

## 高木病院だより

## TAKAGI HOSPITAL NEWS



今シーズンもインフルエンザ対策を十分に。

<http://takagihp.jp/>



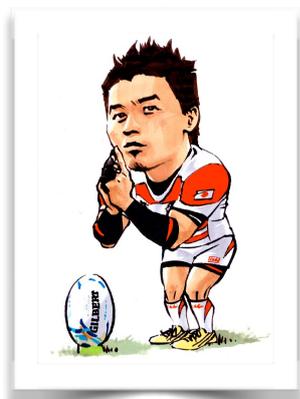
もう間もなく、寒い冬がやって来ます。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。前号から4か月空いての『病院だより』発刊となりました。永らくお待たせいたしました。

去る9月19日、第8回ワールドカップにおいてラグビー男子日本代表は、南アフリカ共和国を34-32の僅差で倒し、劇的な勝利をあげました。惜しくも決勝トーナメント進出はなりませんでしたが、その後のラグビーの盛り上がりは、皆さまもご存知の通りです。

なかでも、五郎丸選手のゴールキックの際の例の『ポーズ』は大変有名になりました。彼にとってはあの『ポーズ』は準備周到の上ルーティンで行っているものであり、試合中

にもかかわらず外部の雑音はまったく耳に入らず緊張もしないとのことでした。

さて、寒くなると風邪やインフルエンザの流行する季節になります。既に外来ではインフルエンザの患者さまも多く来院されております。皆さまも準備周到、ルーティンで『うがい&手洗い』を励行し、体調管理を行い、寒い冬に備えましょう。



### ❀ 敬老の日のお楽しみ会 ❀



猛暑の落ち着いた9月9日、この日はあいにくの台風でしたが、青空が見え始めた午後、2階デイルームにおいて『敬老の日 お楽しみ会』が行われました。

最初にご参加の患者さま、ご家族さま、スタッフで『みかんの花』『ふるさと』を合唱しました。そして、中村さまによる『オカリナ』演奏の素敵な音色で心癒された後、『マジックショー』を披露していただきました。3つのロープの輪がひとつに繋がったり、テープをくっつけた人差し指と親指の輪に腕時計を通したり、テーブルに卵を立てたりと驚きのショーでした。菅谷さまには皿回しを披露していただきました。回したお皿をスタッフや患者さまに渡したり、お椀やざる等も回し、落ちないかと皆さまドキドキでした。

最後に今回初参加の辻さまによる歌唱。素晴らしい歌声で、アンコールも起こり、ちょっとしたコンサート会場のような感じでした。歌唱大会で準優勝のご経験があるそうです（素晴らしい！）。



また、今回は台風の影響で参加できなかった県立四日市農芸高等学校生活文化科生活福祉コースの学生さんから後日、『長寿ストラップ』のプレゼントがあり、患者さまに配られました。

ほんの少しの楽しいひとときでしたが、皆さま大変喜んでおられました。



## ◆ 防災意識は訓練の繰り返しから ◆

— 医事長 田中利彦 —

大規模災害時に病院は、ライフラインに大きな障害が生じても限られた機能を最大限に活用し、救命活動を行わなければなりません。11月25日、第2回目の防災訓練を実施しました。普段の消防訓練とは違い、今回の訓練は、想定として大地震発生により入院患者様が被害を受け、ライフラインに支障が出た場合にどんなことができるか、どのような行動を取らなければならないか等を考え体験する目的で行いました。



内容として、受傷した入院患者さまを安全な場所に避難させ治療したり、停電時に電気が必要となる人工呼吸器や喀痰吸引器を使用している患者さまに対し、数十メートルもある電源コードリール（最長約50メートル）を用いて非常時用コンセントに差し替えたり、緊急転院の必要となった患者さまに対し、実際に消防署への通報を行ったり、火災時の消火及び通報訓練を行いました。また、停電を想定してヘルメット、ヘッドライト、



ランタン等を使用し、院外にある貯水槽まで水をくみに行ったりと、様々な実行動による体験を行いました。

今回の訓練により、スタッフ全員の防災に対する意識が非常に高まり、貴重な経験となりました。今後もこのような防災訓練を定期的実施していく予定です。

## 〒 ポストがキレイになりました 〒



病院玄関向かって右側に設置されている郵便ポスト。以前は（昭和30年代に設置？）現在の病院敷地の北側にあった旧病院に面する道路沿いに設置されておりました。

そして、現病院移転の際に現在の位置に移設されました。表面に『私設』の文

字が記されているように、本来、このポストは当院の『私設ポスト』なのですが、長い年月を経て、現在は地域の皆さまが気軽に投函できる便利な『公衆ポスト』として存在しています。

しかし、長年の風雨にさらされることで塗装もはげ、錆が目立ってきました。そこで今回、当院のスタッフである石黒雄斗君（平成26年入社）が塗装修繕にチャレンジしてくれました。約1週間かけて丁寧にペーパーで錆を落とし、錆止めを塗った後、塗装を塗り重ね、キレイな朱色（赤色ではなく）のポストに生まれ変わりました。かなりの出来映えだと思います。皆さまもご投函の際には、少しだけゆっくり眺めていただければ幸いです。

## ◆ クリスマスの飾り付け ◆

今年もクリスマスの時期となり、街中のあちこちできれいなイルミネーションが見られるようになりました。

当院でも毎年、クリスマスツリーを飾っています。2階と3階のデイルームには小さめのツリー、外来待合には大きなツリー。壁や通路にもいろいろなクリスマスグッズが…。そして夜になると…玄関横の大きな木には色とりどりのイルミネーションが点灯します。

ご来院の際に、目に止めていただければと思います。





# 認知症の方の気持ち



## ～はじめに～

「認知症」はそれまでごく普通に暮らしてきた方がもの忘れや判断力の低下を来すようになる病気です。もともとのご本人からは想像もできないような問題が、着替えや入浴、トイレといった日常生活動作（ADL：Activities of Dairy Living）や、料理や買い物、洗濯、掃除、あるいは薬の管理や乗り物の利用といった複雑な手段的日常生活動作（IADL：Instrumental ADL）に生じてきます。

介護をする家族にとっては『なぜ？』と思うことの連続ですが、何よりもご本人にとって不可思議な事態に陥っています。

日常生活場面のひとつひとつで、問題の根底にある認知障害の仕組みを理解していくことがさまざまな精神症状や行動障害（周辺症状と呼ばれます）を未然に防いでいくためには重要です。

ご本人の気持ちを汲んだ介護者の方の穏やかな対応がどんな薬よりも『優れた治療』なのです。



## ～第1話 おしゃれ～

母親がだんだんと身だしなみを整えられなくなってきた（ADL障害）

### 《娘（介護者）の気持ち》

- きちんとしてよ。
- 昔はあんなにオシャレだったのに…。
- みっともないなあ。

### 《母（認知症の人）の気持ち》

•昔はよくおしゃれだって言われたのよ（嬉）。

### 《Dr.からのコメント》

- 認知症の介護の場面でも、母親を見守る娘の目はつい厳しくなりがちです。
- もしかしたら、子供の頃と立場が逆転するかもしれません。あるいは母親に将来の自分を投影して、こうあって欲しいと望んでいるのかもしれません（願望）。

## ～第2話 家族の食卓～

母親が料理する人数の把握ができなくなってきた（IADL障害）

### 《息子（介護者）の気持ち》

- なんでこんなに沢山つくるんだよ。
- こんなに食べられるわけじゃないか。

### 《母（認知症の人）の気持ち》

- みんな喜ぶかしら。
- これはお父さんの好物だし、こっちはあの子の…。

### 《Dr.からのコメント》

- 認知症の方がどのような世界で暮らしているかを理解しておくことはとても重要です。
- しばしば何十年も昔にタイムスリップして、子供がまだ小さいかと思っていたり、亡くなった人も一緒にいるかと思っていたりします。



## ～ご本人の尊厳を守ること～

「認知症」になって認知機能や記憶力が衰えても、ご本人にはしっかりとした自尊心があります。ご本人に『良くなってほしい』『しっかりしてほしい』という思いから、つい厳しい言葉をかけてしまった経験のある方は少なくないでしょう。

でも、ご本人は忘れないよう、失敗しないように一生懸命努力しておられます。これまで歩んでこられた長い人生に敬意を払って、最後まで尊厳を持って過ごさせてあげたいですね。

毎日の介護は苦勞の連続です。その一方で介護生活はご本人と向き合うことのできる最後の機会ととらえることもできるのです。

ご本人もご家族も、穏やかに寄り添って過ごすことができるよう、是非ご本人に合った治療を選んで継続し、大切な時間を過ごしていただきたいと思います。

☆おすすめCINEMA☆

『チョコレートドーナツ - Any Day Now』

2012年 アメリカ映画



1979年のカリフォルニア。歌手を夢見ながら、ゲイのショーダンサーとして日銭を稼いで暮らすルディ。

同じくゲイであることを隠して検事局で弁護士として働くポール。2人は程なくしてカップルとなる。ある日、ルディのアパートの隣の部屋に住むダウン

症の少年マルコが、母親が薬物所持で逮捕されたため、強

制的に施設に送られる。施設を抜け出したマルコを発見したルディとポールは、マルコを引き取って育てることにする。同性愛の恋人同士であることを伏せ、法的手続きによりマルコの監護者となった二人は、本当の両親のようにマルコに愛情を注ぎ、三人で幸せな日々を送る。

しかし、幸福な時間は長くは続かない。1年経ったある日、ルディとポールが恋人同士であることが周囲に露見したことから、二人はマルコの監護者と認められず、マルコは再び施設に送られてしまう。マルコを取り戻すため、二人は裁判に臨む決心をする。

血はつながらなくても、法が許さなくても、奇跡的に出会い深い愛情で結ばれる3人。見返りを求めず、ただ愛する人を守るために。

僕たちは忘れない。ぽっかりと空いた心の穴が愛で満たされた日々。 (公開時のコピーより) K.T.

食欲の秋に続き…【☆食欲の冬☆】

—管理栄養士 中原つかさ—



これからの季節たっぷり食べたいのが、冬が旬の根菜類。スーパーでは年中見かけますが、栄養素がピークになるのはこの季節。

ごぼう、にんじん、さつまいも、里芋、大根などの根菜類は、寒さで甘みが増していきます。

これは寒さから身を守るために、水分を減らして糖度を高くすることで野菜が凍りにくく

させています。例えば、大根は上部の甘みが強いですが、地面に近いほど、外部の気温の影響を受けやすいためとされています。

次のレシピは、根菜をたっぷり使った豚汁です。体を中から温めて、寒い冬も乗りきりましょう。

Recipe no.33 【根菜たっぷりの豚汁】

【下準備】

豚バラ肉は3cmぐらいに切る。大根、里芋、にんじんはイチョウ切りや半月切りにする。ごぼうは笹がきにし、水にさらしておく。こんにゃくは水から下茹でし、短冊切りにする。

材 料 (4人分)	
134kcal (1人分)	調理時間 約25分
豚バラ薄切り肉	80g
大根	80g
里芋	80g
にんじん	40g
ごぼう	60g
こんにゃく	60g
ごま油	小さじ1
一番だし	600cc
合わせ味噌	32g
白ねぎ	20g
七味唐辛子	少々

【作り方】

1. 鍋にごま油を熱し豚バラ肉をしっかりと香ばしく炒める (中～強火3分)。
2. 白ねぎ以外の野菜と下茹でしたこんにゃくを入れ、全体がしんなりするまで炒める。
3. 一番だしを加えて強火で煮立てて、アクを除きながら煮込む (沸騰後中火7分程度)。
4. 野菜に火が通ったら、ポウルに入れた味噌にお玉1杯程度の汁を入れて溶きのばし、それを鍋に入れ加熱する (5分程度)。
5. 白ねぎを加え、火を止める。お椀に入れ、お好みで七味唐辛子をふる。

※具材を初めにごま油でしっかりと炒めるひと手間とうまみが増します。



※51号までのBack Numberを希望される方は受付までお申し出下さい。当院ホームページでもBack Numberを見ることができます。

STAR WARS EPISODE VII / THE FORCE AWAKENS...COMING IN DEC. 18TH 2015 !