

老健たより

第33号

NEWS FROM ROKEN



明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P2 行事紹介「老健盆踊り」
- P3 石崎賞を受賞しました
- P4 認知症ケアだより・栄養科だより

【発行】

公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 近藤清彦 平成24年10月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場413

TEL(079)662-2355 FAX(079)662-2388

平成24年 8月22日

老健盆踊り

平成24年8月22日に老健盆踊りを開催しました。昨年は雨で屋内の開催となり、今年も朝の準備の段階から天候が心配されました。が、無事、屋外で開催することができました。

昨年に引き続き、養父太鼓『鼓彩』の子供たちに来ていただきました。迫力ある太鼓演奏を前に感動して涙を流している方もたくさん見られました。また、『みつのぶ会』の皆さんにも踊りを盛り上げていただき、櫓を囲んで、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。薄暗くなり提灯の明かりもしつかり見えかけた頃、しめの花火を打ち上げましたが、予想以上に大歓声が沸き上りました。利用者・家族様の多数のご参加と看護学生・病院職員の多くのボランティアにより、盛大に安全にとり行うことができました。改めてお礼申しあげます。



老健盆踊り実行委員長
齋藤一憲

ヤア!



鼓彩の皆様、
迫力ある太鼓演奏ありがとうございます



くじ引き大会!
何が当たるのでしょうか?



おめでとう!



みつのぶ会の皆様、
艶やかな踊りを
ありがとうございます



クライマックスの花火



＜山根美千代介護福祉士（写真前列右から2人目）と認知症ケア専門士会のメンバー＞

優秀演題
発表者

「石崎賞」を受賞しました

公立八鹿病院老人保健施設の山根美千代介護福祉士が

平成24年5月19日から静岡県浜松市で開催された第13回日本認知症ケア学会において公立八鹿病院老人保健施設の発表者である山根美千代介護福祉士が石崎賞（優秀演題発表者）を受賞しました。当施設としては、4回目の受賞となります。

「石崎賞」とは

日本認知症ケア学会（※）において優秀演題発表者に対し贈られる賞です。故石崎寛氏（認知症高齢者）よりの浄財を基に平成13年度から設定されました。発表演題に対して、そ



▼ 演題発表する山根介護福祉士

の独創性、有用性、発展性を点数評価し、授与されるものです。

今以上により良いケアを

今回の学会は“認知症ケアの理念を実践へ”というテーマのもと、発表・講演が行われました。

石崎賞を受賞し、山根介護福祉士は「全国の施設の認知症ケアへの様々な取り組みを知ることができました。認知症ケア専門士として、今後の活動の新たな課題も見つかりました。在宅生活を支える施設として、認知症であって安心して住み慣れた自宅で暮らし続けられるように、今以上のより良いケアを目指したいと思います。

地域の方々にとって、必要な施設であり続けられるように、スタッフ一同、日々学びを深めていきたいと感じました。」と話しています。
今回の受賞に、スタッフもよい刺激をうけています。これらの前向きさを今後の取り組みに生かしていきたいと思います。

※) 日本認知症ケア学会とは

平成12年6月に設立された、認知症ケアに関する日本唯一の学会。認知症高齢者等のケアに関する学術的な研究の推進、ケア技術の教育、社会啓発活動等を通じて質の高いケアを実現し、認知症高齢者及び介護者等の生活の質を高め、豊かな高齢社会の創造に資することを目的としている。

認知症ケア
だより

認知症ケアのこ・の・は

【第2回】

もしかしたら認知症？



近年、「認知症」という言葉は雑誌やテレビ、インターネットなど耳にする機会が多くなってきました。一般的に、認知症の初期症状として、次のようなことが言われています。

- もの忘れがひどい
- 判断・理解力が衰える
- 時間・場所が分からぬ
- 人柄が変わる
- 不安感が強い ?
- 意欲がなくなる



□ もの忘れがひどい
□ 判断・理解力が衰える
□ 時間・場所が分からぬ
□ 人柄が変わる
□ 不安感が強い ?
□ 意欲がなくなる

認知症は徐々に進行する病気ですが、早くからの適切な治療と、よりよい生活環境の中で、家族や地域の方の理解のもと、その方に合った関わりをもつことで、進行が緩やかになると言われています。

しかし、認知症と似た症状がみられる他の病気（うつ状態・意識障害・薬の影響）もあります。正しく区別するためにも、いくつか思い当たることがあれば専門家に相談してみましょう。

認知症の診断は、脳神経内科、精神神経科、心療内科、脳神経外科、もの忘れ外来など医療機関での診察が可能です。いきなり「病院で認知症か診てもいい」ことは、「本人にとっては不快なことかもしません。」本人やご家族が、認知症かな?と思つたら、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

特に朝ごはんは大切です。水分が多く含まれる汁物（みそ汁やスープ）を加えたり、食後に牛乳やヨーグルト・ヨーグルトやお茶・コーヒーなど飲むようにしましょう。

②水分は十分に！

水分をしつかり摂ることは、便をやわらかくし、スムーズな排便につながります。また、起きぬけの一杯は腸を刺激し排便の合図となります。

④適量の油を献立に取り入れよう

油は腸の潤滑油となり、便を出しやすしてくれます。1日2品程度は調理に加えましょう。（炒め物やごま和え・マヨネーズ・ドレッシングなど）

⑤乳製品も毎日摂ろう

乳製品に含まれるビフィズス菌は、腸の働きを整える働きがあります。毎日摂りたいとおすすめします。

【副菜】必ず野菜や海藻を。ま

栄養科だより

おなか、すっきりしていますか？

いつもの食事をひと工夫して、スムーズなお通じを心がけてみませんか？

①規則正しい食事をしよう

た、芋や豆類もおすすめです。野菜は生で食べるより、加熱した方がかさが減り、たくさん食べることができます。

【果物】食物繊維が豊富です。1日1～2回は食べましょう。



管理栄養士
堂前真美

