



# 認知症デイ・ケア 敬老会



認知症デイ・ケアで「敬老会」を行いました。コロナ感染予防を考えて、今年も規模を縮小しての実施でしたが、ビンゴの数字を食い入るように見つめ、「あった!」「無いわ…」と一喜一憂する利用者さまの姿にスタッフも一緒になってドキドキしていました。ビンゴの景品やスタッフ手作りの色紙も喜んでいただき、利用者さまの笑顔があってこそこのデイケアだなということを、スタッフ一同改めて実感しました。

## 呉市キャリア・スタート・ウィーク

### 看護師の魅力について リモート職場体験学習を行いました



知ろう!学ぼう!僕らの未来「呉市キャリア・スタート・ウィーク」の職場体験学習を ZOOM で行いました。昭和中学校の2年生7名に看護師の魅力について伝えました。うれしいことに看護師や助産師になりたい生徒さんがいました。来年は進路選択の時期であり「きっかけは何でも良い」「自分の興味があるものが進路のヒントになるかも」「学校に行くこと」「提出物の期限を守ること」など伝えたキーワードが返事のお手紙に記されていました。来年は当院で職場体験ができることを願うばかりです。

〈副看護部長 村中 淳子〉

## 作業療法士をめざして 広島都市学園大学より 2人の学生さんが 実習に来られました

これからも  
頑張ってください!



作業療法士をめざす広島都市学園大学の学生お2人が当院での実習を修了しました。実習お疲れ様でした!ステキな作業療法士になってください!  
〈リハビリテーション部 一同〉

## お知らせ

### 医療費のお支払いは 自動精算機で お願いいたします

今後、医療費自動精算機でクレジットカードが使えるようになる予定です。



マイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただける「マイナ受付」に対応しています

受付の顔認証付きカードリーダーをご利用いただけます。

ご不明な点はお気軽に受付スタッフにお声がけください。

## 認知症予防のポイント

トマトのおすすめの摂取方法は加熱をすることです。加熱をすることで、トマトの細胞が崩れ、リコピンを体に吸収しやすくなります。また、リコピンは油にととも溶けやすい性質を持っているため、油と一緒に調理すると体内にしっかりとリコピンを

吸収できます。さらに、乳製品の脂肪分もリコピンの吸収を良くしてくれます。乳製品のカルシウムも認知症予防に役立つ栄養素とされているため、一緒に摂ることで、お互いの吸収がアップし効果的とされています。

### 【材料 (2人分)】

- ・トマト 200g(1個)
- ・玉ねぎ 60g(1/4個)
- ・じゃがいも 1/2~小1個
- ・にんじん 1/3本
- ・キャベツ 2枚

### 【作りかた】

- ①玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、ホールトマト缶をつぶしながら入れる。
- ④塩コショウ以外の調味料・水を全て入れ、煮立てる。
- ⑤10分ほど煮て、塩コショウで味を調える。
- ⑥食べる時に、粉チーズをふる。

## 管理栄養士オススメ 認知症予防レシピ

### トマトたっぷり ミネストローネ



## すでに認知症は 身近な病気です



**今**回のテーマは「転倒・転落」です。認知症治療病棟には杖や歩行者を使用して歩かされている患者さまや寝たきりの患者さまがおられます。また、1人で歩くことはできても歩行がおぼつかない患者さまもおられます。認知症の人は自らの身体の状態を把握することが難しくなったり、距離感や空間を認識することが難しくなったりするので転倒・転落しやすくなります。転倒・転落による外傷は活動力を低下させ、認知症を進行させます。認知症治療病棟では、転倒・転落を防止するために様々な取り組みを行っています。

**例**えば「トイレに行きたい。」と訴え、衝動的に歩き出してしまう患者さまには、定期的なトイレに誘導し排泄する時間を設けています。これにより排泄に関する切迫感やイライ

ラがなくなるので穏やかに過ごす時間が増え、転倒の危険が低下します。また、履物が足の大きさに合っているのか、正しく履けているのか確認し見直すことも転倒防止につながります。

**認**知症の人が過ごす環境に注目してみましょう。ベッドを使用している場合、転落によって外傷を負う危険を低下させるため低床になるベッドを使用したり、ベッドからの転落に備え、ベッドサイドに衝撃吸収マットを設置したりしています。また、患者さまの動きを考慮し、ベッドやポータブルトイレの位置を整えたり、センサーライトを使用し、夜間でも歩行しやすくしています。ベッドのコード類も歩行の邪魔にならないよう整理し、転倒・転落しにくい環境づくりをしています。

Vol.8

## 転倒・転落



**適**度な運動や体操も転倒・転落の予防に効果的です。認知症治療病棟では生活機能回復訓練や認知症リハビリテーションなどを通して、ほぼ毎日体操や運動を行っています。これにより筋力やバランス感覚の維持・向上が図られ、転倒・転落の予防につながります。

**こ**のように転倒・転落が発生する原因は複雑で対策も様々です。1人で考えるのではなく皆で考えることが重要だと思います。

これからも認知症について  
共に考えていきましょう。

3病棟(認知症治療病棟)  
看護師長 新内 裕



グループホーム

## やまびこの里



ストッキング相撲

二人羽織



どじょうすくい

歌と踊りのショータイム

## 敬老会

9月吉日、敬老会を開催させていただきました。入居者さまに楽しんでいただくため、職員は各ユニット共全力で出し物に取り組みました!1階では二人羽織とストッキング相撲を、2階では演芸会(美空すずめ・五木ひろみ・川中半兵衛・ピンキーときなこ、としっかり芸名もついています!)を披露しました。豪華な昼食と記念品も贈呈し1日しっかり大笑いしていただきました。日ごろの感謝の気持ちが伝わっていると嬉しいです。



金魚すくい

魚釣り

的当て

水鉄砲

## 夏の親睦会を楽しみました♪

「夏を元気に乗り越えよう!」とやまびこの里では納涼会らしい遊びをして楽しみました。金魚すくいに魚釣り、的当てや水遊びまで。水鉄砲で職員を狙ってみたり、日ごろのストレスも発散!童心にかかってしっかり遊んだ後は、夏らしくスイカを食べてひと休み♪夏の暑さなんてなんのその。夏を満喫された皆さまでした。



Follow Me  
グループホームやまびこの里  
Instagram  
で日々の様子を発信しています!

