



袋井みつかわ病院『田園』

# でんえん

第46号 平成25年4月

医療法人社団 やしまかい  
袋井みつかわ病院

住所／袋井市友永 1111  
TEL／0538(49)2211(代)  
FAX／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

◆◆◆◆◆◆◆◆ シームレスケア ◆◆◆◆◆◆◆◆◆

袋井みつかわ病院 副院長 花園 公彦

暖かな春の日差しが何よりうれしい季節となりました。心地よい春風に誘われ、散歩に出かけられる方も多いかと思います。

せっかくですから、散歩されるなら歩幅を広く、腕を大きく振って少し早めに歩いてみて下さい。有酸素運動のウォーキングとなり、内臓脂肪が燃焼し生活習慣病の予防となるばかりか、認知症の予防にもつながる可能性があります。

最近の調べで、運動は海馬という脳の記憶を司る細胞を活性化させ細胞の数を増やすことがわかり、記憶力の維持、向上が図られ認知症の予防、改善につながることがわかってきました。

米国の調査では運動介入により、全身の持久力が高い人ほど認知症になりにくいという報告もされています。

袋井みつかわ病院では、以前より地域住民の皆様に介護予防の一環としてパワーリハビリテーションの提供をさせて頂いています。このパワーリハビリテーションは筋力を維持、向上させることにより日常生活の活動の低下を防ぐことを目的としていますが、同時に認知症の予防にもつながる事が期待されます。認知症は現在の医療では根本的な治療はありません。

しかし、お薬により病気の進行を抑え、病状を修飾することにより、早期なら健常者と変わりのない日常生活を最後まで送ることが可能です。

シームレスケアとは「継ぎ目のないケア」つまり予

防から終末期まで連続してフォローする医療を意味します。

袋井みつかわ病院では、パワーリハビリテーションによる認知症の予防、外来での認知症の早期診断、病状の進行に応じた個別の治療、認知症が進行し在宅での介護が困難となられた方には、入院治療として脳活性化リハビリテーションで残存機能を引き出し、良質な介護、アロマセラピー療法などの効果的なケアで認知症が重度になっても今まで送ってこられた人生と遜色ない豊かな生活が送られるよう、様々なアプローチを試みています。

袋井みつかわ病院は医療、介護、リハビリテーションの3つの柱で認知症のシームレスケアを提供しています。認知症が気になられる方はいつでも気軽にご相談ください。

認知症に限らず私共は地域住民の方のシームレスケアを心掛け地域の方のために地域の方と共に今後も取り組んで参ります。



# いちご狩り



2月28日に  
『赤ずきんちゃん』へ  
患者様8人とイチゴ  
狩りに行きました。



患者様に旬の果物を食べて  
いただきたく計画しました。

患者様に危険が無いよう食  
形態を確認し、1人1人合った  
食形態で食べさせていただきました。

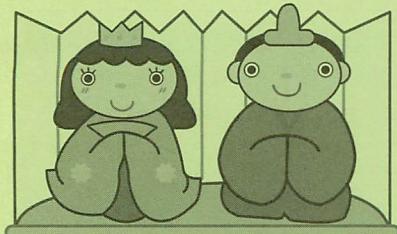


イチゴを見て嬉しそうに食べ  
ている姿を見て、  
とても嬉しくなりました。



(5病棟:戸塚 侑里)

# 1病棟 ひな祭り会



1病棟では、入院患者様に季節感を楽しんでいただく為に毎月色々な催しをしています。今日は、3月6日にホールにて『ひな祭り会』を行いました。

最初に、17名の患者様と参加していただいた御家族様、及びスタッフで「うれしいひな祭り」や「思い出のアルバム」を合唱しました。日頃歌わない患者様も歌詞を見て歌ってくれたり、笑顔のない患者様の笑顔が見られました。

また、1病棟ではほとんどの患者様が食べることが出来ない為、少しでも味を楽しんでいただこうと思い、割り箸に綿を巻いて甘酒をつけ味わっていただくことにより、ひな祭りの気分を感じてもらいました。

その中でも、生クリーム付きのムースを食べることが出来た患者様か

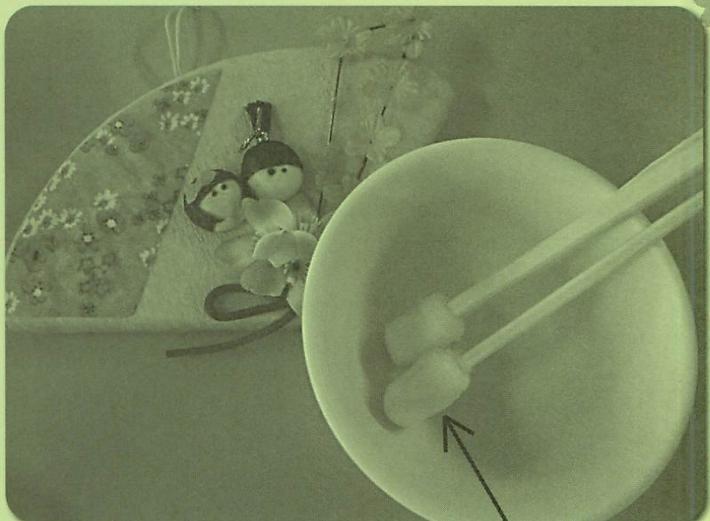
らは、何度も「おいしかったよ♥」と言葉を頂け本当に良かったです。

今後も入院患者様には季節感や、日頃食べられない物などを味わっていただける様レクリエーションを有意義なものにしていきたいと思います。

(1病棟 田口 志賀子)



ひな祭りの歌、一緒に歌いましょう♪



甘酒を含ませた綿棒

# カルシウムで骨太生活

管理栄養士：足立 京子



カルシウムは、健康な骨と歯を作ったり、神経の興奮の抑制、筋肉を収縮して心臓を活動させるなどの働きがあります。慢性的に欠乏すると、骨量が減り、骨折や骨粗しょう症を起こす可能性が高くなります。骨質が薄弱になり、肩こり・腰痛が起つたり、神経過敏な状態になりイライラしたり、怒りっぽくなることもあります。

1日600mg摂取を目標に！

多く含まれる食品…牛乳、乳製品、煮干、いわし、干しうえび、モロヘイヤ、小松菜、ひじき  
食品からだけでなく、運動をして骨に負荷をかけることが、骨に強度を増すと言われています。



## 【カルシウム不足の原因】

- ①カルシウムが豊富な食品より、炭水化物や脂肪分の多い食べ物メインの食生活の変化です。
- ②日光に当たらない…カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDは食べ物からも摂取できますが、  
日光を浴びることにより体内で生成されます。
- ③過剰なストレス…カルシウムの吸収を妨げます。悩みを抱えることやストレス過多で、  
上手にストレス解消をこなせない人ではカルシウム不足になる傾向にあるようです。

## 【一工夫でカルシウムUP】

《朝食にひと手間かけて》

食パン1枚(ジャム)  
ゆで卵1個  
コーヒー

カルシウム 17mg



食パン1枚(スライスチーズ1枚)  
ゆで卵1個  
コーヒー(牛乳入り)

カルシウム 203mg



《いろいろなおかずで》

ハンバーグ(1個)  
カルシウム 33mg

卵焼き(卵1個)  
カルシウム 22mg



ハンバーグ(1個)にスキムミルク4gを混ぜて…  
カルシウム 77mg



卵焼き(卵1個)にスライスチーズ1/2枚を包むと…  
カルシウム 85mg

《和風のお惣菜はカルシウムが豊富！》

切干大根の煮物(切干大根(乾)40g)  
ひじき煮(ひじき(乾)5g)  
わかめの味噌汁(わかめ(乾)5g)

カルシウム 216mg  
カルシウム 70mg  
カルシウム 39mg



## 【一緒に食べるとカルシウムの吸収率を促進】

栄養成分	働き	多く含まれる食品
ビタミンD	体内でのカルシウムの吸収を促進する働き。	干しシイタケ・きくらげ・ウナギ・鶏卵
乳糖	カルシウム吸収を促進。乳製品は乳糖を豊富に含んでいることから、カルシウムの吸収率が高い。	牛乳やヨーグルトなどをはじめとする乳製品

## 編集後記

4月号より、でんえん編集を担当させていただくこととなりました。  
他にも、ホームページなど更新していくので、また是非ご覧ください。  
今後とも、よろしくお願いします。

## 職員募集

- 正・准看護師
- 薬剤師
- 社会福祉士
- 介護福祉士

詳しいお問い合わせは

☎ 0538-49-2211

担当  
事務長