

こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第13号

2022 春夏

特集

1

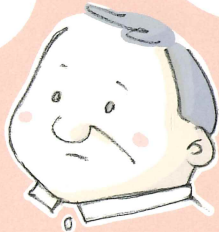
「早めの受診」で、 認知症との付き合いが変わる。

人と話すのも嫌がり、半分寝たきりになっていた父(82歳)が
もの忘れ外来を受診してから、半年で元の明るい父に戻り、
毎日歩いてデイサービスに出かけるようになったハナシ。

ある日

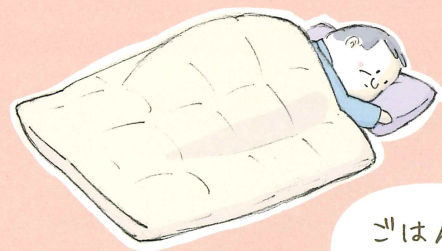
このごろ
耳鳴りがする..

起き上がると
めまいもする..



1

どんどんひどくなり...



ごはんも
いらない..

2

もの忘れ外来へ

3

ようこそ



もの忘れ
外来



4

半年後

いってきまーす♪



おっ?
元気
だにやー



特集

2

久米田病院の「全方位型」認知症ケア体制


「早めの受診」で、認知症との付き合いが変わる。

人と話すのも嫌がり、半分寝たきりになっていた父(82歳)が
もの忘れ外来を受診してから、半年で元の明るい父に戻り、
毎日歩いてデイサービスに出かけるようになったハナシ。

1 2年半くらい前のこと...

耳鳴りとめまいをきっかけに、話をしなくなり、外へも出ない。内科と耳鼻科に行くが、原因不明。処方薬は出たが、吐き気がするようになり食事が激減。10キロも痩せて、ひとりでは歩けなくなった。やる気が出ず、暗い顔をして、座っているか寝ているかを繰り返す日々。言っても聞かないので、妻はそっと寝かせていることが多かったが...

Aさん(82歳) 妻(75歳)と二人暮らし



- 明るい
- 友達多い
- ちょっと神経質
- お酒好き
- キレイ好き
- 新聞とテレビが大好き

2 認知症外来へ

娘のススメで精神科の認知症外来(もの忘れ外来)を受診。認知機能検査、脳のCT検査、脳波検査を行い、脳血管性の認知症の可能性があるという診断。

「このお薬を試してみましょう」

平行して、市役所介護保険課で介護認定を受け、担当ケアマネージャーが決定。サービス調整してもらう。

3 半年後(家族より)

- 毎日、自分で歩いてデイサービスへ!
- スマホを持ち、毎日SNSで友達と連絡
- コロナが落ち着いたら、旅行も計画中!

年相応の物忘れや、体力の衰えはありますが、映画に行きたいとか、花見に行きたいとか、とても元気そう。お薬のおかげか、症状の進行は限りなくゆるやかになっています。

Q 認知症は、早く受診したら治るの?

「認知症」とは、症状の総称。さまざまな原因があるのです。完全に治すことはできませんが、早期に治療すれば、回復の手助けをして、進行を遅らせることは可能な場合が多いです。



病院以外でも、市役所の介護保険課または、地域包括支援センターにご相談下さい。電話相談や、必要に応じて家庭訪問もできます。

Q どこを受診すればいいの?

- もの忘れ外来・認知症外来** 医師の多くが、日本老年精神医学会や日本認知症学会で専門医の資格を取得している専門医です。
- かかりつけ医** 普段よく受診する内科医等にも、認知症サポート医という資格を持った先生がいます。
- 心療内科** 本来、こころの過剰なストレスが体の反応(心身症)を引き起こした場合に診てもらう科目ですが、最近では認知症診療にかかわってくれる先生も増えてきました。

「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。 管理栄養士 岸田 紫

ビタミンCでストレスに打ち勝つ! ふんわり卵と豚肉のトマト炒め

卵とトマトは、相性抜群!卵に足りないビタミンC・食物繊維をトマトで補い、熱に弱いビタミンCも煮汁ごと食べる事が出来ます。精神を安定させるたんぱく質・ビタミンB群、そしてストレスと闘うビタミンCで、春を乗り切ろう!



- 【材料】※2人前**
- 豚こま切れ 140g
 - 卵 2個
 - トマト 1ヶ
 - 中華スープの素 小さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1
 - ごま油 小さじ1
- 【1人前あたりの栄養素】**
- エネルギー 270kcal
 - たんぱく質 22.3g
 - 脂質 17.5g
 - 食物繊維 0.7g
 - 食塩相当量 0.7g

- 作り方**
- 1 卵は塩、こしょう少々入れ溶いておく。
 - 2 トマトはへたを取り6つのくし切りにし、さらに横半分に切っておく。
 - 3 熱したフライパンにサラダ油半量を入れ、溶き卵を流し、ふんわり半熟大きめの炒り卵にし、皿にとっておく。
 - 4 フライパンに残りの油を足し、豚肉を炒め火が通ったらトマト・中華スープの素・砂糖を加え、2分程炒め、醤油を入れる。
 - 5 卵を戻し全体をざっと混ぜたら火を止め、香りづけのごま油を入れる。

久米田病院の「全方位型」認知症ケア体制

もの忘れ外来



認知症専門医がいる「もの忘れ外来」があります。水金の午前中。認知症じゃないとわかれば安心!という定期検査のような使い方もできますよ。

- できる検査
- 認知機能検査
 - 脳波検査
 - 脳画像検査(CT)

ローズケアチーム



認知症の初期集中支援を行うためのチーム。岸和田市からの委託事業として、認知症が疑われ、かつ対象者が支援を拒否し、医療・介護につながっていない方とくに専門医や看護師が出向き、支援します。利用を希望される方は、岸和田市の地域包括支援センターにお問合せ下さい。かかりつけ医や専門医療機関等と連携し支援、ケアマネージャー等への引継ぎまで行います。

講演会・勉強会

認知症患者を支える家族や地域のサポーターの方に向けて、医師や栄養士、看護師による講演会や勉強会を随時実施。認知症についてひとりでも多く知っていただくために、情報発信に努めてきました。



入院する場合①

認知症治療病棟

医師・認定看護師・認知症ケア専門士が各専門分野で力を発揮。できる限り「ひとりにしない」入院生活の実現を目指しています。

入院する場合②

精神科合併症病棟

内科疾患と認知症の合併症状も受け入れることができます。身体疾患・認知症ともに専門の医師がいるから安心!

認知症対応型グループホーム

「やすらぎ」

入居者9名に対し、常勤介護福祉士7名と看護師が在籍という、充実のケア体制を実現。コミュニケーションを大切に、居心地の良い暮らしを提供します。

こころ・かるくアイテム 【サウナで「ととのう」!】

最近、漫画やドラマの影響もあり、サウナが再ブームになっています。「ととのう」というワードがメディアでも取り上げられていますね。はつきりとしたメカニズムや医学的根拠はわかっていないようですが、「温冷浴」とも言われており、サウナ→水風呂→外気浴のサイクルを何度か繰り返す事で、「癖になる」独特の爽快感と、疲労回復感を体感できるようです。「冷たそうだから、入った事が無い!」という声も多い水風呂ですが、しっかりとサウナで身体を温めてから入浴すると、想像よりも冷たく感じる事はありません。ブームの影響もあり、サウナハット、サウナメガネ等のグッズも多く販売されています。いろんな自己流の楽しみ方があるサウナ。ぜひ一度「ととのう」みてはいかがでしょう?



ひと彩々 ● 第3病棟師長 尾原純子

高齢者病棟である、第3病棟を担当しています。大切にしているのは、患者さんの喜びや生きがい共有すること。認知症に伴う行動・症状はさまざまですが、温かく見守りながらその人らしい生活を送れるよう、スタッフとともに支援しています。



編集後記 病院内にある「喫茶店ひまわり」。患者さんやご家族さんが診察の待ち時間やご面会時にご利用されています。スタッフは就労継続支援B型のメンバーさん。社会復帰を目指して働いています。オススメはワッフル!熱々のワッフルにメープルシロップたっぷりかけて、アイスをトッピング!熱いと冷たいのハーモニーで、魅力倍増です♪(天野)



久米田病院のクメダさんが、よくあるご質問にお答えします

Q デイケアに行ったら、体操とかさせられるんでしょ? 運動は嫌いやねん!



A 無理じいはせえへん! でも、ちょっとは動かなアカンで!



それだけ元気に「イヤ!」って言えるなんて、ホントはわりと動けるんじゃないの?! というのは冗談ですが、デイケアでのリハビリは体力や筋力に合わせたもので、内容も人それぞれ。でも年をとると、なるべく自分の足で歩けることが大事! 少しでも不自由を減らすための体づくりとして、気分の良い時だけでも頑張りましょう!

デイサービスセンター「うらら」
卓上カレンダーを作成しました。



うららでは毎月、「翌月」をイメージした制作物を作ります。その作品たちは、力を最大限に発揮した超大作。開所から1年以上が経ち、みんなの力作を届けたいと、卓上カレンダーを作成しました! 日々カレンダーを見るたびに、楽しい思い出や仲間を感じることができると大好評です。

久米田病院物語

グラウンドの向こうの風景今昔

久米田病院のグラウンドでは、毎年盆踊りが行われていました(猛暑対策で今は室内開催)。昭和40年代後半に撮影された写真と、同じアングルの最近の写真と比べると、周囲に広がっていった田畑が住宅地に様変わり。50年の月日の流れを感じます。



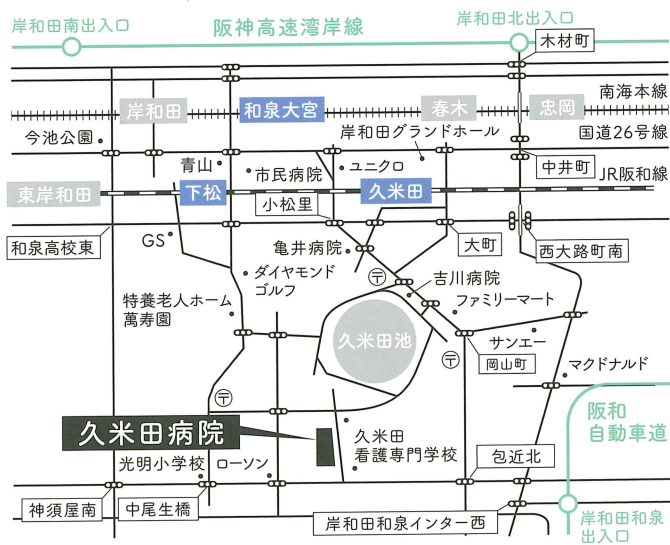
外来診療時間のご案内

診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00
休 診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分
JR 阪和線「下松」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ

平成30年4月更新



時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR 下松駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
★8:00	★8:10	【乗り場】 南海バス久米田駅前	9:20
9:40	9:20	【乗り場】 【乗り場】 ふじ本歯科	●9:25
●9:50	9:50	バスが到着	9:40
15:50	★10:00	バスが到着	10:35
	10:45	バスが到着	11:05
	11:15	バスが到着	11:35
	11:45	バスが到着	12:00
	12:10	バスが到着	12:30
	12:40	バスが到着	13:00
	13:10	バスが到着	13:30
	13:40	バスが到着	14:30
	14:40	バスが到着	15:15
	16:00	バスが到着	
	●16:10	バスが到着	★17:15

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援 B 型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ 共生型生活介護 デイサービスセンター「うらら」 ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」 ▶ 地域密着型通所介護 デイサービスセンター「うらら」