

湖畔

vol.36 平成27年 5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/>

春の遠足の長宗我部氏の居城跡で桜を堪能

3月30日(月)レイクビューさめうら5階療養棟入所の皆様が春の遠足で南国市へお花見と食事に出かけました。

食事はサニーアクシスでビュッフェ風の食堂に入り、好きなものを選びました。いつもの食事より少々多めでしたが、「今日は、こればあ食べる。」と美味しそうに食べられていたり、「デザートも食べるき、ご飯は少のうてえいわ。」とご自分の食事の量を加減されている利用者様もいました。選ばれた食事は残さず全部食べられました。

次は桜を見に岡豊城跡の高知県歴史民俗資料館へ向かいました。坂を上がって行くと、次第に桜の花びらが道路に広がり、見事な桜色に染まっています。到着すると辺り一面に花びらが舞い、満開の桜が私たちを迎えてくれました。車窓から眺めていた利用者様はわれ先にとばかりに車から降り、間近で桜を堪能されました。

桜咲く 私心も 舞い踊る



講演会のお知らせ

テーマ **口から始まる健康づくり**

講師 笹部衣里先生

日時 5月30日(土) 午後1時



どなたでも参加できます。早明浦病院でもおなじみの歯科の笹部先生が楽しくわかりやすくお話しします。お誘いあわせの上ふるって参加ください。

◆院内研修会◆「認知症診断について」前篇

3月25日に開催した、早明浦病院副院長の田岡尚医師による職員対象の研修要旨を掲載します。



認知症とは、後天的に学習したこと
を忘れて、新たに学習できないた
めに日常生活に支障を来す病気です。
もの忘れとかいろいろありますが、
我々もあと何十年かからないうちにア
ルツハイマーになるのではないかと
思います。ボケるといふことは、年を取
たというしるしです。

予防には何がいいのかよく聞かれま
すが、脳卒中の予防をするとい
うこと、運動をすること、週にお酒は6
合までにするということぐらいです。

認知症には治るものと治らないもの
があって、治らないものの代表が
アルツハイマー型とかの変性性認知症
です。認知症の早期発見の意義とい
うのは、アルツハイマーを早く見つけ
て薬を飲ませることだけではなく、「治
るものがあるから、早く連れてきてほ
しい」そういうものなのです。

◆それって、認知症？◆

せん妄は認知症の類似疾患で、突然
の変化による意識混濁で興奮する
人もいれば異様に静かになって黙りこ
くる場合もあります。原因は、脱水、
薬の副作用、本来の病気のほか、睡眠

と覚醒のリズムが乱れているとか。昼
寝をし過ぎて夜中に起きて騒ぐなども
せん妄です。入院や引っ越しなど環境
の変化で、夜中に急に起き出してべら
べらしゃべりだしたとかいうのはせん
妄であり、認知症ではありません。せ
ん妄というのはだいたい1日以内にく
るくる意識が変化します。一瞬でも1
分でも5分でも正常に戻ったりもしま
す。長い人は1週間続いたり1ヶ月続
く人もいますが、またもとに戻ります。
せん妄をずっと繰り返すような人は、
やはり認知症になりやすいというの
があります。

うつは若い時に既往があつて神経科
に罹つていたことがあれば、老年
期のうつが考えられます。たいてい抑
うつ状態があるからといって、薬にた
よるとADLの低下を招き具合が悪く
なつたりします。元気がないようなら、
元気が出るような循環がよくなる薬を
使いますが、抗うつ剤はやめておいた
ほうがよいと思います。

◆治る認知症◆

脳外科的なものでは、頻度が高いの
は慢性硬膜下血腫で、放つてお

くと大
事になります。認知
症というのは「物忘れがい
つからですか？」と聞いた時「だい
たい今年の春ごろからです」とか、「
ごころ」とかいうのが普通の進行性認
知症ですが、慢性硬膜下血腫は1週間
以内に認知機能がドンと落ちるので
これは変だとおもわれた時はすぐに
CTを撮るべきです。頭蓋骨で密閉さ
れた空間に血腫ができ、膨らんでくる
と正常な大脳が押されて、脳圧が亢進
して吐いたり意識障害が出て来るの
でCTを撮ればすぐにわかり、脳外科
の手術で治ります。経験上では前方型
の認知症が進むのではないかと思
います。正常圧水頭症は典型的な人は
認知症と歩行障害と尿失禁がでます。
これも、手術が必要です。できれば頭
蓋内をいじるより、腰が悪くなければ
腰髄腔腹腔シヤントが理想的ですが、
やってくる医療機関は少ないのが
現状で、四国では困難かも…

内分泌疾患などの内科系の甲状腺
の機能低下症も認知症になりま
すので、甲状腺機能検査を必ずしま
す。ただ治しても大抵アルツハイマー

を合併しているので良くならない事は
多いですが、身体的には楽になると思
いますので、一応は治るとされた認知
症の分類にはなります。

低栄養はもとと食べない人は脳の

発育が悪いためかわからないが、
認知症の程度が悪い人が多いです。
睡眠時無呼吸症候群は低酸素症で脳
に酸素がいかないため、また、貧
血の人は脳の血液が不足するため認知
症になりやすいですが、治る可能性が
あります。

地産地消 レシピ

ししとうと鶏肝のしょうが煮

<材料> 4人分
ししとう…150g
鶏肝…200g
しょうが…10g
水…100cc
砂糖…大1
みりん…大2
酒…大2
しょうゆ…大2

1. 鶏肝は脂肪があれば取り除いてひと口大のそぎ切りにし、塩水に10分ほどつけて血抜きする。
2. ししとうは軸を切り落とし、しょうがは皮つきのまません切りにする。
3. 鍋に水、砂糖、みりん、酒、しょうゆを入れ、煮立ったらしょうがと鶏肝を入れ、再び煮立てアクと泡をすくいながら4～5分煮、ししとうを加え、落とし蓋をして弱火で煮汁が半量になるまで煮る。

後編につづく

環境美化作業 をしています



私共、十全会では、毎月第1水曜日に環境美化作業を実施しています。施設周辺のごみ拾いや花壇の整備、花の植樹、草むき等を行い環境美化に努めています。4月1日(水)も勤務時間が終わると、帰宅前の職員が、つぎつぎに集まり、満開の桜の下で、周辺の清掃と草むきを行いました。春の雨と暖かい日差しで、のびた雑草で、ゴミ袋はすぐに満杯になりました。また、花壇の整備と、花の植え替えも行い、すつきりきれいになりました。

最近では、バラの栽培にも力をいれており、こうした行動により、患者さんや利用者さん又地域の皆さんと交流を深めていけるよう今後も活動していきたいと思っています。



イチゴ餅を作りました

4月3日(金) 5階ホールにて、生活リハビリの一環「おやつ作り」でイチゴ餅を作りました。

イチゴの果汁が入った生地をホットプレートで何個も薄く焼き、冷ましてからあんこをのせて巻き、最後にイチゴを上飾りしました。初めは「私には出来んよ」と遠慮して



いた利用者様も、職員や他の利用者様が作っている姿を見て、「私もやってみる。」と、生地を巻いたり、イチゴを飾ったりして、手伝ってくれました。

見た目も可愛く、3時のおやつに美味しくいただき、しばらくホールもイチゴの良い香りに包まれていました。

リハビリテーション ワンポイント講座

認知症の予防体操

今回は一人でもできる認知症の予防体操を紹介します。初めに両足を揃え、背筋を伸ばして立ちます。①右側に大きくステップします。②右足を元に戻します。③左側に大きくステップして拍手します。④左足を元に戻します。この方法で「3・6・9・12…」と3の倍数で拍手します。慣れてきたら拍手する倍数の数を変えます。



リハビリについて聞いてみたいことはありませんか？理学療法士がご質問にお答えします。

思い出のアルバム



大石 昌延様 老健入所利用
大正10年1月1日生 94歳

女二人後待望の長男として、本山町木能津大石家に誕生。戦争時は中国で5、6年過ごしました。夜になると山賊の銃の音がし完全武装で寝ましたが、眠れたものではありませんでした。終戦となり本山に戻り、結婚したのは30歳の頃、静かなおとなしいところが気に入りました。



日下駅駅長を勤めた時

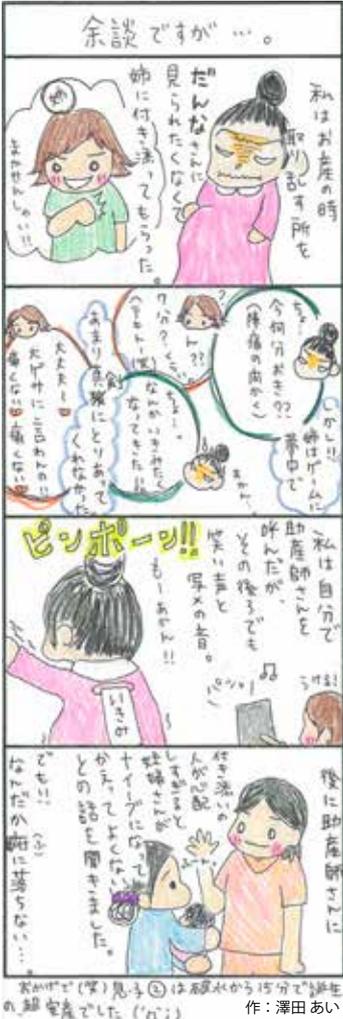


昭和48年 最後の列車を見送る

憧れだった国鉄目指し、入社試験は非常に難しく厳しい身体検査もありましたが、一度決めたことはやり通す…。勤め始めは便所掃除から…。角茂谷から、ごめん、山田、大杉と切符売り、荷物の扱い、駅構内の掃除とお客様には優しい笑顔で丁寧な真面目にこつこつと勤めました。定年のその日まで手袋をはめ、不動の姿勢・敬礼で迎え汽車が出て行く時は手を真っ直ぐに伸ばしポイントの確認。そんな姿を息子が記念撮影してくれました。

前号の早明浦文芸の作者名が入れ替わっていました。訂正してお詫び申し上げます。早明浦文芸へのご投稿をお待ちしています。(電話 0887-82-0456 事務局広報担当まで)

早 明 浦 文 芸 歌 壇 ・ 俳 壇



子どもの日
柱の疵も
薄くなり

トンネルを
出るや広がる
着秋の花

神殿の
垣根を越へて
花うつぎ

魚の目の
盛り上がりたる
五月来る

メーデーや
ラジオ体操
始まりぬ

竹の秋
何かを忘れて
きたような

石川 純子様

レイクビューさめうら生き生き会総会開催報告



レイクビューさめうら家族会(生き生き会総会)が、4月18日(土)午後2時からレイクビューさめうら5階会議室で行われました。役員、及び会員の皆様には、大変お忙しい中、多数ご出席いただきまして

ありがとうございました。

最初に筒井会長より、ご挨拶があり、引き続き会員の方々より自己紹介をして頂きました。

そして①平成26年度の事業、決算、監査の報告並びに質疑応答。平成26年度の事業報告では年間行事として利用者様に季節を感じたり、思い出話で盛り上がり上げて頂くとうと、イタドリ皮むき、ぜんまい揉み、柚子絞り等行つて、実際に料理して食べたことや、春・秋の遠足では、ご家族さまにも参加して頂き、楽しい時間を過ごして頂いたこと等を報告しました。

②役員改選については、会長霊山泰彦様、副会長2名は小笠原啓二様、伊藤資子様にご決定しました。監査は、筒

井和雄様、上村初子様、幹事は川田悦子様、下村忠広様、大石俊男様、岩崎悦子様を務めて頂くことになり、新会長の霊山様にご挨拶を頂きました。

③平成27年度の事業計画、予算案についての質疑応答、年間行事については家族会として行事に協力すること等。

その後レイクビューさめうらの上村看護師長とリハビリ主任の柴岡理学療法士が施設の取り組みについて、在宅生活が可能なのは、一日でも長く在宅生活が続けられるように機能回復し、本人・ご家族の負担の軽減に努め、長期入所となっている方に対しても健康の保持・増進、身体機能の維持・向上を図り、出来る限りその人らしく満足した生活を送れるよう、リハビリ、口腔・栄養管理、看取り等についてお話をさせて頂きました。以上総会の報告と致します。

職員紹介



河野 通代香 准看護師
長年看護職でお年寄りと一緒にきました。この度2階病棟で勤務することになりました。色々覚え・慣れていかないといいけないことがあり緊張もしますが、他のスタッフに助けをもらいながら頑張りたいと思います。よろしくお願いたします。



中山 竜吾 介護員
4月から早明浦病院2階で働かせていただいています。ヘルパー2級の資格取得がきっかけで実習やインターンシップ等で介護の仕事を経験し将来は介護の仕事に就きたいと考えていました。覚えなくてはならない事も多いですが頑張つて覚えていきたいと思ひます。よろしくお願いたします。