

# 虹



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

鶴川サナトリウム病院

IMSグループ広報誌プラザイムス

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族の皆さまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

鶴川サナトリウム病院

【季刊 広報誌】

Vol.38

2021/春号

特集

いっしょくしてますか？  
IPPUKUしてますか？

ストレスとセルフケア

- ・ つるびと「認知症ケア向上委員会」
- ・ よろず医療相談室
- ・ つるさな在宅支援
- ・ 認知症のリハビリテーション
- ・ きせつの料理 ほか

ご自由にお持ちください

コロナ  
疲れ

イップク  
IPPUKU していますか？

# ストレスと セルフケア

新型コロナウイルスが流行し、外出自粛生活が始まって早1年が経とうとしています。さまざまなストレスに晒され、「コロナ疲れ」「コロナうつ」という言葉が生まれるほど、多くの方にとってストレスが多い状況が続いています。今回の特集では、そういったストレスと上手く付き合いながら、心の健康を保つための実践的な方法について当院の臨床心理士が解説いたします。

## コロナ禍のストレスって？

不安

体調や将来のこと

恐怖

最悪な事態が起こるかも…

自責

自分が原因で感染させたかも…

怒り

生活が制限されてしまった！

孤独

他者との交流が減って寂しい

心配

家族がかかってしまったら…



さまざまな感情が押し寄せる

誰にでも起こりえる正常な反応です。

しかし、ストレスを感じ続けると



身体や心に反応がでることがあります

こういったSOSサインに早めに気づいて、対処できるようになることが大切です

では、どのように予防すれば良いのでしょうか？

## 家族介護者

イッブク

# IPPUKU メモ

一人では対処しきれない介護の悩みや不安があるときは、専門機関への相談もひとつの方法です

当院でもこんな取り組みを行なっています

- 家族会
- 認知症カフェ
- カウンセリング



※当院の認知症カフェについては、インフォメーションコーナー参照

お問い合わせ

042-735-2222



心とからだの不調を予防

# セルフケアの方法

## IPPUKU.1

ひとまず、落ち着く

ふう～

▶ たとえば

おおげさに息を吐いてみましょう

身体をリラックスさせることによって、気持ちを落ち着かせることができます。意図的にため息をつく、すなわち大げさに息を吐く、というのは、どんな時にでもできるおススメのセルフケア方法です。

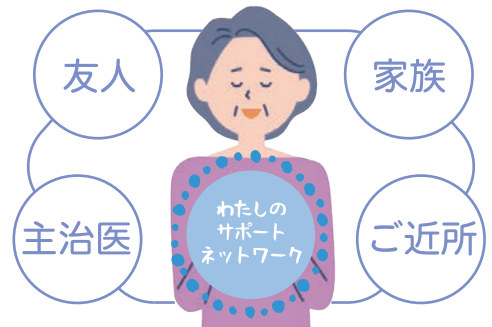
## IPPUKU.2

誰かとつながる

▶ たとえば

自分の周囲にいる人を書き出してみましょ(実際に相談してみましょ)

ひとりで頑張ろうとしない



自分の周りにはどんな人がいますか?紙とペンを用意して書き出してみましょ。

サポートしてくれる人や機関が増えたら、どんどん書き足せばOK!

苦手な人とは距離をとっても大丈夫です。日ごろからやっておくと、役に立つ時がくると思います。

## IPPUKU.3

ストレスとつきあっていく方法を知る

▶ たとえば

スッキリする、ホッとする、達成感があることを探し、やってみましょ

次はどの方法を試そうかしら



たとえば...

- ・散歩 ・裁縫 ・しゃべる ・料理
- ・草むしり ・温かいお茶を飲む ・掃除
- ・ゆっくりお風呂 ・物を捨てる

などなど

日々のストレスとうまく付き合うには、小さくてもストレスに対して上手に対処する方法をたくさん知ることが大切です。最初はうまくやろうと思わず、色々な方法を試してみながら自分に合った方法を探し、心と身体の不調を予防していけるようにしましょう。



臨床心理士より

お仕事、介護、コロナ禍による生活の変化などで大変な毎日を送られている方も多いかと思います。何がストレスになっているのか書き出し、気づくことも自分自身のケアをするためには大切なことです。自分自身に目を向ける時間をとり、お気に入りの対処法を実践しながら乗り切っていきましょう。

鶴サナをつくる

つる  
びと

すべての人に適切なケアを提供したい

# 認知症ケア 向上委員会

## 認知症

の治療は、認知機能障害そのものに対する治療と、二次的に起こる行動・心理症状(BPSD)に対する治療とに分けられますが、いずれにしても一部の例外を除き、根本的な治療ではなく、ご本人が快適に過ごせるようにすることが治療の目的になります。

認知症の種類によっては症状の進行を遅らせるための薬や、不安、妄想、不眠などの症状を抑えるための薬による治療も用いられますが、高齢者にとっては負担が大きく、過度な使用は望ましくありません。薬に頼らず、ご本人の感情や興味を汲み取りながら、安心して生活できる環境を作ることで症状の改善を図っていくよう、病棟スタッフは様々な工夫を凝らしてケアにあたっています。

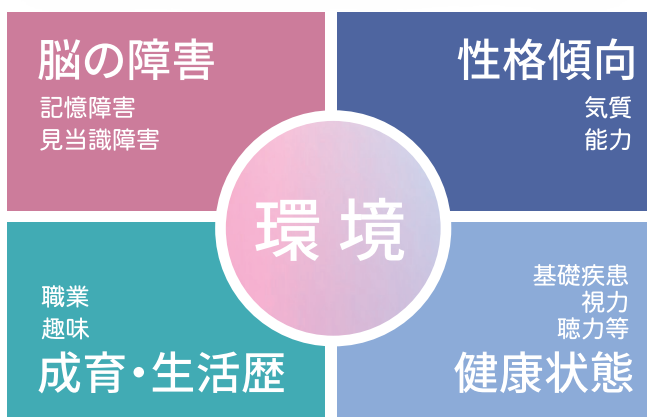


委員会は、認知症看護認定看護師を中心に、全12病棟より各1名の看護師、介護福祉士で構成され、認知症ケア専門士の資格を持つスタッフもおり、高い知識と経験を有しています。

認知症ケアは、原因疾患、合併症、性格、生活背景などをふまえて行う必要がありますが、定型の正解があるわけではないので、時にはうまくいかないこともあります。

「認知症ケア向上委員会」は、そうした難しい症例があった場合に、下図の5つの要因を手掛かりに、適切なケアにつなげていけるよう病棟スタッフを支援しています。

### 認知症の状態に影響を及ぼす5つの要因



※図1

介入を行った症例は知識として蓄積され、病院全体の認知症ケア向上のためマニュアル作成や勉強会などに生かされています。家族会に参加して、家族介護者にもケアの内容をフィードバックすることも大切な役割です。

薬による過度な鎮静や、制止する言葉も、身体拘束とおなじ「抑制」ととらえ、抑制に頼らず、認知症の方が快適に過ごせるようなケアを全てのスタッフが同じレベルで行えるよう、認知症ケア向上に取り組んでいます。

# よろず医療相談室

## もしかして 「認知症かな？」と思ったら 町田市 認知症電話相談

専門の相談員がお受けいたします。  
ご家族だけでなく、ご友人や近隣の方など、気になることがあれば  
お気軽にご相談ください

家族のものを忘れが  
気になる

治療や診断のことを  
聞きたい

お問い合わせ  
0120  
115-513

平日 9:00-17:00 土曜 9:00-12:00

ご病気のことや、もの忘れの進行もご不安ですよ。車のことはとても残念なことで、大変な決断だったかと思いますが、その決断にご家族も安心されたのではないのでしょうか。趣味のウォーキングを止めるのも相談者を心配されていることだと思いますので、ご家族とよく話し合ってみましょう。ウォーキングのような趣味活動や運動習慣は認知症の進行予防に役立つと言われていますのでぜひ続けてください。



精神保健福祉士  
村山 秀人

同様に認知症の進行予防には他者交流も大切だと言われています。町田市の高齢者支援センター（地域包括支援センター）では、同じ趣味を持った方のコミュニティの紹介を行っていますので、もしよければ管轄の高齢者支援センターにお繋ぎします。同じ趣味を持つ仲間とのウォーキングであれば、ご家族の理解を得られるかも知れません。

3か月前にもの忘れ外来を受診したところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。家族からは年齢もあり車の運転をやめるよう言われ、愛車を手放しました。最近では、さらにもの忘れが進んだような気がし、家族に相談すると趣味のウォーキングまで止められそうなので、相談を躊躇しています。



No.01

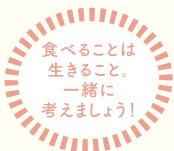
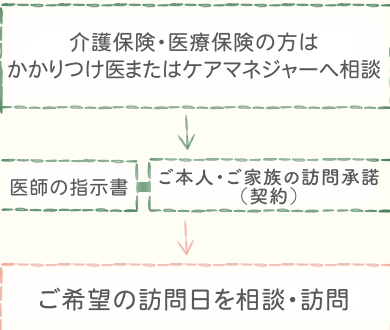
## 訪問栄養相談

はじめました

管理栄養士がご自宅に定期的に訪問し、療養上必要な栄養や食事の管理・指導を行ない、楽しくお食事を召し上がっていただけるようサポートします。



### 相談の流れ



### サ-ビ-ス-内-容

- 1 低栄養・フレイル予防と対策の食事  
効率よく栄養をとる工夫をご提案します。  
※フレイルとは高齢によって筋力や活力が低下している状態
- 2 病気にあつた食事  
簡単で、実践しやすい食事療法をご提案します。
- 3 嚥下機能に合わせた食事  
食べやすく、飲み込みやすい形にする方法をお伝えします。
- 4 経管栄養  
必要性や症状別の栄養剤や投与方法をご提案をします。
- 5 その人らしく過ごすために  
本人が自立した生活を営むために、「食べること」をサポートします。

## 食べる ことにお悩みは ありませんか？



- 食べる量が減ってきた
- 何を食べてほしいの？
- 糖尿病や腎臓病が悪化している
- むせる回数が増えてきた
- 食べる楽しみをもち続けたい



つるさな  
インフォメーション

鶴川サナトリウム病院では、公開講座を定期的の実施しておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を見合わせております。今後の開催予定につきましてはホームページ等でご確認ください。ご不明な点は広報企画室（042-737-1257）まで



医療機関の紹介

掲載情報

「ドクターズ・ファイル」にトピックス記事が掲載されました。認知症の専門医療機関として、どのような入院治療が行われているか、当院の小松医師ほか、病棟でのケアや、院内多職種連携の取り組みについてインタビュー記事が掲載されています。

是非ご覧ください。



参加無料  
申込み制

家族介護者向け認知症cafe

やわらかカフェ

6月4日(金)開催予定

時間: 14:00-15:30

場所: 和光大学ポプリホール鶴川

お申込み: 042-737-1257 (広報企画室)

介護者同士で必要なことや分からないこと、不安なこと、何でも一緒にお話しませんか?



※状況により、中止または延期の場合がございます。予めご了承ください。詳細は広報企画室またはホームページをご覧ください。



G.Wの診療について

カレンダー通り、日祝休診となります。

5/1(土)は午前だけの診療です。



無料送迎バスダイヤ一部変更のお知らせ

5月1日(土)より 以下の時間のみ変更となります

鶴川駅発 10:15 ▶ 10:10

※その他時刻に変更はございません

鶴川栄養科

きせつの料理

●材料(2人分)

- ・ごはん … 300g
- ・生姜 … 1かけ
- ・大葉 … 2枚
- ・ごま … 適量
- ・鯖 … 刺身用4~6切(魚はなんでもOK!)

【合わせ酢】

- ・酢 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ1/2

【漬け汁】

- ・醤油 … 50cc
- ・砂糖 … 小さじ1

●作り方

- ①合わせ酢、漬け汁の材料をそれぞれ耐熱用の器に入れ、レンジで500w30秒加熱し、粗熱をとる
- ②生姜は皮をむき千切りに、大葉は軸をとり千切りにする
- ③ご飯に合わせ酢、②をいれ、切るように混ぜ合わせる
- ④漬け汁に鯖をいれ、15分ほど冷蔵庫で漬け込む
- ⑤ご飯が冷めたら④を混ぜ、器に盛り、ごまを振りかけて完成!

てね寿司



※桜は飾りです。



さわら



さわらの見た目は自身ですが、実はマグロの成分にも

よく似た“赤身魚”です。さわらに含まれるEPA、DHAは善玉コレステロールをわずかに上昇させると同時に、中性脂肪を下げる効果が認められています。(厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020より)

イベントアルバム

2月～4月



院内で行なわれたイベントや行事を一部抜粋してご紹介致します。



2月 鶴さなの節分

認知症治療棟と通所リハビリテーションで「豆まき」を行ないました。鬼の本気も見ものです。邪気を払い福を願って鬼（ウイルス）は外！福は内！病棟の献立はスペシャル節分メニューの恵方巻でした。



3月 オンライン 家族介護者イベント

臨床心理士のストレス講座と、保健福祉士の困った時の相談先の講話、交流会を行いました。オンライン開催はまだ難しい面もありますが、自宅で認知症介護をされている方々に必要な情報を届けられるよう、今後も続けていく予定です。



3月 ほっと一息「コーヒー会」

コーヒーは豆から挽いて、本格的な味に。クラシカルな曲と香ばしい香りではっと一息付きました。病棟スタッフや管理栄養士、作業療法士など多職種合同企画では、患者さまの要望にできる限り寄り添い、笑顔でいられる時間を増やしていきたいよう企画していきます。



4月 通所お花見

お風の暖かい時間に、当院近くの桜並木で、通所リハビリテーションの利用者さまたちが、お花見をしていました。

桜をバックに撮影会！まだ8分咲きですが、満開が楽しみです。

この他にも多数イベントを開催しております。

第1回 認知症のリハビリテーション

R.O.

リアリティ・オリエンテーションとは

当院のリハビリテーション科では理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が患者さまの心身の状態の評価に応じた適切なリハビリテーションを、個別・集団で提供しています。その中でも認知症の方に対して行なっているリハビリテーションの一部をご紹介します。

リアリティ・オリエンテーション R.O. 現実見当識訓練

R.O.とは、記憶・見当識障害に対して時間・場所・人物を意識し、言葉や道具などを介して、「今」を伝えていく方法です。現在どのような状況なのかを確認することで、患者さまの混乱や不安を和らげる手助けになります。



毎日の日付の確認。患者さまに関わるスタッフ全員が、日常的なコミュニケーションの中で、日時や季節をより実感できるように行なっています。その方の生活歴や趣味・職歴などに合わせた話題提供も重要です。

理解しやすい話題

あいさつ  
天気  
季節の草花  
外の景色  
日付や時間  
旬の食材

やってみましょう

R.O. リアリティ・オリエンテーション



認知症のリハビリは認知力の維持だけでなく、楽しみをつくり笑顔を生む効果もあります。ご本人に合うやり方や頻度で、是非ご家庭でも取り入れてみてください。

作業療法士 山本 圭一

- 今を伝える POINT !
- ごはんですよ → 朝ごはんですよ  
▶ 朝・昼・夜をつける
  - お茶ですよ → 10時のお茶ですよ  
▶ 何時のお茶かをつける
  - 歯磨きですよ →  
昼ごはん後の歯磨きですよ  
▶ 何時の歯磨きなのかをつける

リハビリは感染対策を行いながら月～土・祝提供中です！

## 今こそチャレンジ

## オンラインへの道



パソコンやスマートフォンを使ってインターネットを積極的に利用する方が増えていますが、まだまだ苦手意識を持っている方も多いようです。電話やメール、情報収集の道具としてだけでなく、より幅広く活用できるよう、まずは基本から学んでいきましょう。

## 基本用語

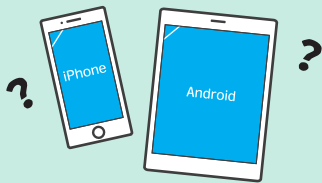
- インターネット** 世界中の情報機器を繋ぐ通信ネットワーク(通称ネット)のこと。
- オンライン** 「インターネットにつながっている状態」のこと。
- 有線LAN** 線(LANケーブル)を使って、インターネットに接続する方法。
- Wi-Fi** 無線でインターネットに接続する方法。「ワイファイ」と読みます。

## フリーWi-Fiに注意!



公共の場やカフェなどの店内で誰でも利用できる無料Wi-Fiスポットは便利な反面、利用の際に通信内容をのぞき見されたり、乗っ取り・遠隔操作される危険性を伴います。個人情報やパスワードなどの入力は避けましょう。

## iPhoneとAndroidの違いって?

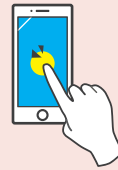


iPhoneとAndroidは一般的にはスマホ・タブレットの種類を表します。Apple社が販売しているものがiPhone、それ以外がAndroidです。「操作方法」や「使えるアプリ」に違いはあるものの、性能に大きな違いはありません。ご家族や周囲の人が使っている機種を選ぶのがおすすめです。

## スマホ・タブレット基本操作

## タップ

画面を指先でタッチすること。対象を選択したり、決定することができます。



## スワイプ

画面を指でなぞること。画面の切り替えなどで使う。



## ズーム(拡大)

親指と人差し指など2本の指で広げるように操作すること。画面の拡大をしたいときに使う。縮小はその逆の操作。



## 新入職医師紹介

精神科



なかばやし たかお

中林 孝夫

滋賀医科大学

精神保健指定医  
日本精神神経学会  
専門医・指導医

皆さまの困りごとの解決に向けて、お手伝いできればと思います。お話を伺う中で、お薬だけでなく、様々な解決策を一緒に考えていきたいと思います。お力になれるよう、他のスタッフとも協力していきますので、遠慮なくご相談ください。

外来:火曜午前

精神科



やまさき つよし

山崎 剛

東北大学

精神保健指定医

たとえ認知症と診断されても、生活や社会参加がより容易になるように援助できればと思います。よろしく申し上げます。

外来:月曜午後/金曜午前

精神科



おうみ まき

近江 真季

岩手医科大学

精神一般  
老年精神医学

精神科に3名の常勤医師が入職しました。外来及び病棟を担当いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

患者さまやそのご家族中心の明るく思いやりのある診療に尽力させていただきます。どんな些細なことでも思い悩むことがあればどうぞお気軽にご相談ください。

外来:5月予定

New Doctor Referrals