



## 袋井みつかわ病院『田園』

# てんえん

第48号 平成25年10月

や しま かい  
医療法人社団 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

袋井みつかわ病院 院長 潤沢 茂夫

高齢化社会、超高齢化社会と言われています。平成25年版高齢社会白書によると、65歳以上の高齢者が24.1%で75歳以上の後期高齢者は11.9%です。統計上は4人に一人が65歳以上で、9人に一人が75歳以上です。また65歳以上の高齢者を支える現役世代（20歳から64歳）は2.6人で一人の高齢者を支える構造になり、これを見据えて国の社会保障施策、高齢者対策が決定されます。高齢者の方々は種々の疾病と共に存しながら生活をしていらっしゃいますが、75歳以上になると認知症を併発される方が多くなり、適切な対応が家族、地域、医療、社会に求められています。適切な対応により本人はもとより、取り囲む家族も普通の生活を送ることができうると思います。そのための一つを紹介します。

認知症の原因の半数以上はアルツハイマー型認知症と言われていますのでこれを例にとります。自分のものがなくなったと言って家族に訴えた場合の対応ですが、当然「いつまであったの？」「一時間前にはどうしたの」と過去を尋ね、本人に類推させ、思い出させようとします。何回か同

じことを繰り返すと、多分詰問調になりやすいようです。アルツハイマー型認知症の場合本人は家族に、忘れて迷惑をかけたという事より詰問調で怒られ嫌なひとという印象が強く残るといわれています。理屈より感情が優先され、人間関係が崩れてしまう危険があります。

「そう、一緒に探そう」と言い、一緒に探すとしたとえ見つからなくても、優しく助けてくれるひととなり、良好な人間関係が築かれ、問題行動と言われるものが減るといわれています。このような対応をするためには介助するご家族、地域にゆとりと知恵が必要だと思います。

医療、介護でお悩みでしたら、当院では居宅支援センター、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、介護療養病棟、医療療養病棟がありますのでご相談ください。



# 納涼祭

通所リハビリテーション  
介護職 福山奈美

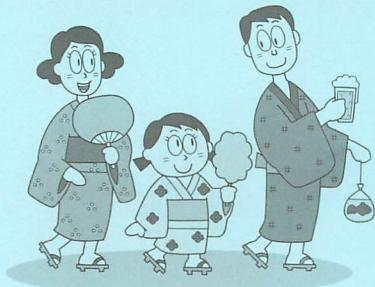
8月24日にみつかわ病院の納涼祭が行われました。

私は今年の4月から働き始めたため、初めての納涼祭でした。いつものように出勤すると太鼓の音や盆踊りの音楽が流れていて、お祭りムードでした。

午前中は普段通りの業務でしたが、隣や外から聞こえてくる音楽や話し声に利用者さんも落ち着かない様子でした。

午後になり、私も利用者さんに付いて納涼祭に参加することができました。想像以上の賑わいぶりに驚きました。露店も、射的やヨーヨー釣り、わた菓子にかけ氷や、やきそば、たこ焼きなど本格的に夏祭り気分が十分味わえて、利用者さんも「病院にいるとは思えないなあ～」と普段見せない、いい笑顔を見せてくれて、いつもよりたくさんお話をしてくれました。

食事ができない患者さんやお話ができない患者さんもみんなが笑顔になっていて楽しそうにしていて、私のとってもとても楽しくうれしい一日になりました。



# 納涼祭

クラーク

鈴木亜紀

平成25年8月24日(土)、今年もやってきました『納涼祭☆』。お天気が心配されましたが、雨に降られることなく、たくさんの方が足を運んでくださいました＼(^o^)／

リハビリからは、毎年恒例の『たこ焼き』・『わたがし』・『ヨーヨー釣り』に、昨年好評だった『チョコバナナ』☆そして嚥下食コーナーから…『たねやの水ようかん』・『MONARIOの豆乳フルーツプリン』・『アイス棒』を出店しました。



【たこ焼き】



【わたがし】



【ヨーヨー釣り】



【チョコバナナ】



【嚥下食コーナー】

毎年、納涼祭の様子をカメラで撮影させていただいておりますが、今年はこんなに素敵な表情を収めることができました。ご家族様のご協力を得て掲載せさせていただきました。ご協力ありがとうございました。



お陰さまで、今年も無事に納涼祭を開催することができました。ご参加くださった皆様、本当にありがとうございました。また来年も、皆様に楽しんでいただけれるよう努めたいと思います。

# 便秘対策!

管理栄養士: 足立京子



## ◆便秘解消の4つのポイント

### 大腸の機能低下

=「弛緩性(しかんせい)便秘」

大腸の運動が低下して腸が緩んだ状態になる

→①腸の内容物の移動が遅れる ②水分が腸から吸収されすぎて便が硬くなる ③排便までの時間が長くなつて便秘

### 身体全体の筋力低下

便を押し出すのに必要な腹筋の力など、排便のために必要な筋力が低下

→便が詰まりやすくなつてしまい、便秘

### 内臓が下垂気味になる

年齢と共に筋肉が衰える

→①内臓が下がってきててしまう ②腸の幅が狭くなる ③ぜん動運動などの機能が低下した結果、便秘

### 直腸や肛門の感覚が鈍くなり 反射機能が低下

特に寝たきりの高齢者に多い症状

直腸と肛門の感覚が低下することによって起こる 排便しようとする反射機能が衰え、便秘

### 薬の影響

薬の影響で便中の水分が奪われる

→①便がかたくなつてしまい ②排便しづらくなり便秘

## ◆便秘解消の4つのポイント

### 規則正しい生活

排便は便意を感じたときに出すのが最も良い事。高齢になるとなかなか便意を感じないということも…。なるべくトイレに行く時間を決めて、「排便の習慣」をつけることが重要。

### 適度な運動

体全体の筋力アップにつながり、腸に刺激を与えて排便を促す効果あり。無理に激しい運動をしなくとも、散歩や畠仕事、掃除などを習慣にして、積極的に行いましょう。

### 食物繊維

豆やイモ類、海藻類などは口当たりもよく食物繊維が豊富なため、意識的に食べるとよい。それに加え、ビフィズス菌入りのヨーグルトと合わせて食べると効果が高い。

### 適度な水分補給

高齢者の場合、便が長く腸にとどまって硬くなつてしまい、なかなか排便されない。たとえ便意がなくとも、毎日決まった時間に水を飲むなど習慣化が大切。一気にがぶ飲みは内臓への負担も大きいので、こまめに補給する方が効果的。

## ◆おすすめレシピ

### 「きんぴらごぼう切干」【2人分】

- |          |          |                                    |
|----------|----------|------------------------------------|
| ごぼう      | ……1/2本   | （作り方）                              |
| 切干大根（乾燥） | …10g     | 1.切干大根は水でもどしてざく切り、ごぼう・にんじんは千切りにする。 |
| にんじん     | ……1/4本   | 2.フライパンにごま油を熱して1を炒め、砂糖、醤油で味付け。     |
| 金ごま      | ……小さじ1   | 3.仕上げに金ごまを振って完成。                   |
| 砂糖       | ……小さじ1   |                                    |
| 醤油       | ……大さじ1   |                                    |
| ごま油      | ……大さじ1/2 |                                    |



### 「こんにゃく田楽」【2人分】

- |       |        |   |
|-------|--------|---|
| こんにゃく | ……1枚   | （作り方）   |
| みそ    | ……大さじ2 | 1.こんにゃくは厚みを2等分にし、4つに切る。                           |
| みりん   | ……大さじ1 | 3~4分お湯で煮て、ざるにあげる。                                 |
| 砂糖    | ……大さじ2 | 2.耐熱容器に、みそ、みりん、砂糖を入れよく混ぜる。                        |
| 青のり   |        | 3.2を電子レンジにかけ、混ぜてみてもつたり少し透明がかったら出来上がり。             |
| 七味唐辛子 | 少々     | 4.オーブントースター用のバットにこんにゃくを並べて上に3を塗り、表面が少しこんがりするまで焼く。 |
| ごま    |        | 5.焼けたら青のり、七味、ごまをふりかける。                            |



## 編集後記

納涼祭も終わり、夜も涼しくなり始め、秋らしさを感じてきました。今回は、やはり大イベント「納涼祭」記事が多くなりました。当日は患者さんの笑顔がたくさん見られて良かったです(^▽^)

## 職員募集

### ●正・准看護師

### ●社会福祉士

### ●薬剤師

### ●介護福祉士

詳しいお問い合わせは

☎ 0538-49-2211

担当  
事務長