

袋井みつかわ病院『田園』

でんえん

第57号 平成28年1月

医療法人社団 やしまかい 八洲会
袋井みつかわ病院

住 所/袋井市友永 1111

T E L/0538(49)2211(代)

F A X/0538(49)2291

診療時間/平 日 午前9:00~午後 4:00

土曜日 午前9:00~正午 12:00



迎 春

袋井みつかわ病院 滝沢 茂夫

「あけましておめでとうございます。」私にとって、旧年中は良かったことも多くありました。皆様方は如何でしたでしょうか？

日本は以前より超高齢化社会と言われていました。最も人口の多い世代である戦後のベビーブーマーがすべて65歳以上となり、多くの方々は健康で、経済的にも余裕のある生活を送っていらっしゃると思います。医療の向上と国民皆保険制度が大きな要因と思われる。高齢になって元気で暮らしている方々もやがて様々な心身の異常に悩むようになります。75歳を超えると医療費、介護療養費が急増し2025年にはベビーブーマー世代が75歳以上となり医療費、介護療養費共に莫大となります。その費用のための税金は我々の子供が背負わなければなりません。新年早々めでたくもない話ですが、日本として早急に対策を立てなければいけない課題です。

日本は世界一の長寿国です。他方平均寿命と平均健康寿命との間に男性は9年間、女性は13年間の長い年月フレイルを伴って人生を送っているといわれています。フレイル (Frail) とは日常生活において自立度が低下して要介護に至る過程を指す概念で

高齢者の生活の質 (QOL) を損なう大きな要因です。具体的には脳血管障害や骨粗しょう症による骨折も含まれますが加齢や軽度の疾患により筋力や活力が衰えて生活動作が低下する身体的要素、と同時にうつ病や認知症などの精神的要素、さらに独居や貧困といった社会的要素が複雑に絡み合ってフレイルが生じるといわれ、高齢者の廃用症候群の概念と似ています。高齢者のフレイルを克服することが求められ、医療に加え認知症ケア、生活習慣の改善、栄養の改善、口腔ケア、身体に動かすリハビリテーション、精神を活動的にするリハビリテーション、食べるリハビリテーションが求められています。

袋井みつかわ病院の果たす役割は上記とともに在宅で過ごすことが困難な方々に安心のできる医療、介護を提供したく思っています。よろしくお願いたします。



明けまして おめでとうございます

5病棟 介護福祉士
レクリエーション介護士
松本英明



明けましておめでとうございます。

今年も宜しくお願い致します。

皆様はリズム体操をご存知でしょうか？

当院では、以前より通所・病棟でのレクリエーション等で時折行っていますが、市販のDVDや音楽をかけて行われているのが現状です。

市販のDVDは、童謡が多く時間も短い、又内容も病棟の患者様が行うには困難な動作が多いように感じた為、5病棟では昔懐かしい歌謡曲で患者様の体の状態に合わせた体操を、病棟職員が統一して提供出来るよう方法を考えました。

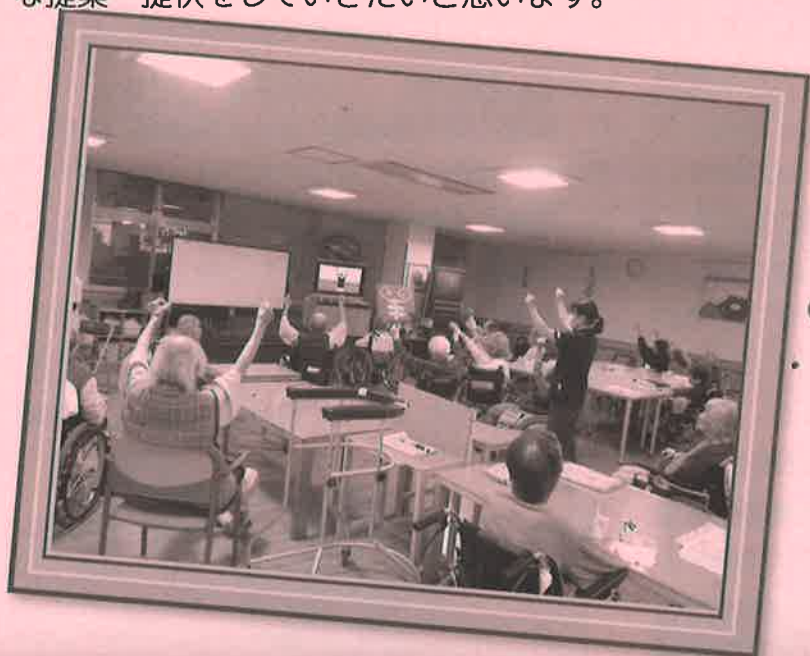
患者様に興味をもってもらう為に、参考動画から体操をアレンジ、病棟の職員が体操をし撮影、動作の誘導の音声も日ごろ聴き慣れた職員の声で録音しDVDを作成、昼7分・夕20分で開始しました。

開始当初は「時間が長いのでは？」「内容が難しいのでは？」と心配する声も聞かれましたが、最近では患者様から「体操しよう」「体操かけて」という声も聴かれ、患者様のリクエストで1時間行っている時も多く見られます。

体操内容を覚えている患者様も多く、音楽がかかると病室から出てくる患者様もいらっしゃいます。

曲も4曲に増え、いつでも患者様に提供出来き、職員も患者様の声にすぐ答えられる今回のDVDの作成は効果的だったと思います。

今後も5病棟では患者様が入院生活の中で、少しでも「楽しい」と思ってもらえる様々な提案・提供をしていきたいと思っております。



レクリエーション — 焼き芋 —

6病棟

介護 杉山拓也

11月18日（水）病棟レクリエーションで3病棟と合同で焼き芋大会を行いました。

6病棟の患者様は7名参加することができ、午前中から職員と一緒に、あらかじめ蒸しておいたさつま芋をアルミホイルで包む作業をし、炭の中で焼いている間、病棟では風船リレーを行いました。焼き芋には参加できなかった患者様も風船リレーには参加ができたため、大人数で行う事ができ、普段では見られないような表情だったり、自分からはなかなか手を動かさない方が自ら風船を持とうとしたり、他の人と一つの事を行おうとする姿が見られました。

そしておやつタイムはできたての焼き芋や、ペースト状にした芋を「甘いねえ」「おいしいね」と笑顔で隣の人と話しながら召し上がっていただくことができ、とても充実した時間を過ごすことができました。今後も患者様が楽しく温かく過ごすことができるようなレクリエーションを提供していきたいと思います。



冷え症、さよなら～☆



管理栄養士：足立 京子

どんなに体を外から温めても、体の中が冷たくては意味がありません。寒さで体温が下がり血行が悪くなると、老廃物が溜まって必要なものが運べなくなり、免疫力も低下します。そうすると、様々な症状や病気にかかってしまう可能性がある為、冷えはあなどれません！



体の中で良く燃えて体を温めてくれたり、血液をサラサラにして血の巡りをよくして温まりやすい体にしてくれる食品を選び、冷え症改善しましょう。

体を温めよう！



体を温める食材を

- ◆寒いときに採れるもの・・・小松菜、ミカン、くるみ、栗、たら、ぶり
- ◆寒い地方で採れるもの・・・リンゴ、サクランボ、ブドウ、玉葱
- ◆色の濃いもの・・・そば、黒砂糖、玄米、羊肉、黒豆、小豆、黒ゴマ、南瓜、ひじき
- ◆味の濃いもの・・・えび、ニラ、しそ、チーズ、味噌、醤油、塩分が高いもの(漬物、塩辛、佃煮、梅干) 香辛料(生姜、唐辛子、ニンニク、山椒、胡椒、シナモン、カレー粉)
- ◆地中に向かって伸びるもの(根菜類・芋類)・・・人参、山芋、ごぼう、蓮根、こんにゃく、大根、ゆり根



体を温める調理法を

- ◆加熱して・・・煮る・茹でる・焼く・炒める・蒸すなど加熱調理したものを、温かいうちに食べましょう。
- ◆体を温める調味料・香辛料を使って・・・香辛料は体を温め発汗を促したり、胃腸を温め消化を助けます。
- ◆体を温める香味野菜をプラスして・・・体を温める強い味方となります。肉・魚との相性もよく、臭みを消してくれる為、料理に加えるとさらに美味しくなります。
- ◆保温性の高い料理にして・・・料理にトロリとしたあんをかけると冷めにくくなります。
水溶片栗粉でもよいですが、体を芯から温めるには、体の温度を上げる効果のある葛粉を使うのがベストです。



体を温める料理を

「生姜ご飯」【3人分】

米2合 生姜30g 醤油小さじ2 だし汁400cc
酒大さじ1 油揚げ1/2枚 葉ねぎ少々

【作り方】

- 1.米は洗ってザルにあげる
- 2.生姜は皮をむき千切りにする
- 3.油揚げを油抜きして、小さなサイコロに切る
- 4.炊飯器に米・調味料を入れ、2合の印までだし汁を入れ、軽く混ぜる
- 5.生姜・油揚げを入れて炊く
- 6.盛付けて、葉ねぎをちらす

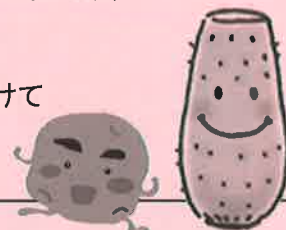


「長芋の梅ソースがけ」【4人分】

長芋160g 青じそ2枚 いりごま(白)小さじ1/3
(A)「ねり梅10g だし汁小さじ2 みりん小さじ2
醤油小さじ1 酒小さじ1」

【作り方】

- 1.長芋は皮をむいて4cm長さの細切り、青じそはせん切りにする
- 2.(A)を合わせる
- 3.器に長芋を盛付け、2.をかけて青じそをのせ、ごまをふる



編集後記

新年明けましておめでとうございます。
毎回作りながら考えるのですが、手に取ってもらえる、読みたくなる広報誌!!! 難しいですね。
今年も、宜しく願い申し上げます。

職員募集

- 正・准看護師
- 介護福祉士

詳しいお問い合わせは

☎0538-49-2211

担当
事務長