

2009年8月1日発行



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
佐藤病院

# そよかぜ



平田さんの「キャラクター人形」です  
詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

## 理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 平成21年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくりまします。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ・トピックス：  
病院の日看護の日
- ・健康：熱中症
- ・食のおはなし：夏野菜
- ・部署紹介：  
居宅介護支援事業所
- ・いきいき作品：  
「キャラクター人形」



## 無料健診

例年恒例の無料健診と健康相談を今年も行いました。今年は27名の参加をいただきました。地域にお住まいの多くの方々に、健康に目を向けていただくよい機会となったのであれば幸いです。

今年の無料健診では体の柔軟性を見る検査も行いました。足の裏側が硬いと、足首が上がりにくくなり、つまづきやすくなってしまいます。

例年行っている体脂肪率・腹囲といったメタボに関する検査や、血圧・血糖・尿測定なども健康の指標として行いました。



## 健康相談

健康相談では検査結果をもとに話をさせていただきました。その中で多く寄せられる相談が、膝が痛いから運動が出来ないというものでした。運動をしていた方でも膝が痛くなったために止め、運動をしないから体脂肪が増えて膝に負担がかかり、さらに痛くなるという悪循環が生まれているようです。そのような方には、全身運動が出来、膝への負担も少ない水中運動をお勧めしました。水中運動は適度にリラックスした状態で楽しくできるため、ストレスも少なく行えます。

また椅子に座ったままでも出来る筋力トレーニングも紹介しました。椅子に座り、足を伸ばしたまま真直ぐに上げる運動などで、ポイントを絞って足を運動することも有効です。



## 無料健診

今年の午後の部では認知症をテーマとしており、午前中も「認知症予防コーナー」を設けました。健康相談の待ち時間を利用して迷路や間違い探し、クロスワードパズルや簡単な計算など、頭の体操をしていただきました。スタッフも「おもしろそう」と興味深々で見させていただきましたが、自分の興味のあるものを選び、達成感を持つことが認知症の予防には効果があるそうです。新聞に載っているクロスワードパズルなどを行うのもお勧めです。日常のさまざまなことに興味を持ち、いきいきと生活を送りたいものです。





## 病院の日・看護の日 ー午後部ー

午後からは“認知症の人と家族の会”岡山県支部代表、有田博紀先生に来ていただき「安心・満足・信頼は心の通いから～認知症である前に人間としてのケア～」と題した講演を開催しました。

有田先生はアルツハイマー病と診断された奥さんを長年介護しながら、様々な施設を訪問し、たくさんの入所者さんと触れ合う中で、認知症という病気に対しての知識・認識が一般的にまだ希薄であるということに気付かれたそうです。そして接し方次第で人間味を取り戻し、明るくその人らしく暮らせることにも気付かれたそうです。ご自身の体験からも、認知症という病気に接していく一人ひとりが、もう一度何を考え、何をしなければならないかを訴えていかなければと強く思われ、講演活動をされているとのこと。

### 「安心・満足・信頼は心の通いから～認知症である前に人間としてのケア～」

アルツハイマー病の人を介護するとき心をしっかりととらえ、身体的介護だけでなく精神的な介護がないと本人も家族もやっていけないです。妻の介護をするとき、気持ちをくんで介護をすると不思議と暴れるなどということはなく、介護ができました。

ではなぜ、「気持ちをくんだ介護」ができないのでしょうか。妻がアルツハイマー病と診断されたとき、お医者さんの話は「記憶はなくなるし、話も出来なくなるし、歩けなくなる。いずれは喋れなくなるし食べれなくなる。7・8年しか生きられない」など、末期のことばかりを言われました。こういうことが起こったときはどうして下さいなど、具体的に言うて下されば分かりやすいですが、こういうことを言われると言われた側は怖がってしまい、本人にも普通と同じ目で見れなくなるのではないかと思います。お医者さんには、人間らしい表現で言って欲しいと思います。

### 認知症ケアの基本はコミュニケーション

その日起きた出来事を忘れたとき、人は認知症であると言います。例えばある奥さんが自分の母親を1時間半かけて花見に連れていったとき、「せっかく来たのに、着くと同時に母親にもう帰ろうと言われた。帰ったら覚えていない。こんなに苦労するのに意味がない」とぼやかれました。その奥さんにどんな話をしながら行きましたかと聞くと、何も話していません。母は居眠りをしていたかとも言われました。このお母さんは目的も分からず車に揺られていたのではないのでしょうか。認知症になると記憶が衰える前に意欲が衰えます。このとき、車の中で花見のことをたくさん話していたらどうだったのでしょうか。認知症が進むほど、話をしっかりとする必要があります。話をすればする程、記憶に残るのです。



認知症の人に一番大切なのはコミュニケーションです。あなたは何時間黙ったままでいますか？ことばを使ったものだけがコミュニケーションではありません。あんなことがあったなど、思い出し頭で考えることもコミュニケーションです。喋らなくなっても、頭の中に言葉がない訳でも、記憶がない訳でもありません。記憶があっても、ことばで表現できないだけかもしれません。周りの人がしゃべらせていないのかもしれないかもしれません。喋らせていないと喋らないし、喋れなくなるかもしれません。

また認知症では、単語は言えるが形容詞、例えば「きれい」とか「うれしい」「楽しい」などといったことばが言えなくなります。そういう場合、周りの人からどんどん喋って行く必要があります。何かを話したら、聞き手がその単語を拾って広げ、周りの人が文章にして返してあげるのです。そうすると認知症の人は「この人は私の気持ちを分かってくれる人だ」と思い、心のコミュニケーションができるのです。

認知症であっても日常生活では感動もするし感情が動く中で様々な側面が見えます。この人は私をどう見ているか、認知症の人はよく分かっています。認知症になっても、人間の本质は変わりません。認知症という色眼鏡で見ないことです。



## ■ 熱中症とは？

体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調のことです。

## ■ 熱中症の分類

① 熱痙攣 ② 熱疲労 ③ 熱射病の3つに分類されます。

分類	程度	症状
I度	軽症度	四肢や腹筋などに痛みを伴った痙攣、失神（数秒間程度のもの）
II度	中等度	めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なって起こるもの
III度	重症度	意識障害、おかしい言動や行動、過呼吸、ショック症状などがII度の症状に重なって起こるもの

## ■ 熱中症の予防

- ① 換気をよくすること
- ② 作業時間を短くしたり、休憩時間を取り入れること
- ③ 水分や塩分の補給
- ④ 疾病や体に異常のある人は高温・多湿条件での就労を避けること

## ■ 熱中症が起きてしまった時の応急処置

- ① 休息：安静、衣服を緩める、場合によっては衣服を脱がせ体を冷やしやすい状態にする
- ② 冷却：涼しい場所への移動、場合によってはアイスノンなどでのアイシングを行う
- ③ 水分補給：意識がはっきりしていないときを除き、水分補給を行う  
吐き気のある場合には、医療機関で点滴などの輸液が必要となるケースもある

うちの

## 栄養士さん

水分補給によい料理を  
管理栄養士竹内さんに聞きました☆

## なすときゅうり、焼肉のナムルサラダ

## ★ 材料（4人前）

なす	中2本	A：白ゴマ	小さじ2
きゅうり	中2本	ごま油	小さじ2
ミニトマト	8～9個		
サニーレタス	大2枚	B：オイスターソース	大2枚
牛肉	150g	蜂蜜・ごま油	各小1
塩・サラダ油	適量	豆板醤	小1/2
		小麦粉	小1

## ★ 作り方

- ① なすと胡瓜はヘタを落とし、皮を縦縞にむき斜め薄切りにする。
- ② ①に塩小さじ1/2をまぶし15分ぐらいおいた後、水気を絞る。
- ③ ②をA（白ごまはすり鉢で軽くすっておく）でからめる。
- ④ ミニトマトは洗って、半分に切る。
- ⑤ サニーレタスは洗って、水気を切り一口大に手でちぎる。
- ⑥ 牛肉はBを加えて手でもみ込み、フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し牛肉を下味ごと入れ炒める。
- ⑦ ③④⑤⑥を混ぜ合わせ、盛り付ける。



一人前エネルギー：246キロカロリー



## あなたは1日に必要な野菜量350グラムを摂取できていますか？

日本人はどの年代でも、1日に必要な野菜量350gを下回っているそうです。食べ物に季節感がなくなっただけとは言われますが、夏は、太陽を燦々と浴びた野菜が家庭の食卓やビアガーデンのおつまみにも並ぶことが多いです。夏野菜と呼ばれるみずみずしい野菜が、栄養的な面でヒトの身体にどのような効果をもたらすのかを知っておけば、夏のトラブルにも負けないはず！野菜に関する知識を深めましょう！

## 夏野菜の効果

- ・ 瓜類、トマト、スイカなどの夏野菜には、水分が多く、利尿作用のあるカリウムを多く含む野菜が多い
- ・ 身体の熱を冷ます効果がある。
- ・ 紫外線で破壊されるビタミンCを多く含む野菜も多く、ビタミンCを補充できる。

## トマト

- ・ トマトは、ビタミンC、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富。
- ・ 栄養がバランスよく含まれており、夏にうってつけの野菜。
- ・ 色素のリコピンは、抗酸化力をアップし、生活習慣病・ガンを予防。
- ・ クエン酸、リンゴ酸が、二日酔いなどのときなどの胃のむかつきをスッキリさせる
- ・ トマトとミニトマトを比較すると、鉄カリウム、亜鉛、ビタミンAの効力などはミニトマトに軍配。同じ量をサラダなどで食べるなら、ミニトマトのほうがベター！

## トマトの旨味成分

- ・ トマトの旨味成分は、種の周りのゼリー状の部分にある。
- ・ 皮の下にもあるが、種の周りには皮の下の約2倍含まれる。
- ・ 旨味成分はグルタミン酸で、火を通すと強くなる。スープや煮込み料理をよりおいしくしてくれる。ヨーロッパには「トマトのあるところに料理のへたな人はいない」ということわざがあるほど
- ・ 煮込み料理などで、種の部分をとってしまうと、旨味成分が減ってしまう。



## 夏野菜は水分補給の強い味方！

夏の水分不足は、脱水症や熱中症の原因になります。水分をたっぷり含んでおいしい夏野菜は、水分補給にぴったり。冷たいドリンクをガブ飲みするより、野菜を食べましょう。

## きゅうり

- ・ キュウリの96%は水分。わずかにビタミンA、Cが含まれる。
- ・ キュウリの青臭さの部分に、血液をサラサラにして、心筋梗塞などを予防する成分が含まれている
- ・ 体内に生じた余分な熱を冷まし、調整するはたらきがある
- ・ 熱を通して食べると、利尿効果を発揮しやすくなる（スープに入れたり炒めたりするのがおすすめ）



## なす

- ・ 9割以上が水分と糖質
- ・ 皮の紫色はアントシアニン系の色素
- ・ 眼精疲労に効果あり
- ・ 血管を強くするので、歯茎や口の中の炎症によい
- ・ 煮物にする時でも、先に揚げておくときれいな色が保てるし、栄養分が逃げにくい。





## ■ 居宅介護支援事業所とは・・・

居宅介護支援事業所には、介護支援専門員の資格を持つスタッフ（ケアマネジャー）が在籍しています。ケアマネジャーは、介護保険法における訪問系、通所系、短期入所系、福祉用具、住宅改修などの様々なサービスを組み合わせるその方にあったケアプラン（居宅サービス計画書）を作成します。要介護状態にあるご本人、ご家族の意向を尊重し、可能な限り在宅にて自立した生活が行えるよう支援します。公正中立な立場にて適切なアドバイスやサービスを提供させていただきます。

## ■ 主なサービス内容

1. 要介護認定の申請代行
2. ケアプランの立案
3. 情報提供
4. サービス事業所との連絡調整

## ■ サービスの利用方法



居宅介護支援事業所のスタッフ一同

### ① 相談

在宅での介護について、こんなサービスが利用したい、どんなサービスがあるのか、介護保険のことはよく分からないけれど介護認定の申請をしたいなどお困りのことがございましたら、様々な相談に応じさせていただきます。直接当事業所に来所していただくか、お電話でも構いません。



サンヨー薬局の2階です

### ② ご契約

ご利用に関して当事業所の詳しい説明をさせていただきます。

### ③ 状況把握

ご自宅へ訪問させていただき、お困りなことを把握し、必要なサービスを提案させていただきます。

### ④ 担当者会議

ご本人・ご家族・ケアマネジャー・サービス提供事業者が集まり具体的なサービス内容に関して話し合いを行います。様々な種類のサービス担当者が一同に会すことで、同じ目標に向かってサービスが行えるよう調整を行います。



### ⑤ ケアプラン作成・同意

④の結果を踏まえた上で、ご本人・ご家族の意向を盛り込み、その方にあった計画を立てさせていただきます。具体的に言えば何曜日の何時に何のサービスを利用し、どのようなケアを行うかといった事が記された書類を作成し、ご本人・ご家族の同意をいただきます。

### ⑥ サービス利用開始

⑤で作成したケアプランを元に各事業所からのサービスが開始されます。ケアマネジャーは毎月ご自宅にうかがい、ご本人に変化はないか、サービスに満足されているかを確認させていただきます。

ご本人、ご家族の方が安心して在宅生活を送れるよう支援していきたく思います。是非お気軽にご相談下さい。



外来を利用されている平田さんに  
趣味の手芸についてうかがいました

子供の頃、平田さんはお母さんが編み物をされているのをいつも隣で見っていたそうです。平田さんが編み物を始めようと思われたのも、その影響があったからだそうです。

最初はお母さんに教えてもらって、好きになってからは、自分で本を買ってそれを見て作るようになったそうです。以前は、ズボンやスーツ、なんとウエディングドレスなども作られていたそうです。ウエディングドレスは娘さんがお嫁に行かれる際に贈られたそうです。レース編みのスーツををお願いして着て来ていただいたこともありますが、とても手作りとは思えない出来栄に、スタッフ一同驚きました。

現在は、キーホルダーやキャラクターのぬいぐるみ（ドラエモン・アンパンマン・メロンパンナちゃんなど）を作られているそうです。



作ったものはひ孫さんや知り合いのお子さんにあげられているそうです。キャラクターのぬいぐるみは本当にオリジナルそっくりに出来ています。ひ孫さんにも大好評ですが、小さい子どもだけではなく、大人にも「かわいい」と喜んでもらえるそうです。そんな喜ぶ顔を見ることも、平田さんにとって嬉しいことでもある様子です。



外来の待合に飾ってありますので皆さんぜひ見に来てくださいね。



人形を作成中の平田さん

ぬいぐるみとキーホルダーは1日で作ることが出来るそうです。図面を見ながら自分で編み目を調節して、大きささまざまなものを作られています。糸の太さによって、使うかぎ針も異なります。ぬいぐるみは頭から編み始めて、手足はあとからつけていきます。目や口などの細かいパーツはフェルト生地で作って、木工用のボンドでつけます。顔・足・手のつなぎ目は見事です。

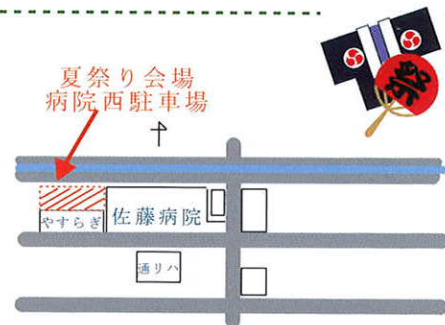


# お知らせ

## 夏まつり

恒例の「夏祭り」を今年も8月22日(土)17:00～19:00に病院西師駐車場で行います。例年同様出店やステージ、盆踊りなど、楽しんでいただける企画を用意しています。

“広げよう地域の輪、届けよう笑顔の輪”と題して今年もスタッフ一同地域の皆さまのお越しをお待ちしております。ぜひお誘いあわせの上ご参加ください。



## 献血のお知らせ



夏季における血液の不足にご協力下さい。上記日程で今年も献血バスがやってきます。

400ml献血に職員と一緒にご参加いただける方は病院受付までご連絡ください。皆様のご協力をお願いいたします。

日時：8月19日(水)13:30～15:30

場所：佐藤病院正面玄関

## 岡山市健康診査のご案内

平成21年6月1日から岡山市健康診査が始まりました。実施期間は平成21年11月30日までとなっております。

岡山市内にお住まいの、40歳以上の国民健康保険・後期高齢者保険にご加入の方が対象です。各癌検診も同時に行っております。詳しい内容やご利用方法など、ご不明な点がございましたら、佐藤病院受付までお問い合わせ下さい。



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

佐藤病院



住所：〒702-8053  
岡山市南区築港栄町2-13  
TEL：086-263-6622  
FAX：086-264-6769  
URL：http://www.sato-hp.com  
E-mail：info@sato-hp.com

佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院  
老人保健施設 やすらぎ  
訪問看護ステーション ちやいむ  
通所リハビリテーション  
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか  
特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター  
地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

株式会社  
エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえで  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

暑い日が続いておりますが、皆様にはいかがお過ごしですか。今年には新型インフルエンザ感染症が世界的に猛威を振るいました。日本でも多数の感染者数が出ています。手洗いを始め感染対策を十分に行って健康管理にご留意ください。

今年も暑い夏がやってきましたので、今回は「熱中症」「夏野菜」など夏にまつわる特集を取上げています。夏を乗り切る参考にしてみてください。

また、今後とも広報委員でも皆様にお役に立てるように情報提供と親しまれる広報誌作りを目指していきたいと思っておりますので、今後どうぞよろしくお願いいたします。

\* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。