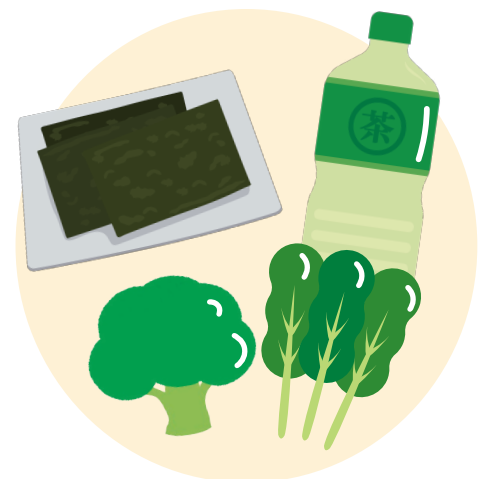


みんしゅ! ろいやるん!

アルツハイマー予防に 効果的な食事と栄養

アルツハイマー予防に効果的な料理があるのはご存じでしょうか? 昨今地中海食が注目されています。地中海食は、野菜、果物、オリーブオイル、魚が豊富に含まれる食事スタイルで、認知機能の低下の防止に期待ができます。また、ココナッツオイルも認知症防止に繋がる成分を含んでおり、加熱調理には熱で劣化しにくいためおすすめです。地中海料理とココナッツオイルを取り入れた食事は、認知症予防に役立つことが期待されます。日常生活に意識的に取り入れてはいかがでしょうか。



近隣埼玉県坂戸市の活動についてもご紹介。坂戸市では「葉酸プロジェクト」を進めています。このプロジェクトは、女子栄養大学と協力して、認知症や脳梗塞の予防に効果があるとされるビタミンB群の一種である葉酸（ようさん）を1日400マイクログラム摂取する運動を推進しています。葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどのみどり色の野菜、焼き海苔、緑茶などに多く含まれています。妊娠初期には神経管閉鎖障害のリスクを低減するためにも重要です。坂戸市では、葉酸を含む地元産の野菜を多く食べることを促し、葉酸添加食品も開発されています。私も栄養を意識して生活してみます。みなさんもいかがでしょうか?

(文/総務課 相馬)

お知らせ

感染対策強化月間を継続!

当面の間、感染対策強化月間を継続していきます。

編集後記

今年の4月からはなみずきに関わらせていただいて、改めて「気づき」を得られていると思います。一つのモノを作るときに、さまざまな方の頑張りやご意見に触れることができます。仕事でもプライベートでも、身近なこともまだまだ知らないことが、たくさんあると痛感する今日この頃です。はなみずきのメンバーの、相手に気を配れる品の良さ、やさしさに触れたり、子供と遊んでいて、素直な目線で物事を見る世界観に触れたりするたびに、私の汚れきった心のフィルター越しで見る世界とは全然違うんだと、夏が去り秋の訪れの雰囲気とともに私の心がおセンチになります。自分の肩書という肩書すべて取り払い、名前だけが残った存在になったとき、自分には何がゼロからできるだろう。と考える時があります。自分を客観的に観ることを怠らず、この年齢でも新しく経験や気づきを得られる喜びを感じながら業務に取り組んで参ります。

(文/総務課 相馬)



はなみずき
TOKOROZAWA
L O Y A L
W A M T O W N

vol.76

令和6年
10月発行

所沢ロイヤル病院

はなみずき

病院理念

私たちは安全で良質な医療、
心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



認知症リンクナースの皆さん

あなたのあたたかさを覚えてる アルツハイマー月間

発行

医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院 [広報委員会] はなみずき編集部

〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11 TEL:04-2949-3385 FAX:04-2949-7872



9月 アルツハイマー月間



9月22日は世界アルツハイマーデーでした。当院も今年から認知症ケアチームが発足したこともあり、今年のテーマは「あなたのあたたかさを覚えて」です。あたたかいケアを積み重ね、患者様に安心感を得てほしいという願いを込めて、認知症リンクナースが決定しました。

本活動のポスターは切り絵で作成しました。テーマカラーの黄色やオレンジの花で院内を装飾し、スタッフはオレンジリボンを身に付け、また正面玄関には「メモリーブック」についての掲示をしました。

毎年9月を「認知症の人に対するケアの向上期間」とし、今後もより良いケアが提供できるよう努めていきたいと思ひます。

(文／認知症ケアチーム 看護師 小西)



メモリーブックとはアメリカの言語病理学者であるBourgeois教授が考案した、認知症の方と日常生活でコミュニケーションを図るための支援ツールです。

本人から聞き取った人生の思い出を文章にして、写真やイラスト、地図などを添えて、わかりやすくレイアウトし、アルバムとして作成します。

メモリーブックの効果としては、ご自分が生き生きと生活されていた頃を思い出すことによる満足感や精神的な安定、見当識の向上や自発語の増加があります。さらにそれを聞いた側が、その認知症の方の思い出を知ること、理解や共感が生まれ、お互い良い関係が促進されるとされています。皆様もリハビリや病棟アクティビティーの一環として、ぜひメモリーブックを作成してみてくださいはいかがでしょうか。

(文／作業療法士 金子)



記憶に残るあたたかいケアを



先日病棟で開催した宴会の様子です。(愛用のおちょこも持参してもらいました)参加者はスタッフ、ご家族、ご本人です。とても良い笑顔を見せてくれました。入院当初ご本人は、病院という新しい環境に不安を抱いていました。

この不安をどうにか少なくしたいと、病棟スタッフで話し合い、認知症ケアチームにも相談しました。結果として、とても良い笑顔を見せてくれるようになり、私たちもとてもうれしく思います。今回の事例は、ご家族の協力もあり実現したものです。少しでもご本人にとって楽しく穏やかな時間を過ごしてもらえたのではないかと思います。

(文／5階病棟看護師 櫻井)



みんなで乾杯!



愛用のおちょこで一杯



とてもいい笑顔です!



手のあたたかさで安心を届けたい



本年度のケアワーカーの取り組みとして、ハンドマッサージを行うことになりました。入院生活の中で病気のことや離れて生活する家族のことを心配に思い不安な気持ちを抱えている患者様も少なくないと思います。どんな患者様にも安心して自分らしく日々を過ごしていただけるよう少しでも私たちができることはないか。ケアワーカーのリーダーが中心となり全介護職員で取り組んでいこうと考えました。

「触れる」という行為は、安心させる、勇気づける、苦痛を和らげる、患者様との親近感が生まれ悩みや不安を表出しやすくなるという効果があります。

実際に行った際、患者様から「いい香り。初めてだけど本当に気持ちがいい。生きているかいがあった。」とおっしゃっていただきました。短い時間ではありましたが、ゆっくり会話をしながら楽しい時間を過ごすことができました。

(文／介護福祉士 磯部)



おうちでできるハンドケア 相手へのマッサージ～大切な人の手に～頭の緊張を和らげ快眠を促すハンドケア

おうちでもできるハンドマッサージを一部ご紹介いたします。ぜひ大切な方にあたたかいケアをされてみてはいかがでしょうか。



相手の手の甲を
図のように包み、
丸めるように上から
下に親指を滑
らせます。
(約5回)



相手の手首を持ち、
親指のはらを使って
相手の親指をひっぱ
ります。牛の乳しぼり
のイメージで。親指
の先まで血行を促進
します。(約10回)



手のひら下部に
バツテンを描くよ
うに少し圧力を
かけながら親指
を滑らせます。
(約10回)