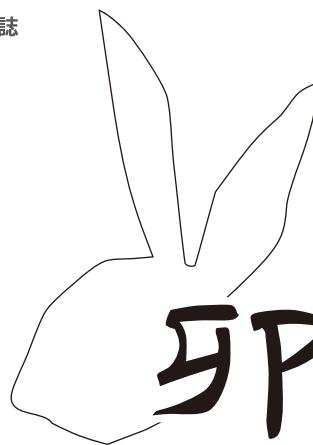




医療法人 卯の会 広報誌

平成26年2月発行

vol.46



日本医療機能評価機構

卯の会



新春の朝日を浴びる勝連城

目 次

新年のごあいさつ	P2
認知症の食事について	P3
「日常生活の困りごとの影に…」	P4
地域で利用できる施設の紹介	P5
あらかき通信	P6
栄養課からのレシピ紹介	P7



■ 新年のごあいさつ

医療法人 卯の会 新垣病院
院長 新垣 武

新年明けましておめでとうございます。

旧年中はみなさまのご理解とご協力ありがとうございました。

みなさまとともに、また新たな年を迎えることが出来て嬉しく思います。

近年の精神科医療においては、入院療養者の地域移行と地域で生活する方々の社会生活支援と取り組みが強化されてきました。当院も社会の動向と利用者のニーズを捉え医療サービスを提供するよう取り組んでまいりました。

年明け早々(1月1日から)救急病棟の病床を3床増やし、具合が悪くなった方へ早期対応・早期治療ができるように体制を整えていく所存であります。

また、本年4月1日には平成26年度の精神保健福祉法の改定があります。

その中で「保護者制度の見直し」や「医療保護入院の見直し」が行われます。その改定に伴い医療サービスの手続きなどに若干の変化を余儀なくされることだと思います。

本年も「地域に開かれた病院」「みなさまから選ばれる病院」であるために職員一同邁進してまいりたいと思います。
みなさまのご指導・ご鞭撻とご協力を宜しくお願いします。

2014年 吉日

認知症の食事について

栄養課 津嘉山 恵利子

認知症の症状として、①食べたことを忘れる(何度も食事を要求する)、②食べようとしない(じっと座ったままで動かない)、③途中で食べることをやめる(居眠りをする・食事の場から立ち去る)、④食べ方の乱れ(早食い・詰め込み・手を使って食べる・適量がすぐえない・食べこぼし)、⑤嗜好の変化(好きな食べ物が変わる)など様々な症状が出てきます。

食事は誰にとっても楽しみの1つであり、食欲は健康のバロメーターと言われています。しかし加齢と共に身体に様々な変化が生じ、体の機能が衰えていくのは誰もが感じてくることです。噛む力や飲み込む力の低下、そしてムセやすくなり色々なトラブルが生じてきます。「食べづらくなったから」と言って大好きな食事が出来なくなると、落ち込んだり、食べる楽しみが無くなったりします。ご本人に食べてもらうために特別なものを作らなくても「食材の切り方や固さ」、「昔好きだった食事・食材」、「家族と一緒に食べる」などの工夫で食べてもらえる事もあります。また、なによりも作る人も食べる人も無理なく食事が出来る事が大切です。

しかし、麺類や手軽な料理に偏り、肉類や野菜が不足すると蛋白質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足してしまいます。又水分不足にもなりやすくなります。食事は柔らかく食べやすいことが基本ですが、残っている咀嚼力を維持する為に多少は努力のいる固さを残すことも大切です(柔らかければいいと言うものでもないと思います)。

当院では栄養のバランスを考え、軟菜食(食材の形は残し柔らかく煮込んだ食事)を基本に、あらきざみ(1口大の大きさ)、きざみ(細かくきざむ)、超きざみ(少し粒が残る程度)、ミキサー(食材をミキサーにかけてトロミ剤にて硬さを調整)の食事形態で対応しています。また食事量の少ない方や低栄養の方には補助食(亜鉛や蛋白の強化されたゼリー類)を付けています。



<食事作りのポイント>

①食べやすい形状に切る

肉類……皮の部分は除き、叩いたり切れ目を入れてから1口大に切る。

野菜類…トマトやなすなどは皮をむいたり隠し包丁を入れると食べやすくなります。

②道具を使う

フードカッターやミキサーを使いみじん切りにします。補助食器、介護スプーン、介護コップなどを使う。



③とろみ剤を使う

飲み込みやすくなる(ムセ防止)。

とろみ剤は色々な料理に使うことができ濃度も調整することができます。

(入れすぎると固まり、余計飲み込みにくくなるので気をつけないといけません)

④もう1品欲しいときには市販品を利用する

栄養のバランスをとるために多くの食材を使って欲しいのですが、毎食準備するのは大変です。そんな時には市販のおかずや介護食を利用して1品加えるとよいでしょう。本人の好むものを見つけて我が家に手直しをしてみたり、おやつとして利用するのもよいと思います。

「日常生活の困りごとの影に…」

文責:地域医療部 臨床心理課 池原宏道・リハ課 伊藤 仁 監修:医師 新垣 元

「最近、忘れっぽくなつたな…」「集中できなくなつたな…」「話しづらくなつた…」「伝えたいことがうまくまとまらない…」と感じている方いらっしゃいますか？もしかしたら、認知機能低下(脳の機能低下)が影響しているかもしれません。

私たちは、日常生活の様々な場面で、朝起きた時から夜寝る時まで様々な認知機能を使っています。まず、朝起きて目覚ましの場所を覚えていてベルを止める(記憶)。今日の日付を想い出し予定を確認する(見当識・推測)。朝ごはんや出かける準備をする(体系化)。急な予定の変更があり日程調整しないといけない(問題解決)など。これらの行動はすべて認知機能を使っています。こういった認知機能が弊害されると日常生活の様々な場面で困ることが出てきます。

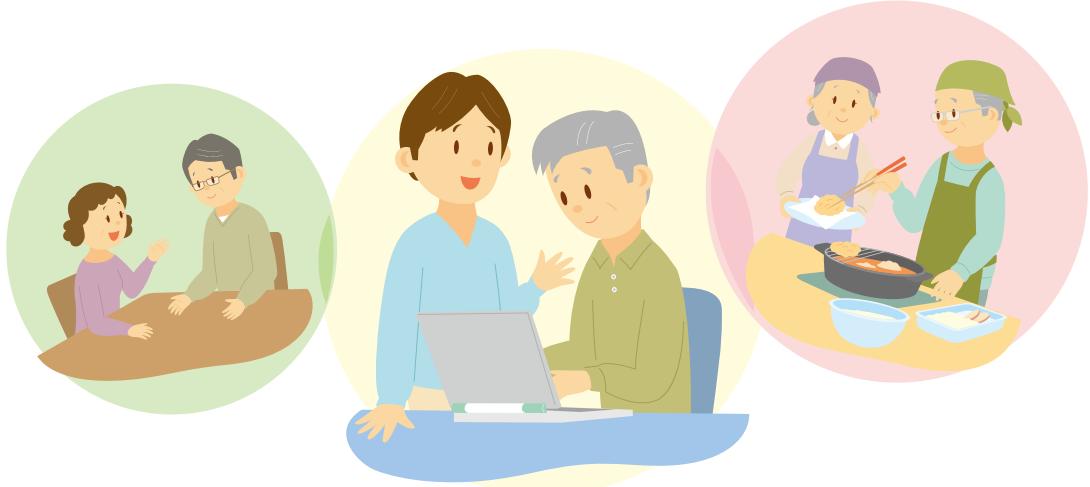
これらの認知機能は、加齢、生活習慣、頭部外傷、うつ、統合失調症などの精神障がいで低下するといわれています。**当院では認知機能改善に向けて、様々な認知リハビリテーションを導入しています。**病棟では塗り絵、クイズ、レクレーション、お話会などを通して、認知症デイケアでは、朝の集い、お話会、回想法、調理活動などを通して機能改善に取り組んでいます。精神科デイケア①では、平成25年5月よりコンピュータのソフトとお話会を組み合わせた認知リハビリテーションを実施しています。

実は、**特別なプログラムに参加せずとも、自宅で簡単に認知機能改善に取り組むことも出来ます。**日常生活の何気ない場面でこの機能を向上させることも可能です。そのひとつ「家事」は機能向上に役立ちます。「面倒くさい」と感じるかもしれません、実はその「面倒くさい」が大切だったりします。「何気ない会話」や「人とのコミュニケーション」も認知機能を改善させる効果があります。例えば、まず相手の話に集中し話を聞きます。相手が何を話しているか筋を追います。相手がどう考えているかどう思っているか想いを巡らせることもあると思います。話をしている最中にイメージしたり、昔の記憶を思い出したりします。話すとき体系立て理論立てでお話をします。人とコミュニケーションを取ることは、注意、集中、推測、記憶、体系化といった多くの認知機能を刺激します。この刺激が機能回復の鍵です。面倒くさがらずに、家事に取り組んだり、他者とかかわる時間を持ってください。それが認知機能改善につながります。

また、**認知機能は日常生活の工夫で補うことが出来ます。**メモ帳を持参し大切なことはメモする。携帯電話のアラーム機能をつかう。物をなくさない様にもち物を減らすなど様々な工夫で認知機能を補う事が出来ます。いろんな工夫が出来るようになると日常生活の困りごとが減っていきます。

認知機能の改善や生活の工夫をするためには「メタ認知(自分を客観視すること)」が必要です。自分の行動を振り返り、どういった認知機能を使っているか意識することからはじめてみてください。そのことから、「気づき」が増え「困りごと」が少なくなるかもしれません。

認知機能改善について興味・関心のある方は、主治医や地域医療部相談員にお問い合わせください。



地域で利用できる施設の紹介

生活サポート「ういす」(通所型 生活訓練事業所)

〒904-0204 沖縄県嘉手納町水釜261

TEL.098-989-0104 FAX.098-989-3004

開所日:月~金 時間:10:00~15:00 (休日:土・日・祝祭日・年末年始)

対象者:自立支援医療を受給されていて基本的な日常生活が可能な嘉手納町、読谷村にお住まいの方。 メールアドレス:pocapoca@poppy.ocn.ne.jp



「なりたい自分」「自分らしい生活」を応援します。

生活サポート「ういす」では、ひとりひとりに合わせたきめ細かいサポートをします。これまでの人生や人生観を尊重し、思いに沿った支援を心がけていきます。ご本人の希望に添い週1~2回の利用も可能です。

グループワーク、SST、英会話、読書などの座学プログラム、ヨガ、ウォーキング、体操などのスポーツプログラムを相談しながらすすめています。裏庭には小さな畑で食べられる野菜や果物を育てています。

「ういす」は、外人住宅を改装した可愛らしい場所です。「スタッフも温かく接してくれ、アットホームで心地よい空間です(利用者の声)」。



就労支援センター ういす

〒904-0313 読谷村大湾363

TEL.098-989-5420 FAX.098-989-5422

開所日:月~金 時間:8:30~16:00 (休日:土・日・祝祭日・年末年始)

対象者:嘉手納・読谷在住の方。基本的にご自身で来所出来る方。慣れるまでの送迎は検討させていただきます。 ホームページ:withyomitan.com



「働きたい」を応援します

就労移行支援のサービスを提供しています。「ういす」は誰でも気軽に相談していただけるように、利用者のペースに合わせて支援できるように工夫しています。ご本人のやってみたいことを大切にし、利用者がご自身で作った夢計画書をもとに就労の支援をしていきます。慣れない方は1日1時間からでも利用いただけます。

運動系(ヨガやウォーキング)、作業系(ゴミ袋配布や清掃作業)、座学系(レクや体験を活用し社会性活動をつけてもらうためのグループワークや当事者研究を取り入れたグループワーク)、就労支援活動、イベント活動などのプログラムを用意しています。

ピアの力を活かし利用者を支援していることも「ういす」の特色のひとつです。かつての利用者が支援する職員として働いています。その方が作成したフリーペーパー「WITH YOU」は、掲載されている利用者の個性を大切にし、本人や本人と関わる方々のコメントを掲載しています。目を通すと障がいに関する誤解や偏見に気付かされ、ほのぼのとした温かい気持ちがじんわりと湧いてきます。読谷村内のコンビニなどに設置されています。見かけたらぜひ、手にお取りください(ホームページにも掲載されていますよ)。



あらかき通信

職員共済会 新春ボウリング大会開催

平成26年1月24日(金)レントウセントラルにおいて共済会 新春ボウリング大会が開催されました。

総勢80名の職員が参加し、チーム対戦形式で行なわれました。年1回の開催で楽しみにしているイベントで参加した皆さんには大ハッスル。珍プレーも続出。楽しい時間を過ごしました。

- 団体
1位:デイナイトケアチーム
2位:第1病棟チーム
3位:デイケアチーム

- 個人賞 男女 1位～3位



3施設合同もちつき大会

年明け1月17日(金)、ラポール、あらた舎、グループホームあらかきの3施設利用者合同のもちつき大会が開かれました。今年一年、餅のように粘り強く、つやつやとした一年が過ごせるように、利用者皆さまの安全と健康を祈願する楽しいひと時を過ごしました。



家族心理教育セミナー

1月25日(土)に家族心理教育セミナーが開催されました。年6回開催しているセミナーで5回目となります。

今回のテーマは回復編「利用者の居場所について」を就労支援事業所アソシアのスタッフを講師としてお招きし、お話をいただきました。終了後、参加者は居場所について意見交換を行いました。

次回は3月15日 PM2:00から「利用者から学ぶ会」を開催予定しています。この回は、利用者とご家族一緒に参加できる会となっています。お誘い合わせの上、ご参加ください。



栄養課
からの
レシピ紹介

野菜たっぷり スープ

調理時間
1人 20分
45 kcal



材 料 (2人分)

- | | | | | | |
|-------|-------|------|---------|-------|-------|
| ・玉ねぎ | | 100g | ・ブロッコリー | | 40g |
| ・トマト | | 100g | ・水 | | 500ml |
| ・人参 | | 40g | ・塩、こしょう | | 適宜 |
| ・ニンニク | | 1かけ | | | |

【～体内に溜まった余分なものを一掃しましょう～】

・体内掃除に欠かせないのが食物繊維とカリウムです
抗酸化作用のある野菜で活性酸素を除去することも体内掃除のひとつ(玉ねぎ:ケルセチン、トマト:リコピン、人参:β-カロテン、ニンニク:アリシン)
・余分な脂肪、コレステロール、塩分を出してしまいましょう

作 り 方

- ①玉ねぎ、人参は皮をむき一口大に切る
- ②トマトはヘタを取り、1口大に切る
- ③ニンニクも皮をむき薄切りにする
- ④ブロッコリーは小房に分ける
- ⑤鍋に材料と水を入れ、中火で15分～20分程煮込む
塩、こしょうで味を調える

ポイン

※今回紹介したスープをベースに、鮭や豚肉、大豆製品、きのこ類、季節野菜など多種の食材を入れて作ってみてください。
味付けも味噌、しょうゆ、コンソメ、キムチなど、味を変えることで飽きることなくスープが楽しめると思います

(新垣病院 栄養課)

これからの主な病院行事予定

1月



1日(水)
～
3日(金)
年始休み

- 13日(月) 成人の日(祝日) 休診日
24日(金) 職員共済会ボウリング大会
25日(土) 家族心理教育セミナー
31日(金) 旧正月

2月



11日(火) 建国記念日(祝日) 休診日

3月



- 1日(土) 院内学会
特別講演 「福島から発信
～原発事故に伴う病院避
難と地域精神保健・医療福
祉システムの構築」
15日(土) 家族心理教育セミナー
利用者から学ぶ会
21日(金) 春分の日(祝日) 休診日
29日(土) 認知症家族のつどい

| 編 | 集 | 後 | 記 |

あけましておめでとうございます。

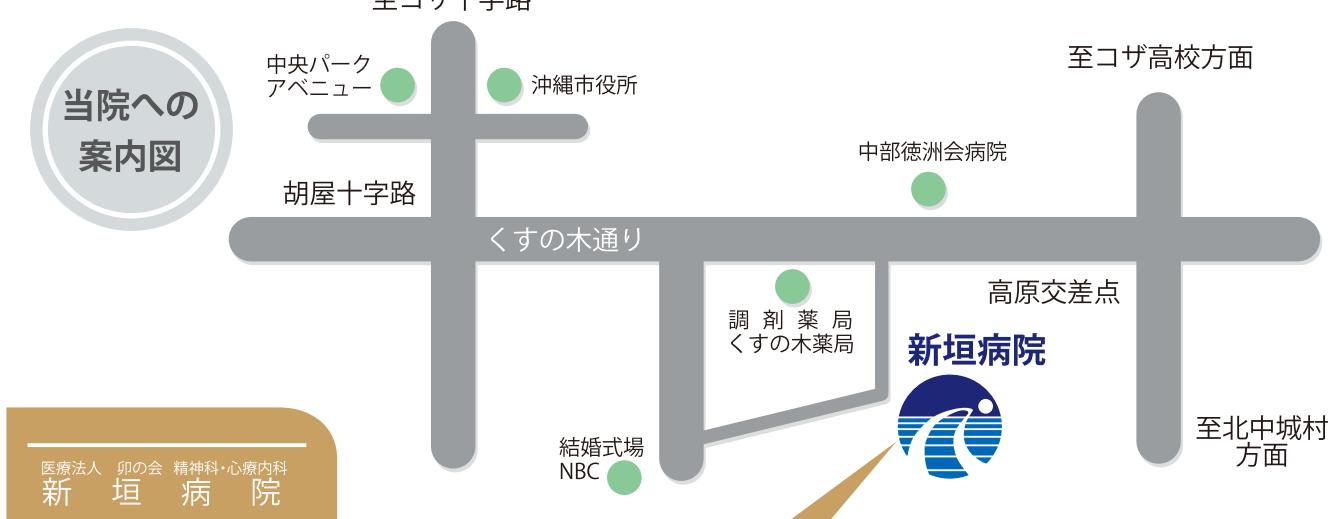
今年もよろしくお願ひします。皆様にとって幸多い年となりますようお祈り申し上げます。

療養者の支援にかかわっていて最近強く思う事が…。それは「希望」「願い」の大切さです。長期療養していた方が一歩踏み出し変化していく時に「〇〇したい」といった「希望や願い」を口にし始めます。今年はどんな「たい」に出会えるか楽しみです。今年も療養者のみなさんにたくさんの「たい」を持ってもらえるよう関わっていきたいと思います。

新年ひとつ目の「たい」は、無事新しい年を迎えることが出来て「めでたい」ですかね。

新年早々失礼しました(池原)。

当院への 案内図



医療法人 卵の会 精神科・心療内科
新垣病院



〒904-0011 沖縄県沖縄市安慶田4丁目10番3号
TEL (098) 933-2756 FAX (098) 932-8123

医療

- 5 病棟:精神科救急病棟
- 4 病棟:精神科一般病棟
- 3 病棟:精神療養病棟
- 2 病棟:精神療養病棟
- 1 病棟:認知症治療病棟
- 外来・訪問看護

リハビリテーション

- 精神科作業療法
- 精神科デイケア
- 重度認知症患者デイケア
- 精神科デイナイトケア
- 通院患者リハビリテーション事業
(社会適応訓練事業)
- 外来作業療法

地域支援

精神保健福祉相談 ・自立および生活支援 ・入院・受診相談
啓蒙啓発活動

関連施設

自立訓練事業所 ラポール
TEL (098) 932-8100

グループホームあらかき
TEL (098) 934-4888

就労支援事業所 あらた舎
TEL (098) 938-2100



平成25年2月7日付にて沖縄県中部福祉保健所より施設内完全禁煙施設
(病棟・外来部門)として認定されました

理念

私たちは博愛と奉仕の精神で診療に臨み
常に安心して満足いただける
最良の医療を目指します



基本方針

- 1.利用者の人権と安全に配慮し、一人ひとりに最も適した医療を提供します。**(人権・安全性・医療)**
- 2.地域と密接に連携し、利用者の社会参加、社会復帰の促進をはかります。**(地域連携)**
- 3.快適な治療環境を追求し、「癒し」と「安らぎ」のための空間を提供します。**(アメニティと医療の質)**
- 4.医療人としての研鑽を積み、それぞれの専門性を高めチーム医療に努めます。**(職員の質の向上)**
- 5.職員の健康と安全に配慮するとともに、生活向上にも努めます。**(職場環境)**

1. 良質な医療を安全かつ公平に受ける権利

2. 人格を尊重され医療提供者との協力関係の下で医療を受ける権利

3. 診療に関して充分な説明、情報を受ける権利

4. 治療方法などを自分の意志で選択する権利

5. 個人情報の秘密が守られ、私的な生活を乱されない権利

患者様の権利

1. 医療提供者に対して患者自身の健康に関する情報を提供すること

2. 医療上理解できることについて質問すること

3. 他の患者の治療や病院職員の医療提供に支障を来たさないように留意すること

患者様の責務

患者様に守って
いただきたいこと