

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.43

2022/夏号

もしもをかんがえよう

特集：高齢者と防災

ご自由にお持ちください

- ・ つるびと「栄養科」
- ・ 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



高齢者と防災



日本では毎年のように、地震災害や大雨・台風による洪水や土砂災害などが発生し、多くの被害がでています。大きな自然災害が発生すれば早急な避難が求められますが、高齢で歩くことに不安のある方や、在宅介護中のご家庭にとっては、とても心配なことではないでしょうか。一人ひとりが日頃からの意識をもって、高齢者の防災・減災のために何が必要か、どのような準備が必要かを考えながら「もしも」の時に備えていきましょう。

基本の備え

- 避難場所や避難経路の確認
- 室内の安全対策
- 食料・飲料などの備蓄・非常持ち出し品の点検
- ご家族との安否確認方法 ※「災害用伝言ダイヤル(171)」や「災害用伝言板」などの利用方法

内閣府 防災情報のページ「災害の備えチェックリスト」 <https://www.kantei.go.jp/jp/content/000064513.pdf>



地域の方との交流・支え合い

つながりも備える



日頃から積極的に地域の人々との交流の機会を作り、必要な支援を知ってもらいましょう。可能であれば防災訓練などにも参加し、地域の協力の輪を広げたり、つながりを持っておくことが、いざ災害時に周りから助けをもらうための備えとなります。また、自ら避難することが困難な方は、市区町村が作成している「避難行動要支援者名簿」(重度の要介護認定を受けている方や、重度の障がいをお持ちの方など災害時に支援が必要な方の名簿)にあらかじめ登録しておく、災害時に避難行動要支援者として町内会・自治会、自主防災組織等の団体に、名簿が提供される仕組みになっています。

在宅介護中のご家庭

もしもの備え

「ないと困るもの」をリスト化しよう!

要介護状態の方がいるご家庭でも、災害対策の考え方は基本的に同じですが、準備しておくべきものはどうしても増えてきます。ライフラインが止まった時や、自宅に戻れない場合などを想定して「ないと困るもの」を中心に、3日~1週間程度は自力で生活できるよう準備しておくことが大切です。



食

災害時に支給される食べ物は、おにぎりやパンなどが多く、嚥下(えんげ)機能が衰えている方の場合には誤嚥(ごえん)性肺炎が心配です。食べ慣れたものや、「とろみ剤」などの準備しておきましょう。

排

おむつは、避難所のトイレが使いにくい場合の簡易トイレとしての使用や、吸収力を生かした排泄以外の用途にも使えます。普段あまりおむつを使用しない方でも、多めに準備しておくといいでしょう。

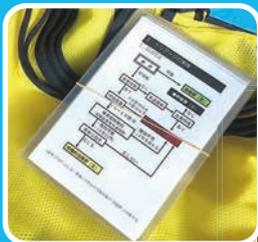
薬

災害時は薬がなかなか手に入らないことが考えられます。お薬手帳があれば、避難先の薬局でも必要な薬を処方してもらえるので、忘れずに持ち出せるよう、日ごろから大切に管理しましょう。

電

電源が必要な医療機器を使っている方は、停電したときの対応方法を、福祉用具の専門家にも確認しながら、災害時にどんなことが起こり得るか、非常事態が起きたらどうすれば良いかを確認しておきましょう。

防災資材の備蓄
その他...



薬剤 物資 熱源

患者さまが必要な薬剤を3日分

オムツや尿とりパッドなどの介護用品3日分

暖房用、炊き出し用などに必要な器具及び燃料

他にも防災訓練、通信手段確保、落下転倒防止対策、耐震工事、地域連携等を「当院の防災マニュアル」に基づいて組織化しております。今後も環境の変化を鑑みながら、備えをアップデートし続けていきます。



考えよう！ 備えよう！



災害時に認知症の方と安全に避難するには？



認知症の方の避難については、これまでの災害においても、その対応の難しさや症状の悪化が問題となっています。介助する人や物資が足りないことで十分なケアができないことに加え、急激な環境の変化が苦手な認知症の方は、混乱から行動・心理症状が悪化したり、いままでなかった症状が現れたりすることが考えられます。家族は周りに迷惑をかけないかと気苦労も絶えません。自宅以外の場所で避難生活を送らざるを得なくなった場合、どうしたら認知症の方に安全に落ち着いて過ごしてもらえるのか。災害への備えのひとつとして、知っておきましょう。

※ 当院認知症看護認定看護師監修

✓ 知人のそばに

避難先で症状を悪化させないためには、とにかく不安を和らげてあげることが必要です。知っている人がそばにいることは安心につながり、症状の悪化を防ぐだけでなく、周囲の方の理解はご家族の負担軽減にもつながります。

✓ 話し方

ゆっくり、短い文章でわかりやすく話すのがコツです。混乱や不安が増さないように、優しい気持ちで穏やかに話すことを心掛けましょう。現実とは違う発言や間違いがあっても否定的な言葉は避けましょう。

✓ 体温調節

高齢や認知症の方は体温調節機能が低下し、暑さや寒さに対して適切な行動がとれない場合があります。室温管理が難しい避難所のような場所では、低体温症や熱中症に気を付けながら、できるだけ温度変化を小さくするための衣類なども備えておきましょう。

✓ 環境の工夫

認知症の方は雑音が苦手です。なるべく静かな場所で、仕切りのある場所を使わせて貰えるよう相談しましょう。本人が普段使っている毛布や枕など、「自分のもの」とわかるような「もの」や「身近な人」の傍も安心につながります。



災害時要配慮者二次避難施設（福祉施設）について

町田市では、身体障害者手帳1級及び2級、愛の手帳1度及び2度、介護保険認定要介護3以上の方を、避難行動要支援者と位置付けており、災害時に小中学校等の避難施設での生活が困難な方を二次避難施設で受け入れています（2021年9月/現在55施設が市と協定）なお、二次避難施設は災害発生から4日目以降に開設します。

もしものときは

避難時や避難先で助けが必要な場合は、家族や近隣の方・地域の方・ボランティアの方などの協力は不可欠です。みんなが大変だから、自分是我慢しよう…と考える高齢者の方やご家族の方は多くいらっしゃると思いますが、人の助けが必要な場面は必ずあります。非常時は一人で行動するとかえって危険な場合もあるので、遠慮しすぎず周囲の方々の協力を仰ぐことが大切です。災害時は全員が極度の不安・緊張状態にあり、冷静な判断は難しいものと考え、普段から「もしも」をイメージしながら日常生活の中の危機管理意識を高めていきましょう。



鶴サナの防災



電源の備え

人工呼吸器や、喀痰吸引を必要とする患者さま、体温調整のための空調設備が必要な方のため、非常用「自家発電」装置等の設置をしています。



食料の備え

食糧、飲料水は、入院患者さま職員共に3日分が備蓄してあります。期限が近くなったものは消費し、新しいものに入れ替えています。



栄養管理は全ての医療の基本です



栄養科

ご高齢で長期入院される方が多い当院の患者さまは、栄養管理をおろそかにすると、免疫力の低下・認知機能の低下・床ずれ(褥瘡)など、多くの問題に発展する可能性があります。栄養状態の改善は、合併症の予防だけでなく病気の治癒促進にもつながる医療の基本です。患者さま一人ひとりに合った栄養ケアの提案と、安全で適切な食事提供を多職種と共に多角的な視点から実践し、医療の質向上を目指す当院の「管理栄養士」をご紹介します。

管理栄養士の仕事

<p>8:30 ● 出勤・朝礼</p> <p>9:00 ● 食事箋確認</p> <p>9:30 ● 栄養食事指導</p> <p>12:00 ● 病棟食事観察</p> <p>12:30 ● お昼休憩</p> <p>13:15 ● 栄養管理計画書作成</p> <p>14:00 ● 認知症ケアラウンド</p> <p>15:00 ● NSTラウンド</p> <p>16:00 ● 給食・献立確認</p> <p>17:15 ● 勤務終了</p>	<p>患者さま別に給食を約30種類用意し、間違えないかを確認します</p> <p>実際に、どれだけ食べているかや、飲み込めているかを確認しに行きます</p> <p>患者さまの生活状況を考え、個別の計画書を作成しています</p> <p>治療食を始め、嚥下調整食などの献立確認業務を行います</p>	<p>① 栄養食事指導 外来患者さま・入院患者さまの食生活や生活習慣をお伺いし、栄養状態に合わせた、実行可能な食事プランを一緒に考えます。</p> <p>② 認知症ケアラウンド ケアの質向上やせん妄の予防・緩和を目的に、週1回ラウンドを行なっています。食事拒否、または食べ過ぎてしまう方などに対して、どう対応していくかを多職種で考えていきます。</p> <p>③ NST(栄養サポートチーム)ラウンド 多職種で対象患者さまのベッドサイド回診を週1回行ないます。回診前にはカンファレンスや状態の把握、嗜好調査などを行ない、栄養の改善につながるよう、様々な方法を検討しています。</p>	  
---	---	--	---

認定栄養ケア・ステーション「つるまめ」▶

院外活動

地域のみなさまが健康で充実した生活を送れるよう、「訪問栄養相談」や「市民講座」などで、栄養や食事についての指導や支援を行なっています。今年4月には日本栄養士会から「認定栄養ケア・ステーション」として認定を受け、より地域に貢献できるよう、お役立ち情報などを積極的に発信していきます。



栄養とリハビリ

栄養科は、さまざまなチーム医療に携わり、多職種と連携を行なっていますが、中でも特にリハビリテーション科とは密接に関わっています。患者さまの中には低栄養の方が多く、過負荷なりハビリを行なうと身体機能が悪化する可能性があります。普段の栄養量に加え「リハビリでの必要栄養量」を考えながら栄養管理を行なうことで、より効果的で安全な機能回復が期待できます。言語聴覚士とは、食形態の調整や嚥下機能の評価(VE・VF検査)をした際の話し合いなどを行なっています。当院には「リハビリテーション栄養指導士」も常駐し、1日のリハビリ量に応じて、栄養をバランスよく提供し、患者さまを支えています。



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いわれています。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。「間違っって盛り上がる」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!

ゆびさし時計



① ペアを組んでやってみよう



ペアの人は「〇時〇分」と言って指示を出し、やる人は指示された時間を言いながら片手ずつ動作をします

② ちょっと変えてやってみよう



ペアの人は「〇時の〇分前(後)」と言って指示を出し、やる人は指示された時間を言いながら両手で動作をします

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。



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「片手」から「両手」に変えたり、数字を「英語」で言ってみたりして、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。

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

明日もあなたらしく



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、是非ご相談下さい



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となります。また、季節を感じていただき、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。この夏、患者さまが作られた素敵な作品をご紹介します。



折り紙にハサミで細かく切れ目を入れて提灯飾りを制作し、願いを書いた短冊と共に七夕飾りつけを行ないました。



お好きな色紙で、花びらを丸く切る作業を行ないながら、思い思いの紫陽花を制作しました。



教えて相談員さん!

よろず 医療相談室

地域関係者より
ご相談

民生委員になり、認知症が疑われる方を新しく担当することになりました。相談のため、自宅を訪問すると、ご本人が会うことを拒否して自宅にあげてもらえず、困っています。どのように対応したら良いのでしょうか？

対応方法は人それぞれで、正解がある訳ではありません。ご家族や友人、地域関係者の方々からの情報などにも耳を傾け、一人で抱え込まず、さまざまな角度から対応方法を検討することが大切です。

町田市認知症電話相談は、ご本人やご家族はもちろん、専門職の方々もご利用いただけます。それぞれの立場や視点から、解決の糸口を一緒に探していきましょう。

対応方法例

- 信頼している人からの依頼で来た旨を伝える
- 訪問する時間帯を見計らう
- 訪問以外の方法でコンタクトをとってみる(電話や手紙など)
- 安心して話ができる自宅以外の場所を提供する

認知症のサインは
少しの「違和感」から

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



8月4日(木)

時間 13:00-15:00
 場所 和光大学ポプリホール鶴川
 2F交流スペース・プレイルーム
 お申込み 042-737-1255(栄養科)

栄養の日×鶴川サナトリウム病院
栄養ワンダー
 サステナブルに食べよう

参加無料
 出入り自由



8月30日(火)

時間 14:00-15:30
 場所 鶴川市民センター
 2F ホール
 お申込み 042-737-1257(広報企画室)

第44回市民公開講座
**加齢に負けない
 リハビリ講座**

参加無料
 申込み制

対象
 1回目～4回目の接種券をお持ちの方(12歳以上)

接種日
 毎週金曜 ※祝日を除く
 13:30～16:00

ワクチン
 ファイザー社製ワクチンのみ

予約
 ☎042-785-4117
 町田市新型コロナワクチン接種予約サイト



当院は新型コロナワクチン接種の「個別接種会場」です。
 詳しくは町田市のHPをご覧ください。

新型コロナウイルス
ワクチン接種について



8月19日(金)

時間 10:00-11:30
 場所 和光大学ポプリホール鶴川
 3F多目的室
 お申込み 042-735-2222(代表)

家族介護者向け認知症cafe
やわらかカフェ

参加無料
 申込み制

※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。

つるさな
インフォメーション



- 1 ★の調味料を加えてよく混ぜる
- 2 沸騰した鍋にオクラを入れ、10～20秒程軽くゆがく
- 3 トマトをさいの目切りにする
- 4 そうめんを袋の記載時間通りに茹で、流水でよく冷やす
- 5 そうめんを皿に盛り、トマトとオクラを乗せて★の調味料を回しかければ完成

作り方

- 材料**
 (2人前)
- ・そうめん……………200g(4束)
 - ・トマト……………中1/2個
 - ・オクラ……………4本
 - ・★ごま油……………小さじ2
 - ・★生姜チューブ…小さじ1
 - ・★めんつゆ……………大さじ1
 - ・★水……………50ml
 - ・温泉卵……………1個
 - ・お好みの薬味
 (ネギ、ごま、みょうが等)

つるさな 栄養科 季節の料理

**夏バテ防止
 やみつき
 そうめん**

食欲がわかない夏にぴったりの「そうめん」に、夏に不足しがちな食物繊維やビタミンB1、ビタミンB2を含んだ栄養満点夏バテ防止レシピです。特にビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。薬味でネギを入れると、ビタミンの吸収がアップするので、オススメです！



軽度認知障害(MCI)の方を対象とした精神科ショートケアを開始しました



当院では、町田市の認知症疾患医療センターとして、かねてより地域の方々に早期受診を促し、認知症の鑑別診断を行なって参りましたが、MCIと診断された方への早期支援の一つの選択として、「MCIトレーニングスタジオASMO」の名称で精神科ショートケアを開始しました。

軽度認知障害(MCI)とは

MCIは、健常者と認知症の中間にあたるグレーゾーンの段階を指します。認知機能の低下はあるものの、日常生活動作はある程度保たれているため、問題が表面化しづらい状態ですが、早期に精査し適切な対応を行なうことで認知症の発症遅延や認知症への移行リスクを下げることが可能です。



対象者

- MCIと診断を受けた方
- 本人の意思で参加できる方

ご相談ください

- フレイル(身体的、精神・心理的、社会的)の恐れがある方
- ADLは自立しているがIADL(手段的日常生活動作)に支障をきたす、または時間を多く要する方
- 生活習慣(運動・食事)の見直し、改善したい方

ご利用までの流れ



※ご利用にあたってはご本人からのお申し込み、及び見学・面談が必要です
※かかりつけ医のある方は、診療情報提供書(紹介状)が必要です

ASMO紹介動画

医療関係者専用窓口

お問合せ

☎ 042-860-3101

地域医療連携室
平日 9:00-17:00
土曜 9:00-12:00

