

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.45

2023/新年号

新年のご挨拶

- ・ つるびと「臨床工学技士」
- ・ 脳トレエクササイズ
- ・ 通所利用者さま作品紹介
- ・ よろず医療相談室
- ・ きせつの料理 ほか

ご自由にお持ちください

新年 挨拶



院長 林 重光

新年おめでとうございます

昨年はコロナ禍も続く中、ロシアのウクライナ
侵攻により、流通不良、原材料高騰での物価高
や円安など、心が痛むことや、国民の負担感が
多い年であったように感じます。当然、医療業界
にも影響を少なからず及ぼしていますが、そん
な重苦しい空気を感じる一方で、いくつもの明る
い話題もありました。日本のメダルラッシュに沸
いた冬季五輪、プロ野球では、ロッテ佐々木朗希
投手の28年ぶりの完全試合、大リーグ大谷翔平
選手の10年ぶりの2桁勝利、2桁本塁打達成、
東京ヤクルトスワローズの村上宗隆選手の最多
本塁打の記録更新。また、先日のサッカーワール
ドカップでは、日本中の心がひとつになるような、
元氣と勇氣と笑顔を提供してくれました。

昨年発生した新型コロナウイルス感染症の院
内クラスターでは、患者様、ご家族、地域の皆様
には大変なご心配とご迷惑をお掛けいたしま
した。ならばに、関係機関の皆様には多大なご
支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大は
予断を許さない状況ですが、皆様に安心してご
利用いただけるよう、院内感染改善策の周知
徹底を全職員に図るとともに、職員一同、より
一層の感染予防策の強化に尽力して参ります。
そして、困難な時こそ「我々の腕の見せどころ」
を信念に、職員一同、自らを奮い立たせて難局
に立ち向かっていく所存です。

昨年開設の認知症の早期発見・予防を目的
としたMC-トレーニングスタジオ「ASMO」
では、少しずつ地域の皆様に認知していただ
けるようになり、ご利用者様は増加傾向にあり
ます。引き続き、地域のMC-及び認知症の早
期発見に努めると共に、プログラムや評価方法
についての更なる充実を図り、より多くの方に
ご利用いただけるよう努めて参ります。
また、医療連携においても、町田市唯一の
認知症疾患医療センターとしての役割を充分

に発揮できるよう、医療相談室と日々情報交換し、
より良い入院環境と地域の各施設、行政とのネット
ワークづくりに取り組んで参ります。

日本の人口動態を鑑みても、医療や介護、社会保
障など、様々な面に深刻な影響が及ぶと考えられる
中、あと数年先まで迫った2025年問題を節目に
今後ますます高齢者への医療の充実が待たれる現
在、専門性を高め、医療グループとしての機能を最
大限に活用し、患者様ならびにご家族の期待に応え
るべく努力をしていく所存です。

この新しい年が皆様にとって佳き年になるよう祈
念いたしました。年頭の挨拶とさせていただきます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



高齢者が注意しな

冬の健康管理

気温が下がり乾燥する冬は、ヒートショックやウイルス性の感染症など、高齢者の方々は影響を受けやすく、注意していただきたいポイントが多くあります。ここでは冬場に気を付けたい病気や事故についての解説とその予防法をご紹介します。

ヒートショック



体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。それによって起こる急激な血圧の変動が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことをヒートショックといいます。特に高齢者は高血圧などの持病を抱えている方が多いため、注意が必要です。

予防法

「部屋間の温度差をなくす」

室内移動でもしっかり防寒し、脱衣所や浴室を温めましょう。熱い湯温は心臓に負担がかかるのでやめましょう。(40℃程度で)

「食後7時間以上空けてから入浴する」

食後の血圧はやや低くなっています。入浴などの血圧を上げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなるため注意しましょう。

「入浴や移動時は、家族にも声がけをしよう」

感染症 (インフルエンザ・ノロウイルス)



高齢者は加齢に伴い、ウイルスに対する抵抗力が弱くなり、重症化リスクが高いだけでなく、完治に要する時間の長さも含め、感染症は非常に長く辛いものになります。また、肺炎など命にかかわる

病気を併発する可能性も十分に考えられるため、「時間が経てば治る」と思わず、不調を感じた場合は早めに医療機関を受診するようにしましょう。

予防法

「予防の基本は”病原体を取りこまないこと”」

- ・ 手洗いや手指消毒、マスクの着用を徹底
- ・ 規則正しい食生活
- ・ 十分な休養と睡眠
- ・ ストレスを増めない
- ・ ワクチン接種(肺炎球菌、インフルエンザなど)
- ・ 環境調整(湿度を上げる)

低体温



身体の芯の温度である「深部体温」が35℃以下の場合、「低体温症」と診断されます。そのため、体温計で皮膚の表面温度を測定した数字からでは、低体温であることに気づきにくく、都市部でも室内低体温症で救急搬送される高齢者が多くいます。症状を話すことが難しい認知症の方などは、顔色が白っぽくなっていないか、震えがないか、水分や食事がとれているかなど、普段との違いにも注意しましょう。

予防法

「衣服」「運動」「食事」

筋肉量の減少は、熱を作る能力の低下にもなります。筋力アップのための運動とタンパク質の多い食事、体を温める食材で、体の中と外から体を冷やさない生活習慣を心がけましょう。

脱水 (隠れ脱水)



夏に発生しやすい脱水症状ですが、冬は気温の低下、湿度の低下に伴って、体内の水分も減少しています。冬は夏に比べて汗をかきにくいいため、体内の水分が減っている実感もわきにくく、隠れ脱水になりやすいのが特徴でもあります。また、高齢者は「寒くてトイレに行くことが面倒」という理由から、意図的に飲みものの量を減らす方もいるので、注意が必要です。

予防法

「食事をしっかり摂る」

食べ物に含まれる水分も、水分補給源です

「部屋の湿度を上げる」

部屋の乾燥を防ぎましょう

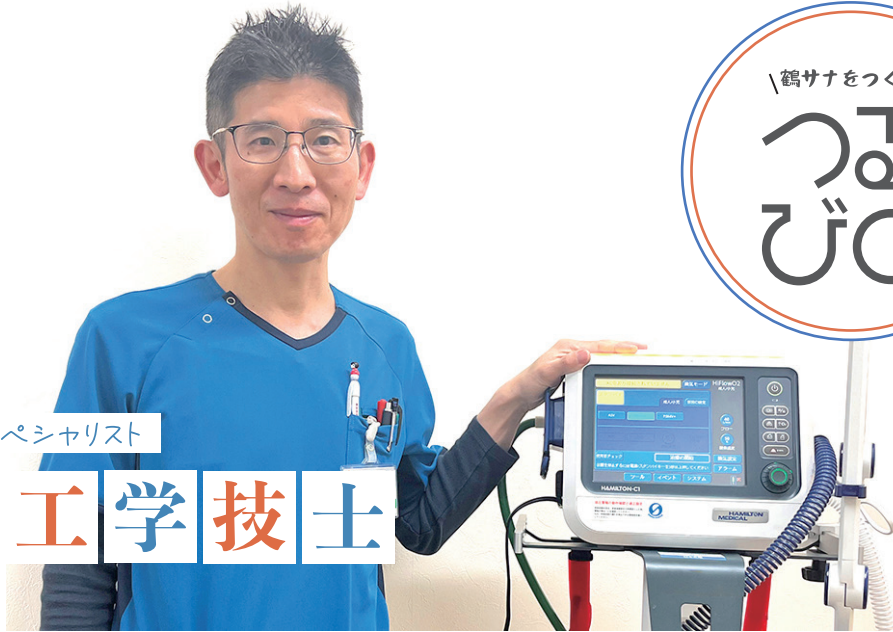
「こまめな水分補給」

少なくとも2時間おきには摂取しましょう。寝る前のコップ一杯の水も、睡眠中の脱水予防につながります。

まとめ

元気に冬を乗り切り、温かい春を迎えよう

高齢になると体温調節機能が衰え、体はどうしても冷えてまいがちです。体が冷えることで、免疫低下による感染症リスクの増加、血圧の乱高下によるヒートショック、低体温症や脱水症状を引き起こす恐れなど、心配なことがたくさん起こりやすくなります。また、例年流行するインフルエンザに加え新型コロナウイルスの同時流行も懸念されており、症状が重症化しやすい高齢者は、普通の生活でより一層の対策が求められます。発熱や風邪症状などの体調の変化や、ご本人が気づかなくても周囲の方が気になる様子などがあれば早めにかかりつけ医に相談するようにしましょう。安心して温かい春を迎えられるように、生活習慣を整えて、元気に冬を乗り越えていきましょう。



医療機器のスペシャリスト

臨床工学技士

チーム医療の現場では欠かせない存在である **臨床工学技士**(CE: Clinical Engineer)をご存知でしょうか。一般の方にはあまり馴染みのない医療職種かもしれませんが、最近では、新型コロナウイルス感染症治療の最後の砦として使われるECMO(エクモ)治療の操作や、TOKYO MER~走る緊急救命室~といった医療ドラマでも登場することが増えてきました。病院には多種多様な医療機器が存在します。医師の指示の下、それら院内の医療機器が安全に作動するよう管理し、高度医療を支える医療機器のスペシャリストとして活躍する臨床工学技士についてご紹介いたします。



鶴サナの臨床工学技士の主な仕事

01 医療機器管理



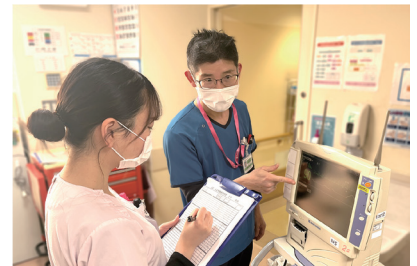
主に病院内で治療に用いられる医療機器の操作、保守点検・管理を担います。小さな医療機器であっても、故障すれば患者さまの治療に支障をきたします。日頃から機器の使い勝手・操作性・安全性といった事象を考慮し、より良い機器の購入から廃棄までを担当しています。

02 呼吸治療関連業務



自力で呼吸を維持することが難しい患者さまは、酸素療法や人工呼吸療法で生命を維持し、その先の治療に繋がります。正常な呼吸に向けて、多くの要素を正しく行うことが求められるため、問題点の提案を行い、多職種が協力して解決することで、最適な呼吸治療に導いていきます。

03 安全管理



高価で高機能な機器であっても、正しい使用法でなければ患者さまに不利益が生じます。院内の医療機器安全管理責任者として、メディカルスタッフ(医療従事者)に対し、医療機器の安全管理講習会を継続的に開催し、患者さまの安全を第一とした医療機器の適正使用のための啓蒙・教育活動を行います。



臨床工学技士
藤本 正弘

医療機器安全管理責任者
呼吸治療関連専門
臨床工学技士
3学会合同呼吸療法認定士
呼吸ケア指導士(初級)
透析技術認定士

「医療機器が必要な患者さまのために 機器を適切に、そして安全に使われる環境を構築します」

現代の医療の常識は、医療機器がなければ成り立たないといっても過言ではありません。しかし、効果的な治療に役立つように設計されている反面、ひとつ使い方を誤れば患者さまに不利益を及ぼす場合があります。全てのことに言えると思いますが、当たりまえには前提があるように、当たりまえに医療機器を動かすには、より良い医療機器の選定と管理、そして機器を扱うメディカルスタッフへの確かな教育と訓練が必須になります。高度化、複雑化した医療機器を扱っていても、その先には患者さまがいることを忘れず、医療安全の一端を担う者として、誰もが安心して療養が出来る医療環境の構築をお約束いたします。

楽しく 認知症予防 脳トレエクササイズ

「**体**を動かしつつ計算する」など2つ以上の単純な動作を同時に行うことを「二重課題」と言い、脳の活性化を図り、認知機能の低下を予防するといわれています。

重要なのは、二重課題をうまくやることではなく、失敗を重ねたり、慣れない動きで脳に常に新しい刺激を与えることにあります。

「間違っって盛り上がる」コミュニケーションも認知症予防の大切な要素となりますので、楽しみながらやってみましょう!

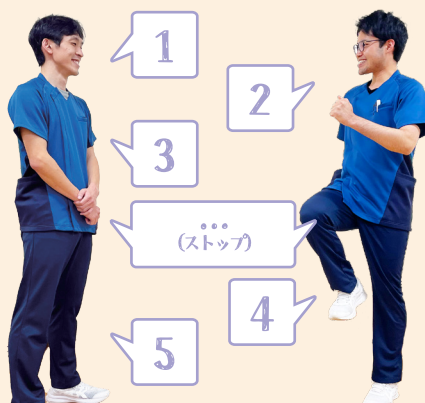
3でストップ

1 ペアを組んでやってみよう



数字を3ずつ区切って言いながら、その場で足踏みをし、区切った所で片足で立ちます

2 ちょっと変えてやってみよう



数字を交互に3ずつ区切って言いながら、やる人はその場で足踏みをし、区切った所で止まり、片足で立ちます

注意! 脳トレエクササイズを行う時は、まわりの人や物にぶつからないよう、周囲の安全に注意してください



同じプログラムを続けて「慣れてできる」ようになっても意味がありません。速度を変えたり数字を「英語」で言ってみたり、「数字と五十音をミックス」したりして常に脳が刺激されるように工夫しましょう。間違えて頭が混乱していることを、むしろ楽しんでやるのがポイントです。

鶴川サナトリウム病院では MCI(軽度認知障害)の方を対象としたトレーニングスタジオをオープンしました

明日もあなたらしく



サービスについて

- 【適用保険】 医療保険
- 【対象】 MCIと診断を受けた方
※詳しくはお問合せください
- 【目的】 心身機能の維持・改善
認知症への進行予防

ご利用のながれ

- ▼ 「ASMO」にお問合せ
- ▼ 見学・面談
- ▼ 当院に受診・検査

ご登録

お問合せ：MCIトレーニングスタジオ (鶴川サナトリウム病院)

042-735-2222 (代)

平日9:00-17:00 定休日:土日祝日・年末年始

ASMO紹介動画



見学も可能ですので、ぜひご相談ください



通所利用者さま作品介绍

リハビリのひとつ「創作活動」は、作品を完成させる達成感の獲得、誰かの役に立つという役割活動の場。季節感を感じていただき、手指や姿勢筋を鍛えるためのトレーニングとしても行われます。この冬、通所リハビリテーションの利用者さまが作られた素敵な作品をご覧ください。



スタッフコメント

ご自宅用に今年の干支「卯」の置物を制作しました。うさぎの胴体は風船に半紙を何重にも貼っていくのですが、力を入れすぎると潰れてしまうので、少々苦戦していましたが、それぞれ個性あふれる素敵な作品が完成いたしました。

★ 幅広い相談に対応。総合的に判断して必要なサービス機関へ繋ぐことが可能。

教えて相談員さん！

よろず医療相談室

ご家族よりご相談

親が認知症かも知れません。相談できる人もおらず、どこに何を相談したら良いのかが分かりません。

実際に家族が認知症かも知れないとなると、何から始めれば良いのかわからないという声はよく聞かれます。町田市には、そのような方が相談できる無料の窓口が多くありますので、ご自身、ご家族に合った相談先を見つけて活用しましょう。

町田市の相談窓口

★ 高齢者支援センター

専門医療機関等の情報提供、介護保険やその他の福祉サービスについての相談、日常生活における不安なこと、お困りことなども相談可能です。

お問合せ 各地域の高齢者支援センター

★ 認知症電話相談

認知症に関する心配事、病院の選び方、受けられるサービスなど、さまざまな相談ができる専門電話相談窓口です。

お問合せ ☎0120・115・513

・ 医師によるもの忘れ相談

医師が高齢者支援センターやご自宅に訪問し、相談を行っています。もの忘れが気になってきた方や、病院に行く前に認知症について医師と話したい方などがご利用いただけます。

お問合せ 各地域の高齢者支援センター

各地域の高齢者支援センターはこちらから確認できます



町田市のホームページでも、認知症についての情報がご覧になれます



・ 臨床心理士等による介護者等相談

臨床心理士が、高齢者支援センターやご自宅に訪問し、相談を行っています。認知症の理解や接し方、介護に対するストレス軽減方法が相談できます。また、認知症の方も利用可能です。

お問合せ 各地域の高齢者支援センター

・ 認知症初期集中支援チーム

認知症の症状が進行したことなどにより、自ら認知症の相談ができなかったり、ご家族が助けても積極的に専門の医師に相談できない方を対象に、チーム員が自宅を訪問し、認知症についての相談および必要に応じて医療介入を行います。

お問合せ 各地域の高齢者支援センター

その他にも「Dカフェ（認知症カフェ）」や「認知症当事者会」、「認知症家族会」などもあります。基本的には高齢者支援センターが総合的な相談を受け付け、専門職が必要なサービスへと繋ぐ公的機関なので、どこに相談すれば良いのかが分からない場合は、まずは高齢者支援センターに相談すると良いでしょう。また、相談に抵抗がある方も中にはいらっしゃいますが、相談できる窓口が一つでもあると今後の安心に繋がります。ひとりで悩むことがないようにしましょう。

つるさな インフォメーション

第16回 アクティブ福祉in町田22 審査員賞と特別賞を受賞

11月9日に町田市医療・介護・福祉研究大会「アクティブ福祉in町田22」が開催され、理学療法士 鈴木 詠美子がコロナ禍における訪問リハビリテーションの休業前後の身体機能の変化について比較検討をした「これからも元気に歩くための姿勢作り」予防訪問リハビリテーション導入時期の検討」を発表し、大会初の審査員賞と特別賞のダブル受賞となりました。



当院のコメディカルスタッフのユニフォームが新しくなりました。それぞれの職種ならではの視点や、選び方、意見を出し合いながら決めていきました。まだ見慣れないかと思いますが、スタッフ一同ますますパワーアップして業務に取り組めます。

ユラフォームが新しくなりました

第30回 日本慢性期医療学会 優秀演題賞を受賞



11月17日・18日に京都で行なわれた日本慢性期医療学会で、臨床心理士 松田 千広が「地域で取り組む家族介護者向け認知症カフェの実践」について発表し、優秀演題賞を受賞しました。当院の認知症カフェは、ご家族向けに開催しており、その取り組みを広く知って頂く機会となりました。

手書きのお手紙ポスト つるさな郵便はじめました



院内ポスト「つるさな郵便」を入退院受付横に設置いたしました。このポストは病院裏の竹を使い、当院職員が手作りしました。お手紙だけでなく、写真などを同封していただくことも可能です。平日は毎日配送しておりますので、病院にお立ち寄りの際は是非ご利用ください。オンライン専用「お見舞いメール」も引き続き当院ホームページからご利用出来ます。

つるさな栄養科 きせつの料理

鰯の甘酢あんかけ

鰯は低カロリー、高たんぱくでダイエット向けのお魚。年末年始に食べすぎてしまった際のリセットにぴったりの食材です。あんかけに含まれるにんじんには、ビタミンAが豊富に含まれており、鼻やのどの粘膜を強くするので冬の風邪予防にも最適です。

材料 1人前

鰯	一切れ	★水	大さじ1
塩こしょう	少々	★酢	大さじ1
片栗粉	適量	★醤油	大さじ1
油	適量	★砂糖	大さじ1
にんじん	30g	★片栗粉	小さじ1/2
玉ねぎ	30g	かいわれ	適量
椎茸	1個		

作り方

- 鰯を一口大に切り、塩こしょうをふって下味をつけておく
- 鰯に片栗粉をまぶし、フライパンに1センチほど油を入れ、揚げ焼きにする
- にんじんは千切り、玉ねぎ・椎茸は薄切りにし、炒め、火が通ったら一度取り出す
- ★を混ぜ合わせ、フライパンでとろみがつくまで火にかけて、とろみがついたら③と合わせる
- 皿に②と④を盛り付け、仕上げにかいわれをのせて完成



おせちで余った「なます」や「松前漬け」を使って「あんかけ」をアレンジしてみても良いですね

ひとくちメモ



認知症疑いがある高齢者の 運転免許更新に関する診断書について

当院は診断書が作成できる専門医療機関です

75歳以上の方が運転免許を更新するには、更新手続きに先立って行なわれる認知機能検査を受けなければなりません。更新時の認知機能検査や、交通違反時の臨時認知機能検査で「記憶力・判断力が低下している」と判定を受けた方は、医師の診断書の提出が求められます。診断書は、かかりつけ医のほか、当院でも作成することが可能です。

診断書作成フロー



かかりつけ医に診断書作成の依頼があった場合

臨床所見などから認知症と診断
できる場合、診断の上記載する

臨床所見・検査結果などからは診
断が難しい場合、当院などの専門
医療機関への受診が必要です



お問合せ

当院は町田市の認知症疾患医療センターとして、当院での継続的診療のみならず、病状やご本人・ご家族の希望、取り巻く状況などに応じて、介護環境の調整、地域のかかりつけ医との診断連携、地域包括支援センターや担当ケアマネジャーとの連携、介護サービス導入の提案など、さまざまな社会資源を活かしてその人が望む形で地域生活を継続できるような支援を行なっています。

 **042-735-2222** (代表)

地域医療連携室まで

平日 9:00-17:00 土曜 9:00-12:00

