

やけやまだより

2018年

新緑号



空と海の境界へと続く 123 基の朱塗りの鳥居

山口県長門市の元乃隅稻成（もとのすみいなり）神社です。空の水色、海の紺色、大地の緑、そして鳥居の朱色のコントラストが見事。朱塗りの鳥居が空と海の境界へと続いていくように見えます。海風に吹かれ、心洗われる美しい風景です。

ちなみに鳥居は 100 基にわたって 123 基並び、商売繁盛、大漁、海上安全は元より、良縁、子宝、開運厄除け、交通安全、学業成就、願望達成などにもご利益のあるパワースポットだとか。

文・写真：細川 哲也先生

当院の取り組み

認知症サポーター養成講座

当院には、認知症専門病棟があります。実際にいろいろな症状の認知症の患者様や、その面会に来られるご家族の方々、外来受診の方等と関わる機会は必然的に増えてきます。

実際、現代の超高齢化社会の世の中で、認知症の方が確実に増加しています。

今後は、2～3人に1人が認知症になると考えられています。

そんな中、当院ではしっかりとした知識を持ち、柔軟に対応していけるようにいろいろな取り組みを行っています。



業務終了後に講座を行い、その職種に合った正しい認知症の知識を習得しています。講師もキャラバンメイトの資格を持っている、認知症ケアの職員が担当し、お話をさせて頂いています。

先日も養成講座を行い、これで合計 120 名弱の職員が受講し、現在約 **76%**の職員が認知症サポーターになっています。



今後も継続して講座を行っていき、**100%全員が認知症サポーターになる事を目指しています。**

精神科デナイトケア移設してスペース拡大

利用者様の増加に伴って、精神科デナイトケアの部屋が西館2階から1階に引っ越しをしました。これまでは定員25名までの受け入れでしたが、移設後は定員40名まで受け入れ可能になりました。

今まではレクリエーションをするにも手狭でしたが、1階の広いスペースに引っ越して、利用者様ものびのびと活動されています。

室内には畳やソファを置いたリラックスゾーン、作業や趣味を行うデスクゾーン等があります。また大型スクリーンもあり、迫力ある画面で映画鑑賞をすることができるようになりました。

<主なプログラム>

- 手工芸 ○ 書道・硬筆・ペン習字 ○ 音楽鑑賞
- 映画鑑賞 ○ ウォーキング(焼山公園にて) ○ 卓球
- カラオケ ○ 買い物 ○ 図書館
- 季節に応じてドライブ
(4月には本庄水源地でお花見、グリーンヒル郷原へ行きました)



精神科デナイトケア ご利用者様の作品



桜の開花が待ち遠しくて、18名のご利用者様が協力し合って、3月に完成しました。



当院では平成28年3月から認知症カフェ(愛称:やまカフェ)を毎月第3土曜日に開催しています。やまカフェでは、病院内外を問わず講師を依頼し、認知症にまつわる話や簡単な認知症予防の体操を行っています。

認知症の方はもちろん、ご家族の方や認知症に関心のある方、どなたでもご参加いただけます。認知症や介護でお困りのことがあれば、カフェの時間中に相談もお受けしております。

例えば、「認知症による暴力や徘徊があって、かかりつけ医から精神科の受診を勧められたけど、



どうしたら良いのか分からない」「精神科がどんな所か分からない」等のお悩みがある方は、一度やまカフェにお越しいただき、当院の雰囲気を見てもらうのも良いかもしれません。

熊野町、昭和市民センターと当院間の巡回車も運行しておりますので、興味のある方は「やまカフェのことで！」と地域移行連携部へご連絡ください。

<今後のスケジュール>

毎月第3土曜日 14時～16時頃まで 参加費200円

- 5月19日 県立広島大学 理学療法学科 附属診療センター 准教授・長谷川正哉先生による「足元から健康を見直そう！」
- 6月16日 集中ケア認定看護師・谷川緑生氏による嚥下についてのお話
- 7月21日 外来看護師による熱中症についてのお話





重度認知症患者 デイケア・夜間ケア

笑って、楽しく過ごして頂くことをモットーに活動



認知症デイケア『やまデイ』では、来所される方に対し、様々なプログラム、及び生活援助を通じて認知症の進行防止や、周辺症状・行動障害の改善を目指し活動しています。

朝の送迎時も、ただ車に乗って頂いているのではなく、積極的にスキンシップを図り、当日のご本人様の身体や精神的な状況を把握します。

また、ご家族の方ともできる限りコミュニケーションを図り、在宅での困っている事やご要望、ご本人様の状況などを確認していきます。



来所され一休みしてからは『朝の会』が始まります。これは、別名【リアリティーオリエンテーション】といい、当日の日付や曜日、天気、その年の年号等を確認し、見当識障害の抑制に努めます。

また、新聞の読み聞かせ等を行い、その日のニ



ュースや出来事を確認しながら、その季節や時期を把握していきます。

続いて朝の体操に移っていきます。

基本的な「ラジオ体操」等はもちろんですが、カラオケの機材を使用し、様々な体操をして頂き身体を動かしていきます。

それだけではなく、認知症に効果のあるとされている指体操や【コグニサイズ】を通じて、身体を動かしながら認知症の進行防止をしていきます。

また趣味活動(塗り絵や読書、手芸、ちぎり絵等)やレクリエーション(各種ゲームや軽スポーツ、カラオケ等)・アクティビティ(調理や手工芸等)・脳トレ(クイズや言葉遊び、季節の歌など)・園芸・各種季節の行事等認知症の方一人ひとりがその日にやりたい事、できることを見つけ提供し「楽しみながら」時間を過ごして頂いております。何より認知症に効果のある【笑う事】、【楽しく過ごして頂くこと】をモットーに日々活動させていただいております。

当院のフレッシュさん 新入職者紹介



武内 由佑

たけうち ゆう

「早く仕事に慣れるように、明るく一生懸命頑張ります」

所属…………… 地域移行連携部
好きな食べ物… パン
好きな音楽…… ロックバンド
よく見るTV番組… めざましテレビ
マイブーム…… お弁当を作ること



土庵 有信

とわ ありのぶ

「利用者様と仲良く過ごしていきたいです」

所属…………… 精神科デイナイトケア
好きな食べ物… お好み焼き
好きな音楽…… いとしのエリー
よく見るTV番組… 秘密のケンミンSHOW
マイブーム…… 温泉

地域移行連携部より

入院や受診相談など、何かお困りの際は
お気軽に呉やけやま病院 地域移行連携部まで
ご連絡ください。

【お問い合わせ先】

電話 (0823) 33-0511



春は進学や就職など門出の時期でもあり、柔らかな空気に足取り軽くなる季節ですが、「五月病」という言葉もあるとおり、春～梅雨の時期にかけては、気分が落ち込みやすい時期です。

冬から春に季節が変わる時は、日照時間の変化や気温の変化が激しくなるため、無意識に身体がストレスを受けます。そして、身体がだるく重く感じたり、気分が落ち込みやすくなります。

また、梅雨の時期は、湿気の不快なジメジメに加え、太陽の光が出にくいことにより、体内でセロトニンという成分が不足します。セロトニンは「幸せホルモン」と言われており、精神安定に深く関わる神経伝達物質です。そのセロトニンは、トリプトファンという栄養素を取り入れることで、体内で合成されます。セロトニンの材料となるトリプトファンは鶏肉・豆腐・納豆・チーズ・ヨーグルト・バナナに多く含まれています。



＜材料＞ 2人分

- 鶏ひき肉・・・80g ○黒ごま・・・大さじ2 ○オリーブオイル・・・小さじ2 ○木綿豆腐・・・100g
- スライスチーズ・・・1枚 ○塩、コショウ・・・適宜 ○お好みで付け合わせ野菜

＜作り方＞

- ①黒ごまは軽く煎り、五分ずりする。
- ②豆腐は布巾かキッチンペーパーに包み、水気を絞る。
- ③ボウルに鶏ひき肉、豆腐、黒ごまを入れてよく練り、塩コショウで味を調べ、好みの大きさに丸める。好みにコンソメを少々入れても良い。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、ハンバーグを入れる。片面がよく焼けたら、ひっくり返し、中までしっかり火を通す。
- ⑤スライスチーズを載せ、フタをしてチーズを溶かす。
- ⑥皿に盛り、付け合わせ野菜を添える。

無料巡回車「やまバス」時刻表

熊野方面便は月・火・木・金曜日のみ運行(祝日は運行いたしません)
 昭和支所便は月・水曜日のみ運行(祝日は運行いたしません)

熊野方面便 <呉やけやま病院行き>

停留所	西追分(初神)発	熊野馬場(萩原)	熊野町役場前(中溝)	北県営住宅前(貴船)	さくらの団地上(川角)	皇帝ハイツ下(呉地)	呉やけやま病院着
1便時刻	8:30 →	8:37 →	8:45 →	8:53 →	8:58 →	9:06 →	9:21
2便時刻	9:40 →	9:47 →	9:55 →	10:03 →	10:08 →	10:16 →	10:31

熊野方面便 <西追分(初神)行き>

停留所	呉やけやま病院発	皇帝ハイツ下(呉地)	さくらの団地上(川角)	北県営住宅前(貴船)	熊野町役場前(中溝)	熊野馬場(萩原)	西追分(初神)着
1便時刻	10:40 →	10:55 →	11:03 →	11:08 →	11:16 →	11:24 →	11:31
2便時刻	12:00 →	12:15 →	12:23 →	12:28 →	12:36 →	12:44 →	12:51

昭和支所便 <呉やけやま病院行き>

停留所	昭和市场センターバス停発	呉やけやま病院着
1便時刻	9:30 →	9:40
2便時刻	10:30 →	10:40

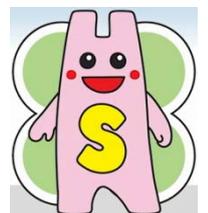
<昭和市场センターバス停行き>

停留所	呉やけやま病院発	昭和市场センターバス停着
1便時刻	10:20 →	10:30
2便時刻	11:20 →	11:30



医療法人健心会
呉やけやま病院

〒737-0924 広島県呉市焼山南1丁目8番23号
 電話 (0823) 33-0511 (代) FAX (0823) 34-1366
 ホームページでも当院の情報を発信しています。
 呉やけやま病院で検索してください。



医療法人健心会マスコットキャラクター
 ヘルスサポートくん