

湖畔

vol.18 平成25年 11月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



レイクビューさめうら

秋の

遠足



今年は10月になって台風が次々日本列島に接近した関係もあり、遠足の日もあいにくの雨でしたが、ご家族様の参加協力を頂き、お食事やお買い物を楽しみました。「こんな広い店にはじめて」「メニューがこんなにたくさんあって選びきれない」「こんなたのしいことは修学旅行以来」などの声が聞かれました。

また、生憎の雨ではありませんが、早明浦ダムの放流もバスの車窓から久しぶりにみる事ができ、楽しいお出かけとなったようでした。

レイクビューさめうらでは10月中旬から11月上旬にかけて恒例の遠足を行いました。

5階入所棟では10月16日・23日に南国市のサニーアクシスへ、6階入所棟では24日・31日に高知市のイオンモールへそれぞれ食事・ショッピングに出かけました。



早明浦病院 託児所 乳幼児の訪問



平成25年10月1日(火) 早明浦病院の託児所の子供さん6人がレイクビューさめうらに来てくれました。年齢は0歳〜2歳の間、かわい盛りです。入所者の皆さんは、だっこしたり、握手したりで、とびっきりの笑顔で交流されました。「まー小さくてかわいい足」「顔を見ているだけで幸せ」等の声が聞かれました。

初めは人見知りしていた子供さんでもすぐに慣れて握手したり話をしてくれました。大きな声で泣く子供さんもいましたが、泣き声も新鮮で「久しぶりに赤ちゃんの泣き声を聞いた」との感想もありました。

認知症について

認知症の治療とケア

<後編>

副院長 田岡 尚

前回に引き続き「認知症の治療とケア」の後編をお届けします。

認知

症の人やご家族は誰しも何となく、外来受診されるのが事実ですが、早期発見・早期介入のための早期受診の意義は認知症かどうか、治るタイプかどうかの鑑別が重要です。鑑別の結果、治らないタイプの場合は、まず、認知症本人のありようは、『忘れていい・できなくていい』とし、介護者は『指摘しないこと・議論しないこと・叱らないこと』が重要です。

介護者は「それをやって」とか「こうしなさい」とか指導するのではなく、お膳立てをする・失敗する前に助ける・一緒にすることを介護の信条にしなければいけません。

そ

れができて初めて少ない量での薬物療法が功を奏する、いや、クスリは要らないかも知れないとも思っています。今現在、認知症の方に関わりケアする人口が少なすぎだと感じています。大変興味深い2007年に行われた海外の研究があります。中等度以

※BPSD 認知症の周辺症状。例えば、徘徊、不潔行為、暴力、せん妄、妄想、不穏、奇声などがある。



田岡 尚 北里大学医学部精神神経科を経て、早明浦病院副院長として精神科・もの忘れ外来を担当

上のアルツハイマーのBPSDに対するクエチアピン（鎮静剤）と偽薬の効果を比較したのですが6週間で両者ともに大きく改善したのです。薬効がBPSDを鎮めたのではなく、研究のために多くの方が関わり、ケアが濃厚になった成果だと思われれます。

本

人にとつては薬物よりも情に沿って優しく寄り添うことで信頼される介護者が一番大事。

何度も言いますが認知症は治らない、治らないけれどもあきらめるのではなく、日々をその人らしくその人の情に沿って優しく楽しく慰めて乗り切りましょう。怒って手が付けられない人こそ、対人関係を改めてみて、環境整備してもダメなら薬物をという順番で関わってほしいと願っています。

認知症のご相談は、火曜日午前の「物忘れ外来」へご予約の上ご来院をお願いします。

想いの出のアルバム

あの日のあの時

18



川村 都女様 3階入院
大正3年2月2日生 99歳

川村都女様は、旧森村相川で2男5女の4女として生まれました。尋常小学校を卒業後、旧吉野村大洲の川村家に子守さんとして住み込みで雇われました。



昭和15年頃、一家で家族写真



昭和40年頃 初孫を背負って

川村家での働きぶりが認められ望まれて、昭和5年17歳で川村家の次男と結婚、農家の主婦としての生活が始まり、長女が生まれ母親となりました。その頃、昭和7年相川の実家は、九州宮崎へ引越してゆき、父母と遠く隔てて暮らす事になりました。ところが病身だった夫は、現土佐町中島で写真屋を開いたので、農家の仕事はもっぱら都女さんが引き受けていました。その内太平洋戦争がはじまり、夫も出征、子供を育てながら留守を守り、農家の主婦としてひたすら働き続けました。



▲敬老の日に内閣総理大臣から、百歳のお祝いの表彰を受けられました。

2年夫を看取った後も90才位まで元気で野菜作りを楽しんでいました。（聞き手・伊藤資子）

昭和43年、ダム建設で立ち退き現住所へ移住、平成

終戦、夫も無事生還、平和が戻りましたが、夫は気性が激しく厳格で戸主としての言葉は絶対だったそうです。「母は常に、几帳面で忍耐強く働きた者だった。嫁ぎ先の姑（祖母）が心優しい人で母を大事にしてくれたので、父の我がままにも農業のつらさにも耐えられたのだと思う。子供たちにもいつもやさしかったし、僕の嫁さんとも仲良く、嫁姑の争いは皆無だったことを、僕は誇りに思っています。」と長男雅史氏は感慨深く語ってくれました。

石田先生 講演会①



9月28日に開催された、石田先生の講演会の内容を、今月から2回にわたってご紹介します。

「健康長寿をおくるための秘訣」 ①ロコモ体操や百歳体操を実践して 元気で長生きしよう

筋肉は高齢者でもトレーニングをすることで増えます。

では、何をすればいいのでしょうか？なんでもいいので今やっていることを継続して行いましょう。もし、これまで何もしていない方はロコモ体操や百歳体操を覚えて実践します。そして、今から、今日からやるのが大切です。

メタボは重度の要介護の原因 増加する要介護はロコモから

介護の重度とされる、要介護3以上は原因の3割が脳卒中となっております。脳卒中とは脳の血管が詰まるために起こる病気ですが、脳梗塞、心筋梗塞という言葉のとおり、脳や心臓の血管は他の部分の血管と違い、血管が詰まるとその先に血液を運ぶことができなくなるため、その先の細胞が死んでしまいます。そのため血管の1本1本を詰まらせないように、メタボの対策が大事になります。

メタボ＝肥満には皮下脂肪蓄積型と内臓脂肪蓄積型がありますが、問題は内臓脂肪で、これが高血圧や糖尿病、高脂血症、血栓・血管症の元になるホルモンを分泌し、病気の原因をつくりまわります。



メタボに対して、要介護状態になる原因で要支援1～要介護1くらいの軽い人はロコモティブ・シンドローム（ロコモ）が原因とされています。

ロコモ（機関車の意味）とは、体の中でも運動器に障害を来し、関節疾患、骨折・転倒が多くなるものです。近年、要介護状態が増えているのは一見して軽いものが増えてきていることから、ロコモ対策が必要だと言えます。そして、その対策として、百歳体操やロコモ体操を継続して実践していただきたいのです。



今回は具体的な体操の仕方やポイントについてお伝えします。

藤川くんのワンポイント講座 腰痛の予防と体操⑥

今回は腰痛体操の4つ目、足の後ろ面のストレッチを紹介いたします。

ストレッチの手順は、まず仰向けで片膝を曲げます。次に膝が完全に真っすぐ伸びるように足を上に挙げます。この時、足首はで

きただけ反らせます。足首を反らすことでふくらはぎを十分に伸ばします。

これを5秒ずつ左右交互に10回ずつ行います。痛みがあるときは挙げてない足の膝を曲げてかまいません。今回は最終回です。



地産地消 レシピ

チャーテの甘酢漬け

漬け終わった甘酢を使ってチャーテ寿司に

- チャーテは皮をむき、縦に4つ割りにしてから斜めにスライスをし、水にさらしておく。
ポイント 斜めスライスをするとシャキシャキした歯触りになる。
- 1をざるにとり水切りをして、塩少々を振り、しんなりさせる。
- 甘酢を作り、小口切りした赤とうがらしを入れ、ひと煮して充分冷ます。
- 3に2のチャーテをかるくしぼり、漬け込む。
- 甘酢を多めに作り、すし飯にしてチャーテの甘酢漬けを上に乗せて握る。



チャーテは高知県ではおなじみだが、県外ではほとんど食べられていない。一般名は「はやとろう」だが、チャーテは外来語。瓜類では珍しく、ビタミンC、カリウム、カルシウム、リン、食物繊維、タンパク質、鉄分など、栄養が豊富。また、貧血・認知症予防に効果のある葉酸や、抵抗力を高めるパントテン酸なども多く含まれている。

- <材料>
チャーテ…大1個
塩……………少々
<甘酢>
酢……………大5
塩……………小1/3
砂糖…………大3～4
とうがらし



介護施設の知識
在宅復帰に向けて

今回は退院退所後の在宅生活に向けてのお話です。

まず、入院中の方で介護認定を受けていない方は、市町村に介護認定の依頼をします。その後役場等から調査員が来て、認定調査を行います。認定が出るまでに1カ月半程かかります。

退院退所が決まれば、在宅に向けてのリハビリを施行して、家に帰っても困らないよう生活していける準備をします。



帰宅前に家のつくりが昔のまままで、段差が多いとか、トイレ・風呂・廊下等に手すりがなく、自宅に帰ってから生活に不安がある方には、介護保険の住宅改修をおすすめします。帰宅後は通所リハビリ・ヘルパー・福祉用具貸与などのサービスを一部負担で利用可能です。ケアマネジャーなどにご相談ください。

帰宅前には本人・家族・医師・サード事業所を交えて在宅生活に支障のないよう十分なカンファレンスを行いますのでご安心ください。

詳しいことは、指定居宅介護支援事業所 嶺北総合介護サービス（電話0887-820422）までお問い合わせください。

**三谷幸正様
俳句作品**

車椅子の母が ちちろに膝を築す
 しめ鯖に柚子の香 ツーンと母の味
 奈太鼓荒ぶる 祖谷の深紅葉



ちちろ：ちちろ虫とも言い、こおろぎの異名。俳句ではおそろの季語。オスは前翅の発音器をこすり合わせて鳴く。ちちろの名称はその鳴き声に由来する。

職員紹介



准看護師
吉本 みのり
 10月1日からお世話になってます。高知市より通ってます。土佐町へは初めて来ました。自然は里を思い出し、暖かい気持ちになります。大きな病院でたくさんのお会いと、新しい事に不安いっぱいですが、よろしくお願い致します。3階にいます。



准看護師
松村 恵明
 以前は滋賀県の精神科病院で13年勤務していました。一般の病院で働くのは今回が初めてで日々学ぶことが多いですが、一生懸命頑張りたいと思います。



介護員
上田 走
 9月より、6階の通所リハビリに配属されました。僕は、看護師を目標に一生懸命頑張っている、誰にでも同じように接する事を忘れず行きたいと思っています。そして、少しでも地元で貢献できるようにしたいと思います。これから色々迷惑をお願いするかもしれませんが、宜しくお願いします。

**インフルエンザワクチンとの併用が効果的
肺炎球菌ワクチン**

土佐町・本山町・大川村の70歳以上の方に肺炎球菌ワクチンの接種費用を全額助成しています。

詳細は、お住まいの地域の役場までお問い合わせください。接種をご希望の方は前日までに病院受付までご予約の上、ご来院をお願いします。

さめうらギャラリー **宮地 幸彦写真展「春夏秋冬」**

先月に引き続き、香美市在住で県展を始め多数の展示会で入賞経験をお持ちの宮地幸様の「春夏秋冬」写真展を開催しています。11月まで