

虹

IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
鶴川サナトリウム病院

IMSグループ広報誌 プラザイムス

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族の皆さまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

鶴川サナトリウム病院
 【季刊 広報誌】

Vol.44

2022/秋号

特集 **高齢者の睡眠と
 快眠のためにできること**

- ・つるびと「臨床心理室」
- ・脳トレエクササイズ
- ・入院患者さま作品紹介
- ・よろず医療相談室
- ・きせつの料理 ほか

ご自由にお持ちください

虹 Rainbow

IMSグループ広報誌 プラザイムス
 【鶴川サナトリウム病院 広報誌 虹】

令和4年10月発行 秋号 Vol.44

編集・発行 鶴川サナトリウム病院 広報企画室 〒195-0051 東京都町田市真光寺町197
 お問い合わせ TEL 042-735-2222 FAX 042-735-2204

地域医療連携室から

医療関係者の方へ

内科病棟(療養病棟・障害者病棟)空床のお知らせ

当院では、主に認知症を診る精神科病棟のほかに、急性期医療を終え、病状が安定したものの、なお継続的な入院加療を必要とする慢性疾患の患者さまが入院する内科病棟(療養病棟・障害者施設等病棟)を有しています。令和4年10月現在、これらの病棟にて空床があり、早期入院対応可能となっております。転院のご相談、その他お問合せがございましたら、医療相談室までお気軽にご連絡ください。

	医療療養病棟	障害者施設等病棟
病床数	3病棟(127床) / 4床部屋・個室	2病棟(81床) / 4床部屋・個室
対象者	急性期治療を終え、なお継続的な入院治療を要する方 医療区分2・3に該当する方は優先的に調整可能	疾病などで重度の身体障害や意識障害のある方、神経難病をお持ちの方などに対し、長期にわたり適切な治療やケアを要する方 重度肢体不自由者・意識障害者、指定難病の方は優先的に調整可能
対応可能な医療	人工呼吸器・NPPV、癌・ターミナルケア、喀痰吸引、酸素療法、気管切開、褥瘡、神経難病 中心静脈栄養、経鼻栄養、胃ろう 胃ろうの増設・交換 疾患別リハビリテーション(脳血管系・運動器系・呼吸器系)、摂食嚥下リハビリテーション (理学療法士 24名・作業療法士 34名・言語聴覚士 6名)令和4年4月現在	

空床状況は随時変動しているため、ご相談いただきました時点では待機が出ている場合もございます。あらかじめご了承ください。

入院・転院のご相談

お問合せ

☎ 042-737-1270 医療相談室 平日 9:00-17:00
 土曜 9:00-12:00

みなさまの声をかたちに ご意見大募集

当院では、広くみなさまからのご意見をいただき、病院運営に反映していきたいと考えております。この度、より多くのみなさまからのご意見をいただけるように、ご意見箱を一新し、18カ所に設置しました。いただいたご意見については、随時院内の「ホスピタリティ委員会」にて対応を協議し、その回答をロビーに掲示していく予定です。

こちらからも
 投稿できます



参加無料・申込み制

介護のお仕事体験会

あなたの一歩を応援します!

2022年11月19日(土) 9:30-11:00

介護の仕事に興味がある方、ブランクのある方、自分に介護の仕事が合うのか分からない方、参加目的は、あなた次第! 介護の実技に加え、就業相談も行ないます。お気軽にご参加ください。

場所 当院2F会議室

こちらからも
 お申込みできます

お申込み 042-735-1257 (広報企画室)



東京都指定 認知症疾患医療センター
 IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
鶴川サナトリウム病院
 日本医療機能評価機構認定病院

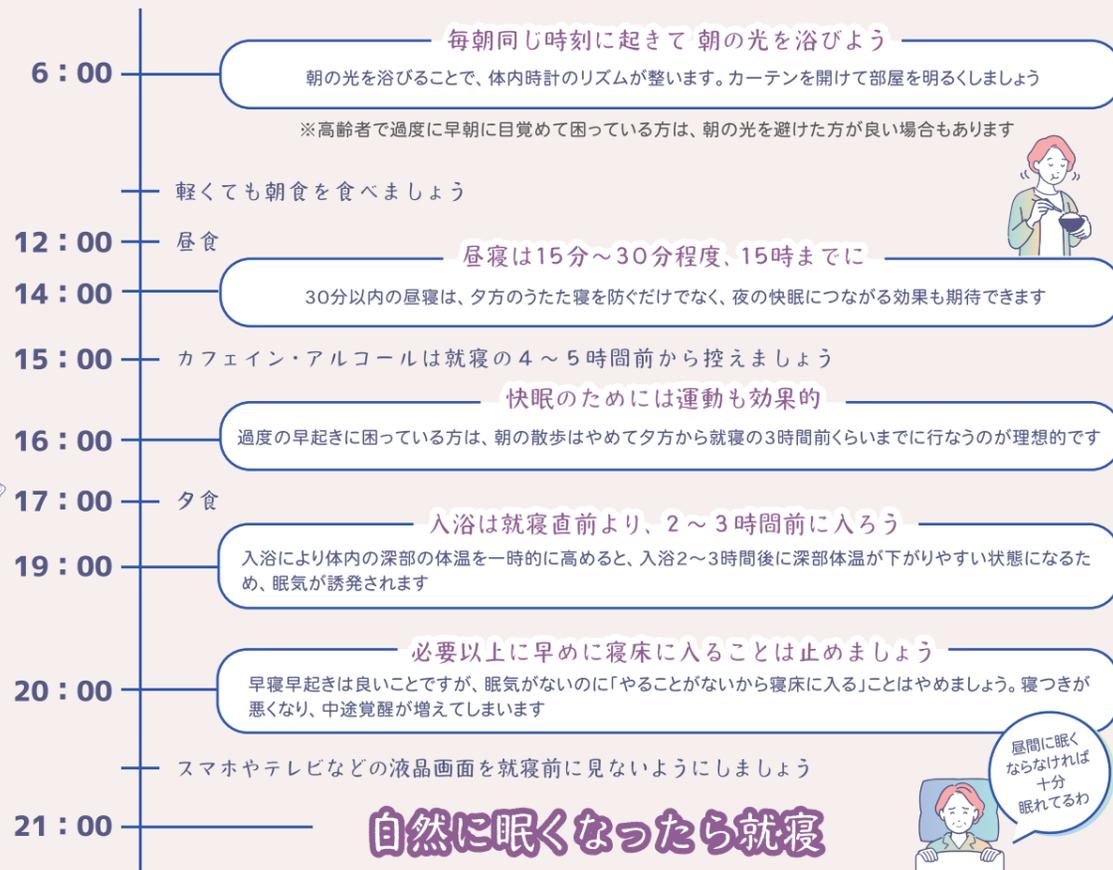


無料送迎バス 小田急線「鶴川」駅約8分
 つるさな 京王線「若葉台」駅約8分
 広報誌に関するお問合せ ▶ kouhou3710@ims.gr.jp

快眠習慣のすゝめ



不眠の原因が自然な加齢であっても、放置するのは望ましくありません。まずは生活習慣を見直し、不眠の改善、快眠のためのポイントを1日の流れで見えていきましょう。



快眠ポイント

- 1 規則正しい生活リズム
- 2 日中の活動を促す
- 3 加齢による睡眠の変化を受け入れる

睡眠薬の副作用

生活習慣や睡眠環境を整えても不眠の症状が続く場合、睡眠薬での薬物治療が開始された場合は、効果と同時に副作用が出やすい状態でもあります。睡眠薬には日中も眠気が取れなかったり、体に力が入らなくなって転ぶリスクなどの副作用があります。効果と副作用のバランスを考え、過剰に効果を求めすぎないようにしましょう。何かあれば医師に相談することが大切です。

精神科医師より

睡眠は人にとって必要不可欠なものです。その内容は年々変わってきます。「よく眠れない…」と訴えられる方の中には、適切でない睡眠への考え方や生活習慣が影響している場合もあります。年齢を重ねると必要睡眠量は減少し、「毎日8時間睡眠」は眠りすぎになる場合があります。眠りを求め睡眠薬を希望される方もいらっしゃいますが、睡眠薬は入眠がよくなる半面、認知機能障害やふらつきなどの副作用もあり、慎重に使用するべきものです。主治医と十分に相談したうえで内服しましょう。よい睡眠のためには、本ページで紹介したような生活習慣の見直しが極めて重要です。ぜひご参照いただき、皆さまの睡眠がより改善する事を願っています。

高齢者の睡眠と快眠のためにできること

高齢になると、睡眠が浅くなったと感じることはありませんか？これは生理的に仕方がないことですが、なかなか受け入れることができません。不眠が進んでしまったり、やむを得ず睡眠薬を飲んでいられる方も少なくないでしょう。大切なことは、まずは不眠の原因をきちんと理解し、睡眠に対する心構えをつくることです。

今回の特集では、高齢者の睡眠の特徴と快眠のための生活習慣についてご紹介します。

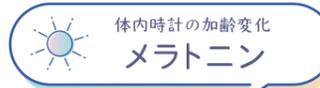
高齢者の睡眠の特徴3つ

01 早寝早起きになる傾向

02 深い睡眠の減少

03 若い人と比較して睡眠時間は減少

01 の理由



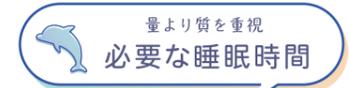
光と密接に関係している「メラトニン」とは体内時計のリズム調整に関わっているホルモンです。高齢になると、メラトニンを分泌する力が落ち、それが、眠りの浅さ、早期覚醒など高齢者の睡眠障害に関係すると考えられています。日中はカーテンを開けて、家を明るくし、散歩や運動などで太陽の光を十分浴びるようにしましょう。

02 の理由



年齢を重ねると、深睡眠とされるノンレム睡眠が少なくなり、レム睡眠が多くなることで、全体的に睡眠が浅くなる傾向にあります。浅い眠りが頻りに訪れるため、途中覚醒も起こりやすく、尿意や些細な物音が目が覚めてしまいます。しかし、こういった症状は、白髪や老眼と同じように、自然な加齢変化です。日中も元気で過ごすことができれば問題ありません。

03 の理由



必要な睡眠時間は年齢を重ねるほど、徐々に減っていきます。理由としては、基礎代謝の低下と社会活動から遠ざかることで、心身ともに日中の活動量が低下することにあります。することがないからと早く寝床に入ること、不眠症状につながる原因となるので、自然に眠くなるまで寝床に入らない習慣がおすすです。





臨床心理室

Clinical Psychologist

当院の臨床心理室は8名が在籍。臨床心理学の知識を用いながら、主に高齢の患者さまへの心理アセスメント、心理療法、ご家族の方への家族支援などを通し、心の健康をサポートするプロフェッショナル集団です。

認知症の鑑別診断を行なうときには、医師によるご本人とご家族への問診、脳の画像検査、血液検査、心理検査などを組み合わせて行ない、医師が認知症であるかの診断をします。臨床心理士はそれら診断の際に行なう心理検査を担い、画像には写らない「脳のはたらき」をさまざまな角度から見ていきます。心理検査と聞くと、心の状態を見抜くようなものを連想されるかも知れませんが、認知症の診断で扱うのは、知的機能や認知機能を把握することが可能な検査で、症状の進行の程度などを調べるために有用です※。これらの心理検査は、臨床心理士以外の専門職でも実施は可能ですが、当院の外来では、臨床心理士が全て担当すること



り詳細な心理検査が可能です。認知症の鑑別診断を行なうときには、医師によるご本人とご家族への問診、脳の画像検査、血液検査、心理検査などを組み合わせて行ない、医師が認知症であるかの診断をします。臨床心理士はそれら診断の際に行なう心理検査を担い、画像には写らない「脳のはたらき」をさまざまな角度から見ていきます。心理検査と聞くと、心の状態を見抜くようなものを連想されるかも知れませんが、認知症の診断で扱うのは、知的機能や認知機能を把握することが可能な検査で、症状の進行の程度などを調べるために有用です※。これらの心理検査は、臨床心理士以外の専門職でも実施は可能ですが、当院の外来では、臨床心理士が全て担当すること

※単語の記憶や単純な計算などを初めとしたさまざまな課題がある。代表的なものとして長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）、ミニメンタルステート検査、時計描画テスト、コグニスタットなど、その方に必要な各種検査を組み合わせて実施しています。

認知症の方とご家族を心理面から支える

私たちが参加する 地域支援・家族支援

「わかる」認知症勉強会

当院の専門職が、ご家族に向けた認知症勉強会を定期開催しています



認知症カフェ「やわらかカフェ」

介護の合間にほっと一息、自由に語り合う介護者と専門職の交流の場です



臨床心理士によるもの忘れ相談事業

地域包括支援センターやご自宅に訪問し、相談業務を行なっています




臨床心理士 公認心理師
主任 松田 千広

誰もが心理的支援を受けられる社会をつくりたい。当院は「臨床心理士」「公認心理師」が多数在籍し、患者さまご本人への支援にとどまらず、家族支援や地域支援にも積極的に取り組んでいます。また、今後は緩和ケア、終末期医療、難病患者さまの心理的サポートにも取り組み、一人ひとりが少しでも生きやすくなるよう、心理学の知見を活かしてサポートしていきます。「心理的支援が根付き、誰もがいきいきと老年期を過ごせる社会へ」その実現のため、これからも日々取り組んでまいります。

楽しく 認知症予防 脳トレエクササイズ

体 を動かしつつ計算する、など2つ以上の単純な動作を同時に行なうことを「二重課題」と言いますが、二重課題は脳の活性化を図り、認知機能の低下を予防すると言われています。重要なのは、うまくやることではなく、失敗を重ねたり、慣れない動きで脳に常に新しい刺激を与えることです。「間違っても盛り上がる」コミュニケーションも認知症予防の大切な要素となりますので、楽しみながらやってみましょう!

キックボクシングジェスチャー

1 「基本動作」を覚えよう

- キック
- パンチ
- よける
- アッパー



2 ペアを組んでやってみよう

ペアの人は「動作名」を言って指示を出し、やる人は指示された「動作名」を言いながら動作をします



2 ちょっと変えてやってみよう

ペアの人は「数字」を言って指示を出し、やる人は指示された「動作名」を言いながら動作をします



ポイント 同じプログラムを続けて「慣れてできる」ようになっても意味がありません。動作を「利き手じゃない方」に変えたり、「何個かランダム」でやってみたりして、常に脳が刺激されるように工夫しましょう。間違えて頭が混乱していることを、むしろ楽しんでやるのがポイントです。

注意! 脳トレエクササイズを行なう時は、まわりの人や物にぶつからないよう、周囲の安全に注意してください。

鶴川サナトリウム病院では MCI(軽度認知障害)の方を対象としたトレーニングスタジオをオープンしました



- サービスについて
- 【適用保険】 医療保険
 - 【対象】 MCIと診断を受けた方 ※詳しくはお問合せください
 - 【目的】 心身機能の維持・改善
認知症への進行予防

- ご利用のながれ
- ▶ 「ASMO」にお問合せ
 - ▶ 見学・面談
 - ▶ 当院に受診・検査
 - ▶ **ご登録**



お問合せ：MCIトレーニングスタジオ(鶴川サナトリウム病院)
042-735-2222 (代)
 平日9:00-17:00 定休日:土日祝日・年末年始
 ASMO紹介動画

見学も可能ですので、ぜひご相談ください

入院患者さま作品介绍

リハビリのひとつ「創作活動」は、作品を完成させる達成感の獲得、誰かの役に立つという役割活動の場。季節感を感じていただき、手指や姿勢筋を鍛えるためのトレーニングとしても行なわれます。この秋、患者さまが作られた素敵な作品をご覧ください。



スタッフとお月見の思い出話をしながら、お花紙をお団子に見立てて一個ずつ丸め、台紙に張り合わせて作成しました。



入院前、趣味で編み物に取り組みれていた経験を活かし、個別活動などでひと縫いひと縫い丁寧に作業を進め、2週間ほどで完成させました。

ご家族、「本人にとつて関わりのある方など、「誰」が「いつ」「どのよう」に伝えるかの正解を見つけることは難しいですが、1度や2度で説得が難しいからと諦めず、さまざまアプローチを試していただければと思います。それでも難しい場合は、町田市には、

知らない場所や初めてかかる病院に行くことは、本人からすると大なり小なり不安な気持ちを持たれても不思議ではありません。ましてや、自分で自覚のない症状や認知症などを理由に家族から受診を促された場合は尚更かも知れませんね。
認知症に限らず相手に行動を促す場合は、相手の立場や目線に立って考えることが大切です。一緒に検査を受けることで安心される方もいらっしゃるが、普段信頼しているかかりつけ医から勧められることで受診に辿り着いた方もあります。

教えて相談員さん!

よろず 医療相談室

ご家族より
ご相談

70代の父が最近つまずくことが多くなったり、同じ服ばかり着たりと、認知症を心配しています。認知症の検査を受けて欲しいのですが、もともと頑固でプライドが高い父は、受診を激しく拒否しています。本人をあまり刺激せず、受診を促すにはどのようにすれば良いでしょうか。

「医師のもの忘れ相談や医療・介護に関するさまざまな専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」といった自宅を訪問し、認知症の鑑別診断や受診勧奨を行なう訪問事業があります。お困りの際には、近くの高齢者支援センターにご相談いただくことができます。また、誰でも気軽に認知症について相談できる「町田市認知症電話相談」もございますので、ぜひご利用下さい。

もしかして
「認知症かな?」と思ったら

町田市
認知症電話相談

0120
115-513

平日 9:00-17:00 土曜 9:00-12:00

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や変更をする場合がございます。

事前申込み制
定員50名

第45回市民公開講座

みんなで考える

認知症とお金の話

2022年11月25日(金)
10:00-11:30 (9:45開場)
わくわくプラザ町田 講習室

2022年11月25日(金)

認知症になっても、自分のお金の管理や使い方は、自分で決めたいという思い。そのための備えや方法を専門家と一緒に考えましょう

時間 10:00-11:30

場所 わくわくプラザ町田 講習室

お申込み 042-737-1257 (広報企画室)

※タイトルは変更となる場合がございます

認知症疾患医療センター主催

認知症市民講座

入場無料 事前申込み制
定員80名

認知症講座

2 応用編

2022年12月8日(木)

時間 14:00-15:30

場所 鶴川市民センター 2Fホール

講師 精神科医師 / 薬剤師

お申込み 042-737-1257 (広報企画室)

第45回市民公開講座

みんなで考える

認知症とお金の話

参加無料
申込み制



認知症にやさしいまちづくりの拠点をつくり、つないでいくタスキリレー「2022」に伴が2年ぶりに町田に戻ってきました。お天気にも恵まれ、当院からは院長、通所リハや訪問リハの利用者さま、看護師やリハビリスタッフ、管理栄養士などが参加し、みなさんとタスキをつなぎました。

9月4日(日)

RUN伴まちだ2022

認知症市民講座

認知症講座 ② 応用編

参加無料
申込み制



認知症のテーマカラーであるオレンジにちなんだオレンジガーデンの制作と、住み慣れた地域でその人らしく過ごすための当院の支援や社会資源を紹介する「つるさなほほえみ街道」をイートインスペースにて掲示しました。アルツハイマーデー当日は、医療相談会や認知症関連の映画上映も行ないました。

9月21日(水)

世界アルツハイマーデー・月間

つるさな
インフォメーション



秋の旬野菜で知られるサツマイモやレンコンは根菜類と呼ばれ、糖質や食物繊維を多く含み、ミネラルやビタミンが豊富です。加熱調理で食材の甘みが増す特長があるので、煮込み料理に適しています。さらに、体を温める効果があるため、これからの寒い時期におすすめです。

つるさな栄養科 季節の料理

鯖缶と秋野菜のトマト煮込み



鯖缶は汁ごと、根菜類は皮をむかずに調理すること、栄養を逃さず摂ることができます。また、トマトは旨味成分を多く含むため、使用する塩分を控えることができます。

作り方

- 1 サツマイモ、レンコンは皮をむかずに乱切りにし、ちくわは一口サイズに切る
- 2 炊飯器に★の材料を投入し、炊飯モードで炊く ※鍋でもOK
- 3 炊けたら味見をし、塩・コショウで味を調べて完成

材料 (4人前)

- ★ 鯖水煮缶 //////////////// 1缶(汁ごと使用)
- ★ ホールトマト缶 //////////////// 1缶400g
- ★ サツマイモ //////////////// 中1/3本(180g)
- ★ レンコン //////////////// 中1/3本(180g)
- ★ ちくわ //////////////// 2本(50g)
- ★ コンソメ //////////////// 3g
- 塩・コショウ //////////////// 適量