(医)万成病院
共催:谷万成町内会・伊島学区連合町内会

外来について

受付時間 午前 8:40～11:30
午後 13:00～16:00

※急患の場合は、この限りではありません。
※日曜・祝日は休診

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 13:00～17:00

※午前の診療内容・終了時間により午後の
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

		月	火	水	木	金	土
午 前	第1診察室	高橋	大森	三野	小林	清水	阿部
	第2診察室		数野(予約制) 9:00～10:30				川端
午 後	第1診察室	鳥越 川端	加藤	高橋	小林	清水	阿部
	第2診察室					加藤	久山
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
		窪木	土佐	山本 東	畑中	平井	窪木

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。