

はばたき

【理念】

「地域に密着した医療を提供し、
安心して暮らせるまちづくりに貢献します。」



～表紙の紹介～ 「菊桃（キクモモ）」

花弁が細長く菊のような花びらをしています。果実が目的ではない観賞用の桃を花桃といい、その一種です。春の訪れにピッタリの華やかさです。

《目次》・地域で支える認知症（P2・P3）
・『人生会議』って何？（P4）
・家庭でできる腰痛予防ストレッチ（P5）

・看護部発ニュース、出前講座のご案内（P6）
・職員からのお話～リレー方式～（P7）
・受付・診療案内（裏表紙）



編集・発行／河北中央病院 広報アピール委員会
〒929-0323 石川県河北郡津幡町字津幡口 51 番地 2
E-mail : hospital@kahoku-hp.jp

発行月／令和 2 年 2 月
TEL 076-289-2117（代） FAX 076-289-5462
ホームページ : <http://kahoku-hp.jp/>

地域で支える認知症

～当院『認知症ケアチーム』のかかわり～

加齢と切り離すことができない認知症。65歳以上の高齢者の認知症患者数は、2012年に約462万人（65歳以上の7人に1人）でしたが、2025年には約700万人となり、65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。

入院生活は不安がいっぱい

高齢の患者さまが入院となった場合、身体の苦痛に加え、「入院」という急激な環境の変化から混乱が生じ、強い不安を経験することがあります。それに伴い、もの忘れが進む、不機嫌・怒りっぽくなる、不安で歩き回るなどの症状がみられることもあります。その結果、点滴を抜いてしまうなど、治療に支障をきたすこともあります。

認知症の方の場合、その不安や入院生活への支障は、さらに増すこともあります。

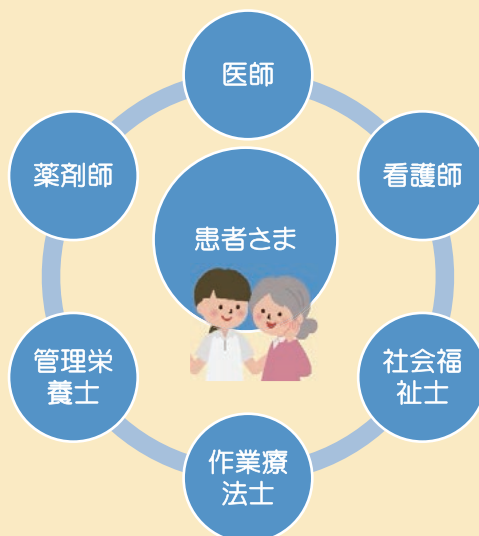


認知症の方でもご安心ください。患者さま、ご家族さまの不安を多職種チームで支えます！
入院生活を支える『認知症ケアチーム』をご紹介します。



チームの構成

認知症ケアチームのメンバーは、医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、管理栄養士、作業療法士で構成。全員が『認知症』に特化した研修を受講済み。



当院初！『認知症看護認定看護師』高橋桐代

認知症の患者さまは、何もわからない方ではありません。これからどうなるだろうと不安な気持ちになっています。

患者さまは自分の気持ちをうまく伝えることができないこともありますが、私たちスタッフが様々な角度から観察し、微弱なサインを見逃さないようケアにあたっています。

『患者さまの行動には必ず意味がある』ことを理解し、その行動が起きた理由をチーム全員で考えています。





チームの役割

認知症ケアチームのかかわりは、認知症を治癒させるためでも、記憶障害を改善させるためでもありません。

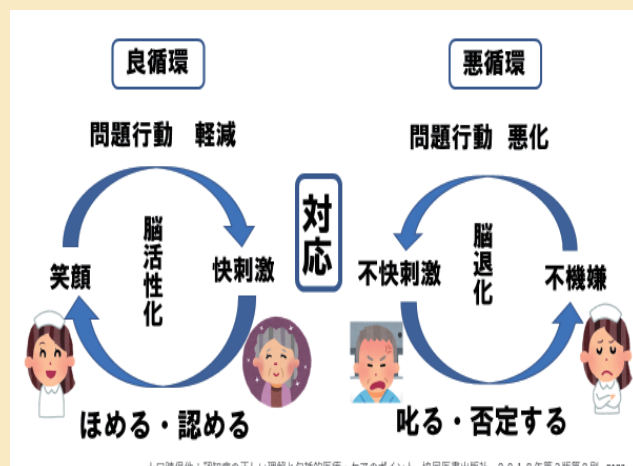
入院治療によって起きる心理・身体両面への悪影響を最小限にしながら入院治療目的である病気を一日も早く改善させることです。

安心できる療養環境を

認知症の患者さまが「大切にされている」「ここに居ていい」と感じることができる、安心できる療養環境を提供できれば、『快』の感情から笑顔を引き出し、入院治療に支障をきたすような行動を軽減させ、それがさらに笑顔を生むという良循環をもたらします。

一方、『不快』な刺激は、問題と言われる行動を悪化させる、という悪循環をもたらします。

笑顔が笑顔を生み、認知症があっても前向きに療養できる環境を提供できるよう努めています。



「デイサービスでは、カラオケの時間になると率先して司会をしてくださり、他の利用者さんと一緒に盛り上がります。」

「うちのおじいちゃん、若い頃は医者さんだったの。最近、何かしら『心配だ』とよく言うんですが、聴診器を肩にかけていると安心するみたい。」

ケアマネ 看護師



ご家族さま

教えてください！患者さまのこと。
患者さまが安心できるケアを見つけるために

「患者さまは、若い頃どのようなお仕事をされていましたか？好きなことは？デイサービスでのご様子は？」

「仕事を引退してからは、区のお世話係をしていました。今でも町の美化大作戦だけは、忘れずに出かけるんですよ。」

認知症になっても

『希望』と『尊厳』をもって

安心して暮らせる津幡町をめざして！

地域でもチームで活動中！



認知症の啓発イベント「RUN 伴」(ランとも)に、当院のスタッフも参加。地域の方、クリニックさんと一緒に今年も走るぞ～！

井上地区のサロンで出前講座を開催。
笑いあり、歌ありで、脳を活性化！



『人生会議』って何？

誰でもいつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケア等を自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

そこで、前もって、もしものときのために、自分が受けたい医療や介護について考え、家族等や医療・ケアチームと話し合い、共有しておくことが大切です。これを『人生会議』といいます。

●2種類の『人生会議』

健康なうちからの『人生会議』



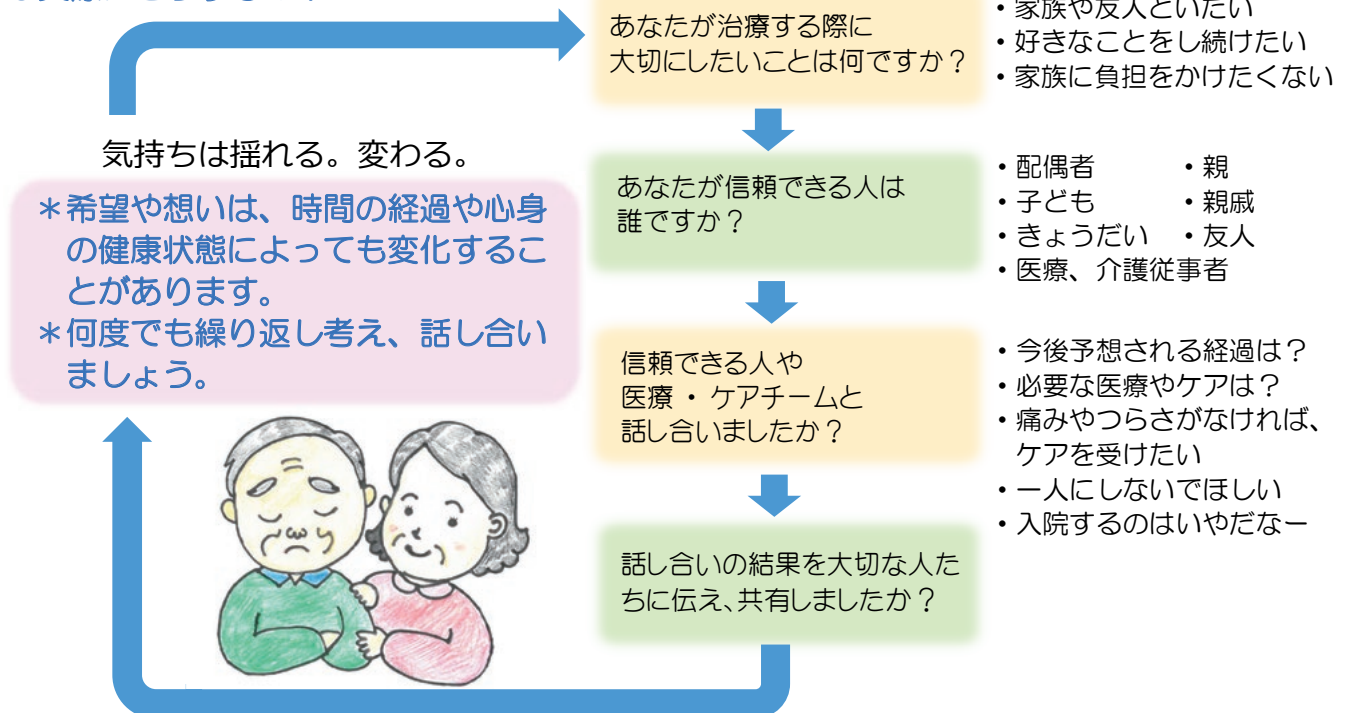
『もしものとき』がイメージしにくく、あいまいで変化するが、『人生会議』を知ることができ、急な場合の備えとなる。

病気になってからの『人生会議』



患者さまの意思を尊重した実際の医療やケアについて、信頼できる人や医療・ケアチームと繰り返し話し合う。

●実際にどうするの？



●考え方・取り組み方は、一人ひとり違うもの

患者さま、ご家族さまにとっては、『人生会議』がとてもつらい体験になる可能性もあります。注意することは、本人の自主性を尊重し、無理じいをしないことです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。



寒い季節は、身体が縮こまりがちになり、それが腰痛の原因となることもあります。今回は、家庭でできる「腰痛予防のためのストレッチ」を紹介したいと思います。

ストレッチは痛みのない範囲でゆっくりと、筋肉が伸びているのを感じながら行いましょう。

下記の3つのストレッチを1日1回から始めて、3回くらい実施できると良いですね。

リハビリスタッフ
おすすめ！

三二講座

家庭でできる

腰痛予防ストレッチ

1



肩・背中・腹部の筋肉ストレッチ

*手を組んで背伸びをし、
10秒数えましょう。

2



腰回りの筋肉ストレッチ

*腰に手を当て、体を横に倒し、
10秒数えましょう。
*数えたら、反対にも倒しまし
う。

3



お尻の筋肉ストレッチ

*仰向けで足をかかえ、胸に近づけ
10秒数えましょう。
*数えたら、反対の足も同じように
伸ばしましょう。

【ご注意ください】

股関節の手術をしている人は、無理のない範囲で行いましょう。

中学一年生の皆さんへ 夢と希望を！ 「働く人に学ぶ会」で講演



津幡南中学校で講演する森看護師。
皆さん、熱心に聴き入ってくださいました★

1月31日、町内外の中学校で、進路学習の一環である「働く人に学ぶ会」が開催され、当院の職員3名が参加しました。

中学一年生の皆さんへ、働くことの意義や役割、やりがい等について講演させていただきました。子どもたちの輝く未来に、少しでもお役に立てたらうれしいです。

病棟看護師は「患者さまの一番近くにいられる存在」
患者さまに寄り添える看護を
したいと思っています。



医療現場で大事なことは、ラグビーと同じくチームワーク！！皆さんも、日頃から、お友達や先生、家族とのコミュニケーションを大事にしてね♥



河北中央病院 出前講座のご案内

～地域の集まりにご活用ください！～

当院では、地域の健康づくりのお役に立てるよう、出前講座を開催しています。普段気になっている身体や病気のこと等について、医師や看護師等の専門職が講師となり、お住まいの地域にお伺いします。講座費は無料、原則10人以上でのお申し込みをお願いします。

まずは、お気軽にご相談ください。

	講 座 名	内 容
1	要介護予防について	フレイル（介護が必要となる一歩手前）のこと、介護予防についてお話しします。
2	がん予防、胃がんについて	がん予防・胃がんの基礎知識と胃カメラについてお話しします。
3	胃カメラを楽に受けるために	看護師が胃カメラを楽に受けるコツをお話しします。
4	介護予防運動について	自宅のできる介護予防運動をご紹介します。
5	糖尿病予防・減塩について	糖尿病の原因と予防方法、減塩のコツについてお話しします。
6	終活・看取りについて	終活や看取りについて一度考えてみませんか。わかりやすくお話しします。
7	感染から身を守るには	インフルエンザやノロウイルスといった感染症の予防方法についてお話しします。
8	骨粗しょう症を予防しよう	骨粗しょう症の原因や予防方法についてお話しします。
9	腰痛・膝痛を予防しよう	腰痛・膝痛を軽減する日常動作や予防方法についてお話しします。
10	認知症予防について	認知症の知識と予防方法についてお話しします。
11	誤嚥性肺炎について	食形態や飲み込みの方法、誤嚥を防ぐための方法をお話しします。

相談・問合先：289-3123（事務課）

職員からのお話

当院の職員がリレー形式でお伝えします



京都の おいしいもの巡り

事務職 西川 明美

娘が京都の大学に進学したことがきっかけで年に3〜4回程京都へ訪れるようになりました。

“古都京都”ということで、清水寺や鹿苑寺、伏見稲荷大社など観光しながら、おいしい料理を食べ巡るのが楽しみのひとつでした。

やっぱり、京都はどこに行ってもおいしいです。よく行っていたお店は『フルーツパーラーヤオイソ』です。「おいしいから食べに行こう!」と娘が誘ってくれたので、電車を乗り継いで行きました。創業明治2年と昔からやっている老舗果物店ですが、その中で頼めるフルーツサンドが絶品です!季節のフルーツと程よい甘さの生クリームがちょうどよくておいしいです。あのおいしさが忘れられず、京都に訪れる度に伺っています。

今年から娘が実家に戻ってきて、京都へ行くことが少なくなりましたが、仕事の気分転換にまた家族とヤオイソや京都のおいしいものを巡りたいと思います。



ウィンタースポーツ やっていますか

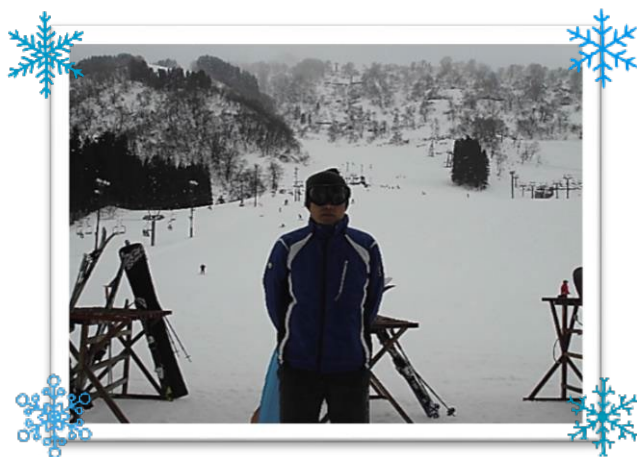
放射線技師 山西 寿

竹スキー(知っていますか?)から10数年後、話のタネとして知人の処分予定の板と靴をもらって職場のスキーに参加。1回目、ボーゲンが出来ればどんな所でも降りて来られると(そんな筈がありません)教えられ、曲がれず、止まれずで2回目、吹雪の妙高頂上へゴンドラで。何度も転んでようやく平地に立った時、先輩に「あんな真ん中で立ち止まっとたらだめやぞ」と叱られる始末。それでも懲りずに、何故か30年以上続けてきました。

その間、バブル景気のスキーブーム、スノーボードの登場。バブル崩壊とスキー客の減少、閉鎖。市町村合併と様々な事がスキー場の周りで起こりました。私もさんざん不合格を重ねてやっと検定1級。

けれどもいつも変わらないのはスキー場から見る山々の景色で、神々しく、心が洗われるようです。また、人工物で囲まれた街中では感じない、自然の癒やしの力もあるのでしょうか。

しかし、スキーはあまいものではありません。きちんとした計画と、実行力が必要です。冬の朝、こたつに入っている方が楽にきまっています。それでも、スキー場に足を運ぶ人が増えてほしいと思っています。



受付・診療案内

2020年2月～

《 受付時間 》

午前 8:30 ～ 11:30 (再診受付機は 8:00 から受付できます)

午後 1:00 ～ 4:30

《 診療時間 》

午前 8:45 ～ 12:00 (婦人科は 9:30 ～ 11:30)

午後 2:00 ～ 5:00 (眼科は 1:30 ～ 5:00)

《 休診日 》

土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)

			月	火	水	木	金
内 科	午前	1 診	寺崎 修一 (再診・健診)	寺崎 修一 (再診・健診)	寺崎 修一 (再診・健診)	寺崎 修一 (再診・健診)	越野 瑛久 (再診)
		2 診	—	越野 瑛久 (再診)	丹保 裕一 (呼吸器)	石田 晃介 (再診)	臼田 圭佑 (循環器)
		3 診	清水 美保 (腎高血圧、初診)	石田 晃介 (初診)	越野 瑛久 (初診)	越野 瑛久 (初診)	石田 晃介 (初診)
		6 診	原田 ゆかり	原田 ゆかり	原田 ゆかり	原田 ゆかり	原田 ゆかり (健診)
		7 診	—	石田 千穂 (脳神経内科)	—	—	杉下 康裕 得能 翔太 (糖尿病)
	午後	診察	寺崎 修一	石田 晃介	越野 瑛久	原田 ゆかり	越野 瑛久
	外 科	午後		—	—	—	—
整形外科	午前		上野 琢郎	上野 琢郎	上野 琢郎	上野 琢郎	濱田 知
	午後		上野 琢郎	▲手術日	—	▲手術日	—
眼 科	午前		太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊
	午後		▲手術日	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊	太田 秀俊
皮膚科	午前		—	—	江 秉綸	—	八田 順子
婦人科	午前		—	笹川 寿之	—	—	—
乳腺外来	午後		—	—	野口 美樹 (予約制)	—	—

感染症予防に、手洗い、うがい、マスクをしましょう。

編集後記

今月号では、当院の「認知症チーム」を紹介させていただきました。様々な職種が専門性を活かし、連携しながら治療をすすめています。患者さまやご家族さまと「ONE TEAM(ワンチーム)」となって、健康を守り、病気と向き合っていきたいと思います。