

# 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.40

2021/秋号

## 特集 認知症と食事

- ・ つるびと「検査科」
- ・ 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

## 認知症

の方にみられる食事の変化は、ご家族や介護をする側にとって、とても大きな問題です。しっかりと食事を摂っていただくために、さまざまな工夫を行ないながら、日々奮闘されていると思います。しかし、認知症といってもさまざまな種類があり、認知症の方の状態は一人ひとり違います。同様に、認知症の方への食事支援はそれぞれの状況に合わせて行なうものであり「正解」はありません。ご家族や介護者と共に、認知症の方のこれからの生活を考え、できる限りご本人が望むかたちを取り入れながら、食事の方針を決めていきましょう。

過食による肥満はもちろん、拒食や小食により必要な栄養素が欠乏する低栄養は、予後を悪くするだけでなく、認知症の進行にも影響しかねないため、無理なく食事を支援できる方法を探っていきましょう。

# 特集 認知症と食事 のはなし

## 低栄養がもたらす健康リスク

栄養が足りなくなると、からだを維持するために、まず体内の糖質をエネルギー源として消費します。しかしその蓄えは1日分程度しかないため、次に体内の脂質やたんぱく質が使われ、筋肉の量が減っていきます。それによって生じるサルコペニア・フレイルなど、さまざまな健康リスクがあることを知っておきましょう。さらに、高齢者では低栄養と脱水は同時に進みやすいので注意が必要です。

筋肉量が減り筋力が低下すると

転倒しやすい

治りが遅い

皮膚の炎症  
褥瘡

貧血

誤嚥

浮腫

活動性低下

食欲低下

低栄養

## 認知症の進行と低栄養

認知症と栄養の関係については、近年、高齢者の低栄養が、認知機能の低下にも影響するとの報告があり、※東京都健康長寿医療センター研究所が高齢者に対して行なった調査によると、栄養状態が良好な人に比べ、認知機能低下リスクが約2倍になる結果が示されました。こうした認知機能の低下が、食事・栄養摂取への問題として表れ、更なる低栄養を招くといった悪循環に陥らないために、日々の生活の中での食事や栄養状態を見極めていくことが大切だといえるでしょう。

※東京都健康長寿医療センター研究所HP  
<https://www.tmhig.jp/research/topics/201502/>

## 低栄養状態の見極めは可能？

低栄養状態を判断する指標はいくつかありますが、BMIを傾向や痩せすぎを判断できる指標として利用しながら、見た目に表示される変化や食事の摂取量なども見逃さないようにしましょう。また、気になることがあれば医師や管理栄養士に相談しましょう。

BMI（体格指数）kg/m<sup>2</sup>  
体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

高齢期でBMIが20以下の方は低栄養のリスクが高くなるといわれています

体重の増減



体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。定期的に測る習慣をつけましょう。

〔目安〕

- ①体重が6カ月間に2～3kg減少した
- ②1～6カ月間の体重減少率が3%以上

血液検査



数値から栄養状態を読み取り、その人に不足している栄養素を把握することができます。

食事や体の状態



食べる量の減少  
偏食をしていないか  
皮膚や口の中の乾燥  
腹部や下肢のむくみ など

## 認知症にみられる食事の変化



認知症とひとと言っても、症状や経過は人それぞれです。

食事にまつわる変化の具体例として、食べ物ではないものを食べてしまう（異食）、食べたことを忘れて何度も食べたり、目の前にある食べ物を全て食べてしまったりする（過食）、ごく少量しか食べられなくなってしまう（小食）、手で掴んで食べてしまう、食べ物の嗜好が変化する、などが挙げられます。

異食



過食



小食



食べ方



嗜好の変化



## 認知症の方への栄養・食事支援



ご家族や介護者の方で対応が難しい場合は、専門職が認知症の進行度、嗅覚や味覚の状態、口腔機能を含めた嚥下機能、運動機能、精神状態、服用している薬の影響などをチェックしながら、その人にあった方法を探していきます。ご本人、ご家族や介護者にとって負担にならないよう、焦らず進めていきましょう。

### 🐟 食べ過ぎる場合

- ・声かけ
- ・見えない場所に食品を移動
- ・低カロリー食品の利用
- ・器を小さく
- ・分食
- ・食事形態の変更など



過食行動は、認知症による記憶障害が関係していると考えられています。食事はなるべく時間をかけて摂ってもらい、食べ終わった食器は、片付けずに本人の目の前において置き「食事した」という意識づけも良いでしょう。または「朝・昼・夜」3回の食事を「朝・朝昼・昼・昼夜・夜」といった具合に回数を増やし、1回分の食事の量を減らすのも良いでしょう。「食べ過ぎはダメ」と注意したり、ご本人を否定したり無視する対応は、被害者意識を増幅させてしまいますので控えましょう。

### 🐟 食べない場合

- ・体調確認
- ・誘導、声かけ
- ・補食・分食
- ・高カロリー食品の利用
- ・食事形態の変更など



体調が悪い、口の中に問題があるなど、認知症の症状のよるもの以外にも身体的要因が影響して食事ができない場合がありますが、食事として認識できていない場合などは、野菜を刻む音や、焼き魚の香りなど、いろいろな感覚を刺激して食事の認識を促すのも良いでしょう。食べないからといって、無理やり食べさせるのは禁物です。誤嚥から肺炎を起こす恐れもあります。きちんと食事を摂ることは大切ですが、「1食くらい抜いても大丈夫」と思う姿勢も大切です。

## 食事の難しさはさまざま 広い視点でお互いが最適な方法を探しましょう



当院の病棟でも、食事に対して支援を必要とする方はとても多くいらっしゃいます。

管理栄養士が必要栄養量を計算して献立を作り、食形態を調整して誤嚥を起こさないような配慮を行なったとしても、ご本人が食事を摂りたいと思わなければ、食事を摂っていただくことはできず、「食べる」ことができて必要な栄養量を摂ることができなければ適切な栄養管理とは言えないなど、食事の難しさはそれぞれです。しかし、「食事は楽しいものであって欲しい」という思いはご家族もご本人も同じです。「食べない」ことはあっても、他に食べられるものがあれば、無理に食べるように勧めたりする必要はありません。認知症は、様々なことが食欲に影響しますが、食事が摂れないときは食事のみに注目せず、広い視点でその方の様子に合わせて支援することがとても重要です。ご家族や介護者の方ができることから支援を行ないながら、最適な方法を探っていきましょう。その中で困りごとや、栄養面で心配がある場合は私たちに何でもご相談ください。

管理栄養士  
栄養サポートチーム専門療法士 望月 貴子

介護保険や医療保険で  
栄養相談が受けられます

お問い合わせ：042-735-2222

栄養相談希望とお伝えください



## 検査科

感染拡大に伴い、検査の現場で奮闘している検査科。今回は、それらの検査方法について、臨床検査技師が解説いたします。

# 新型コロナウイルス感染症の検査方法と種類

細菌やウイルス等の病原体が体内に入った時、人間の体は、病原体を分析し、形の合うタンパク質(抗体)を作り出し、体内に侵入した病原体と結合させ、毒を出したり増殖したりすることを防いでいます。新型コロナウイルス感染症の検査では、その特定の遺伝子や、タンパク質を調べることで感染の有無の判定を行なっています。それぞれの目的や特徴を知り、正しく学ぶことで必要な検査を見極めていきましょう。

### 色んな検査名を聞くけれど、何が違うの？

	※ 遺伝子検査 (PCR法・TMA法)	抗原検査	抗体検査
目的	今感染しているか	今感染しているか	過去に感染していたか
分かること	体内のウイルスの有無	体内のウイルスの有無	抗体の有無
検査精度	60~90%	遺伝子検査よりも低い	—
検体	鼻の粘膜・唾液	鼻の粘膜・唾液	血液
判定時間	1~3日	10~15分	1~3日

### ※ 遺伝子検査の種類

#### PCR法

遺伝子本体であるDNAを増幅して検出する方法です。専用の機器や技術が必要な上、結果が出るまで数時間を要します。

#### TMA法

検体からRNAを検出する方法で、精度もPCR法と同程度です。PCR法と異なり、自動分析装置により、大量検査が可能です。

### 臨床検査技師より

遺伝子検査は専用機器を用い、特別な環境下で行う必要のある検査です。また、特殊な技能や知識が必要であり、従事できる技師が限られています。近年、臨床検査技師は日々の業務に加え、新型コロナウイルス検査の対応を行わなければならない状況が続いております。みなさまには適切な医療提供のため、目的に合った検査の依頼、受診をお願い致します。

当院で抗体量がわかります

予約不要

診察不要

SARS-CoV-2 IgG抗体

## 採血のみ 新型コロナウイルス 抗体検査

費用 6,600円(税込)

申込 当院受付窓口にてお申込(予約不要)

結果 1週間以内に自宅に郵送

▶詳しくは、HPや院内掲示をご覧ください



# 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

当院は町田市の認知症電話相談窓口  
となっており、「ご本人やご家族の他、  
地域の方々からのご相談にも対応して  
おります。  
認知症の方は時として、記憶障害から  
自らの言動を忘れてしまい、同じこと  
を繰り返す場合があります。なるべく  
穏やかな気持ちで、同じことがあつて  
も初めてようつもりで接してみたく  
ださい。話しかける時の目線や声かけ  
の際に「お困りのことはありません  
か？」といったやさしい言い添えなど  
があつても良いかも知れません。ご本  
人に名前や顔を覚えて貰うことで、安  
心してお話しすることもあります。



精神保健福祉士  
村山 秀人

最近では認知症に対する理解と対応方法を学ぶた  
めに、地域や店舗で働く従業員向けに認知症サ  
ポーター養成講座を開催する企業も増えてきて  
います。お住まいの自治体や、管轄地域の高齡  
者支援センター（地域包括支援センター）な  
どで実施していますので、認知症への理解を  
深める第一歩として参加してみたいかがで  
しょうか。認知症の方が安心して過ごせる地  
域づくりを共に目指していけると良いですね。

「コンビニで働く方からのご相談

1日に何度も来られるお客さまがいらつしやいます。朝  
に牛乳と卵、お弁当を購入したと思つたら、お昼にもまっ  
たく同じものを買いにきたり、トイレトペーパーを何十  
個も購入していくので、認知症ではないかと感じています。  
相談先をインターネットで探していたら、こちらの相談窓  
口を見つけたました。家族や本人の関係者ではないのですが  
相談に乗っていただけますか？

ケアプランの作成  
サービス等の説明



介護保険の申請・更新  
変更手続きの代行



介護相談



## 居宅の しごと

介護保険施設等の  
情報提供



住宅改修、福祉用具の  
貸与・購入などの説明



サービス事業所  
との連絡調整



入退院時や必要時  
の医療連携



居宅介護支援事業所

ケアマネは利用者さまの伴走者

居宅介護支援事業所にいるのは、介護  
支援専門員、通称ケアマネジャーです。  
ケアマネジャーは、可能な限りご本人の  
持っている能力を生かし、自立した生活  
を営めるよう支援をする専門職ですが、  
その業務は多岐に渡ります。利用者さま  
の心身の状態や生活、経済状況、どんな  
介護や支援を必要としているかなどを総  
合的に判断し、介護サービスなどの調整  
をします。利用者さまやそのご家族と共  
に考え、寄り添う「伴走者」のような存  
在です。

多職種連携・協働

町田市は早い段階から、より効率的  
に医療と介護が「多職種連携・協働」  
を行なえるように、さまざまな取り組  
みを行なってきました。当院は町田市  
のケアマネジャー連絡会事務局でもあ  
ることから、行政と連携を取りながら、  
在宅医療介護連携や協働を推進する役  
割も担っています。

## ケアマネQ&A



どのようにケアマネを決めるの？

在宅介護を行う場合は、まず地域包括  
支援センターや市区町村の介護保険課な  
どで事業所リストをもらい、事業所に連  
絡して所属するケアマネジャーと面談し  
ます。希望や事情を汲み取ってもらう必  
要があるので、相談しやすい人がどうか  
は大切なポイントです。

ケアマネの専門性は重要ですか？

ケアマネジャーは、「保健」「福祉」「医  
療」の分野における資格や知識を持っ  
ている人たちです。どの分野で経験が  
あるのかによってケアマネジャーの得  
意分野が異なるので、介護生活の中で  
求めるサポートとケアマネジャーの専門  
性は合致していた方が安心でしょう。

町田市  
ケアマネジャー連絡会会長



担当するケースの問  
題に向き合う中で、そ  
れが地域共通の課題と  
気づくことがあります。  
そしてそれらの解決に  
向けて動き出すと、新  
たな社会資源の発見や、  
今まで関わりのなかつ  
た機関と協働するよう  
になったりという副産  
物が生まれます。つま  
り、地域づくりとは、  
人との出会いから始ま  
り、地域の実情に感じ  
た工夫をすることで、  
育まれていくのです。  
今見えているものだけ  
にとらわれず、利用者  
さまからの声を地域の  
声として考え、地域で  
暮らし続けるための最  
適な方法を利用者さま  
や多職種と共に考え、  
走り続けていきたい  
思っています。



今日も元気に  
いってきます



8月

### ホームページ用写真撮影

当院のホームページのフルリニューアルに向け、院内で撮影を行いました。新ホームページは誰もが分かりやすいサイトになって生まれ変わります。どうぞお楽しみに。



8月

### 鶴サナ夏祭り

認知症治療棟では、夏祭りが行なわれました。通常通りの催しはまだまだ難しい状況ですが、各棟が工夫を凝らした内容で患者さまに楽しんでいただきました。



8月~10月

## イベントアルバム

院内でのイベントや行事は感染対策をしながら行なわれています。

認知症の方たちと交流しながら、一つのタスキをつないで走る「RUN伴」。今年は動画での参加形式となり、当院の



### RUN伴まちだ

10月



訪問・通所リハビリの利用者さまと一緒に参加動画を撮影しました。RUN伴まちだHPにて公開中です。



9月

### 「やわらかカフェ」

家族介護者向け

開催休止が続いた認知症カフェでしたが、たくさんの方が足を運んでくださいました。家族介護者の方が、地域の人と交流をしたり、専門職に相談できる場として、月に一度開催しています。(詳細は病院HP)



## 認知症の方に園芸療法が良い理由

園芸療法は五感を刺激するなど、活動を促進する効果があります。認知症の方にとっては季節の変化を感じることができ、日々育っていく植物は大変心地良い存在です。植えたこと自体を本人が忘れてしまっても、人によっては趣味や慣れ親しんだ活動を取り戻すことにつながる場合もあります。

また、園芸療法には認知症の進行度に合わせ、植物の種類や、育て方の難易度を変化させやすいという利点もあります。役割を分担することで「できる喜び」、植物を育てることで「生きる喜び」を感じる機会を得られることは、認知症ケアにとって、とても重要なことと言えるでしょう。



作業療法士 大和田

QOL(生活の質)を高め、日常の中に生きる喜びを見出すのがリハビリの役目です。認知症の方でも水やりの役割を得ることや、綺麗な花に触れることで、多くの笑顔がみられることを、たくさんの方に知っていただくと嬉しいです。

## 園芸療法とは

### 花や野菜

などの自然とのかかわりを通して、心や体の健康、社会生活における健康の回復をはかるための療法で、老若男女問わず、小さな場所と土があれば、どなたでも始めることができます。当院では精神科での個別リハビリのひとつとして取り入れられています。



## 認知症のリハビリテーション

第3回

## 園芸療法

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。さまざまなりハビリテーションの中から、認知症の方へ行なっている介入についてご紹介していきます。

### 体を動かす機会

- 日課ができることで、生活のリズムを整えたり、外出のきっかけとなる

### 感覚を養う

- 植物の色や香り、土の感触、水の音などは「五感を刺激」する
- 屋外の様子や気温により、日付けや季節感を現実感を持って感じられる

### 自発的な活動

- 植物の世話を通して、役割意識や達成感の獲得につながる

### コミュニケーション

- 農作業や成長過程で、他者との会話や交流が生まれる

## 園芸療法の効果





information

つるさお  
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

新入職医師紹介  
new doctor



精神科

まつしま たける  
松島 健 医師

聖マリアンナ医科大学  
認知症サポート医  
精神保健指定医  
精神神経学会 精神科専門医

町田市の高齢者・認知症医療に貢献できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

▶ 外来：11月～土曜午前

家族介護者向け  
認知症  
カフェ

介護の合間にほっと一息  
やわらかカフェ

参加無料  
申込み制

11月5日(金)開催予定

専門職も  
集まります！

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？



時間 10:00-11:30

場所 和光大学ポプリホール鶴川 3F 多目的室

お申込み



042-737-1257 平日9:00-17:00  
土曜9:00-12:00

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

工事のお知らせ  
北棟内装工事 & 空調設備更新工事

2021年 2021年 2022年  
9月25日～12月中旬 9月20日～3月(予定)

工事期間中は騒音・異臭・通行制限のほかお部屋の移動をお願いすることがございます。長期に渡りご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。



「かぼちゃ」×「豚」×「チーズ」  
ほっこり甘くまろやかな  
秋フレーバー

肉巻きチーズかぼちゃ

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 材料 (3人分位)       | ★酒 大さじ2      |
| 豚肉薄切り 280g(12枚) | ★みりん 大さじ2    |
| 塩コショウ 少々        | ★しょうゆ 大さじ1.5 |
| かぼちゃ 140g(1/8)  | ★砂糖 大さじ1     |
| 長ネギ 2本          | こま 適量(盛り付け時) |
| スライスチーズ 5枚      |              |
| 片栗粉 適量          |              |
| サラダ油 小さじ1       |              |

作り方

1. 豚肉はあらかじめ塩コショウをする。かぼちゃは薄くスライスして長ネギは5cm程度の長さで縦半分に切り、電子レンジで2分加熱して冷ましておく
2. かぼちゃ、長ネギ、細く切ったチーズを豚肉で巻き、片栗粉をまぶす
3. フライパンに油をひき、巻き終わりを下にしてしっかりと焼き色がついたら、ひっくり返し蓋をし、2分加熱する
4. ★の合わせ調味料を入れて、沸騰させながら味をなじませる
5. 調味液が煮立って、少しトロミがついたら完成



ミニ知識

かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは免疫に関わる栄養素です。特にビタミンA・Eは脂溶性ビタミンのため、このレシピのように油で調理することで、吸収率がUPします！





タブレット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。

アプリで自然災害に備えよう!

防災情報はテレビやラジオ以外にも、アプリを活用すれば正しい情報を早く得ることが可能です。防災系のアプリには、地震や津波、水害などの防災速報をはじめ、防災用品の管理ツールなど、自然災害への備えをサポートしてくれるアプリが数多くそろっています。

プッシュ通知ってなに?

新着のメールやLINE、ニュース速報や天気予報など、アプリが自動的にロック画面やホーム画面にお知らせを表示する機能を「プッシュ通知」といいます。

おすすめのおすすめの2大無料防災アプリ

Yahoo! 防災速報

14種の防災情報をプッシュ通知でいち早くお知らせしてくれます



自然災害の他に「熱中症」「防犯」「自治体の緊急情報」なども通知できます。プッシュ通知は地域を3つ設定できるため、自宅や勤務先、ご実家の情報、現在地機能で移動先や旅先のお知らせも受け取れます。他にも「防災手帳機能」を使えば、自宅周辺の環境や世帯構成をもとに、必要な備えや避難先などの防災行動を確認できます。

こんな情報を受け取れます!!



地震



台風



洪水



津波



土砂



警報

NHK ニュース防災

NHKが取材した最新のニュースや災害情報をお知らせしてくれます



災害や気象情報などをマップの上で確認できるため、災害全体を把握することができ、さらに災害時はNHKのテレビ放送をアプリで見ることができます。他にも政治や経済のニュース情報も見られるため、日常生活においても便利なアプリです。

地域医療連携室から

医療関係者のかたへ

[ 障害者施設等一般病棟 ] のご案内

重度の障害者（重度の意識障害者を含む）、ALSや筋ジストロフィー等の難病患者などに対し、比較的長期にわたり適切な治療および手厚いケアを行うことを許可された専門病棟です。また、当院には内科医のほか精神科の担当医がおりますので、精神症状が起きた場合でも対応が可能です。

パーキンソン病関連疾患 ・ ALS等の指定難病

重度肢体不自由

※脳卒中後・認知症除く

脊髄損傷等の重度障害者

重度意識障害

※JCSでII-3 (30) /GCSで8

治療の制限なし

出来高算定のため、高額薬剤の治療をしている方などの受け入れが可能です

リハビリ制限なし

対象となる難病のある方なら、疾患別リハビリテーションの実施に制限がありません

長期受け入れ可能

一般病棟ですが、入院期間の定めがないため、長期での受け入れが可能です



入院・転院のご相談は

医療相談室 TEL 042-737-1270



東京都指定 認知症疾患医療センター

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



町田市真光寺町 197 TEL:042-735-2222

無料送迎バス 小田急線「鶴川」駅約8分

つるぎな 京王線「若葉台」駅約7分

広報誌に関するお問合せ ▶ kouhou3710@ims.gr.jp