

# 老健たより

NEWS FROM ROKEN

第39号



明るい笑顔、大事にしたいです。

## CONTENTS

- P2 新年のご挨拶 認知症ケアだより
- P3 ろうけんスケッチ  
昨年1年の出来事
- P4 リハビリだより 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28年1月発行  
兵庫県養父市八鹿町下網場413  
TEL(079)662-2355 FAX(079)662-2388

## これから医療と介護（2）

公立八鹿病院老人保健施設 施設長 近藤清彦

明けましておめでとうございます。

八鹿病院老人保健施設も一十四回目の新年を迎えました。老健施設が開設されたころの養父市の高齢化率は21・5%でしたが、2015年には36・2%に増加しています。日本医師会から提供されたデータでは、図に示すように全国では介護需要は2025年に向かって上昇していきます。兵庫県も同じ傾向ですが、養父市は現在すでにピーコクに達しています。養父市の高

は、過少でも過剰でもない適切な医療提供を行えるようになりますことを目的に作成されています。

高齢になつても手術など

を如実に物語るデータと思

います。都市部では入所施

設不足が問題になりますが、

養父市では入所施設はこれ

以上必要ないことになります。

養父市では入所施設はこれ

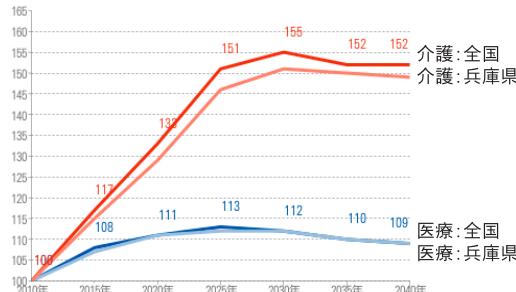


図1. 兵庫県の医療介護需要予測指數  
(日本医師会地域医療情報システムHPから改変)  
2010年を100%とした場合の医療と介護の需要予測

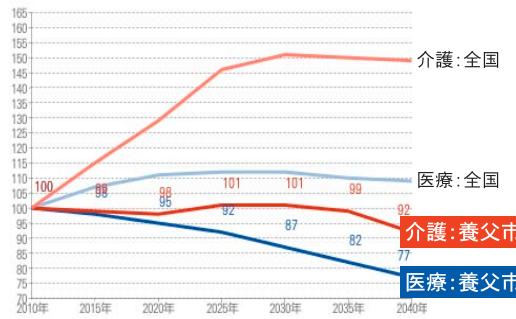


図2. 養父市の医療介護需要予測指數  
2010年を100%とした場合の医療と介護の需要予測



高齢者の医療のありかた  
「高齢者に対する適切な医療  
提供の指針」（2013年）

高齢者の医療のありかた  
も変わろうとしています。  
「高齢者に対する適切な医療  
提供の指針」（2013年）

高齢者の医療のありかた  
も変わろうとしています。  
「高齢者に対する適切な医療  
提供の指針」（2013年）

「治す医療」だけでなく、  
「支える医療」という観点が  
重要になつてきています。  
療養生活を支えたり、「いのち」を  
支えたり、地域の医療態勢  
やケア態勢を支えていくこ  
とが八鹿病院と老健施設の  
役割と考えています。  
本年が皆様にとって良い  
年になりますよう祈念します。

### 認知症ケア だより



### 生活環境を整える

担当:認知症ケア専門士会

認知症の人は、症状が進んでもその人らしさや感情を心の中に持っています。支える側（家族）は、本人の気持ちに寄り添い、接していくことが大切です。認知症の人が安全で穏やかに過ごせるよう、まずは生活環境を整えることから始めましょう。住まいの中にちょっとした工夫を加えるだけで、本人も家族もずっと暮らしやすくなります。

### 落ち着ける空間づくり

騒音、強すぎる光や色、空調の吹き出しなど本人を緊張させる不快な要素を取り除き、居心地の良い空間を作りましょう。

### 過ごしやすい住環境

物が散乱していると落ち着かず、ストレスを感じやすくなります。荷物を整理して生活動線をシンプルにしましょう。住まいのバリアフリー化も重要です。

### 安心できる場所

昔の写真や思い出の品など、目に触れる場所に本人の好むものを飾り、安心して落ち着ける場所を確保しましょう。

### 五感を刺激する

お気に入りの音楽を聴く、季節の花を飾る、食事を楽しむ、肌触りの良いクッションを用意するなど、五感を優しく刺激する工夫をしましょう。

ご参考にして頂ければ幸いです。

## 6月10日 さなばり会

利用者様が田植えをした稻も大きく育ちますように



## 3月中旬 ひなまつりドライブ

利用者様の作品もひなまつり展に出品し、見学ツアーへでかけました。



楽しい行事満載！  
**るうけん  
スケッチ**

## —昨年1年の出来事—

## 7月23日 家元さん フォトライブ 最終回



10年間もの長い間、心和む時間を作つていただきありがとうございました。

## 8月19日 盆踊り

夏の風物詩「盆踊り」利用者様・ご家族・ボランティア・職員みんなで大きな輪になって踊りました。日本太鼓ジュニアコンクール全国大会に出場される「養父太鼓鼓彩」の太鼓の音色は本当にすばらしかったです。



## 9月9日 敬老会

三志会の皆様による三味線演奏で会を祝つて頂きました。老健利用者様の最高齢は103才でした。



## 11月17日 老健文化祭

11月11日から17日の1週間、お茶会、作品展示、芸能祭などの催しがありました。

お茶会では特設のお茶室でお手前があり、芸能祭の花嫁行列では利用者様の朗々とした長持唄を披露して頂きました。



リハビリだより

## あなたの生きがいは何ですか？

周りの人たちから「あなたの生きがいは何ですか？」と聞かれたとき、どのように答えますか？「生きがい」は、一般に元気高齢者を対象として論じられことが多いようですが、虚弱な高齢者においても重要なことです。広辞苑によれば、生きがいとは「生きるはりあい。生きていてよかったですと思えるうこと」と定義され、その用例としては「生きがいを感じる」となっています。どんな時に何を生きがいと感じるかは人によって様々だと思いますが、生きがいのある生涯を送るために、趣味などの楽しみをもったり、友人との交流を大切にしたり、



ボランティア活動に取り組むなどの積極的な姿勢や態度が要であるといえます。

内閣府の調査

によれば、高齢者の8割以上の人人が生きがい（喜びや楽しみ）を十分または多少感じていると回答しています。また、今後の生活については「貯蓄や投資など将来に備える」ことよりも「毎日の生活を充実させて楽しむ」ことに力を入れたいと感じているようです。

単なる長生きよりも人生をいかに充実したものにするかといった生活の質に重点が置かれるようになってきており、健康観も生死や病気の有無で判断するのではなく、自立の維持や生きがいの保持へとその視点が拡大してきているのがわかります。通所リハビリテーションでは全国的に活用されている「興味関心チェックシート」というものがあります。生きがいを感じる心の持ちようについて、一度リハビリスタッフと話し合ってみませんか。



作業療法士  
村尾貴裕

栄養科だより

## 高齢者の低栄養

メタボリックシンドロームの危険性が言われる昨今ですが、高齢者は病気や薬の副作用、精神疾患、環境の変化などで食欲低下を招きやすく、低栄養状態になりやすくなります。

低栄養を知るための手がかりには、体重があります。現在の体重が半年前の体重に比べて5%以上減っているような場合には、サルコペニア（筋肉減少症）を伴っているケースが多く、身体活動の低下や生活活動労作能力が低下することで寝たきりになってしまいやすくなります。高齢者にとって低栄養を予防するということは、病気を予防し、QOL（生活の質）や自立度を維

持する上で重要なことです。

20歳に比べると70歳では、一日に必要とされる総エネルギー量は減少しますが、筋肉（内臓を含む）や骨量を保ち健康を維持するためには、同量の蛋白質を必要とします。卵や牛乳、納豆など手軽に食べられる物を追加するだけでも蛋白質を補給することができます。また、市販の栄養調整食品を利用するのも良いでしょう。

ただし、高脂血症や糖尿病、腎臓病などで治療を受けている方や肥満の方は、医師や栄養士に相談してください。



管理栄養士  
山田久美子

### 低栄養時の食事のポイント



- ①バランスの良い食事を。蛋白質（肉、魚、卵、牛乳・乳製品）不足に注意。
- ②1日3食にこだわらず回数を増やす。間食に果物やヨーグルトを。
- ③水分不足に注意。こまめに補給を。
- ④症状に合わせた食べやすい形態（ミキサーにかけるなど）で。