

あかり

特集
認知症とフレイル



加齢による物忘れと認知症の違い

加齢による物忘れ

- ・物忘れを自覚している
- ・体験したことの一部・細部を瞬間的に忘れる
- ・ヒントがあれば思い出す
- ・日常生活に支障はない
- ・判断力は低下しない

認知症による物忘れ

- ・物忘れの自覚がない
- ・体験したこと自体を忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・日常生活に支障がある
- ・判断力が低下する

人の名前が急に思い出せない

認知症 近い家族等、本人にとって重要な人物を忘れてしまう。

生理的物忘れ 自分にとって重要でない人物（TV で見た俳優や歌手の名前等）を忘れる。

しまった物をどこにしまったか思い出せない

認知症 本人にとって重要な通帳・実印等のしまった場所を忘れてしまう。病期が進行すれば、しまったことすら忘れてしまう。

生理的物忘れ 無意識に置いた物の場所を忘れる。

認知症と間違われやすい病態・状態

1 生理的物忘れ

万人におとずれる老化現象。年齢を重ねると、脳の老化によって誰もが物忘れをしやすくなります。



2 うつ病

仮性認知症ともよばれ、間違われやすい。記憶力が低下したのではなく、やる気が失せて覚えたくない状態。



3 難聴

話が通じにくくなることから、間違われやすい。補聴器で改善できる。



特集 認知症とフレイル

内科 清水聡一郎 医師

毎週木曜診察

受付時間 8:00~11:30
13:00~14:00



Q 認知症とは

認知症とアルツハイマーはどう違うのか？という質問をよくいただきますが、認知症は判断力が低下したり記憶力が低下するといった症状、あるいは状態のこれをさします。そしてその症状を引き起こす代表的な病気がアルツハイマー型認知症や、脳血管性認知症といったものになります。

Q 認知症をきたす疾患とは

アルツハイマー型認知症
認知症をきたす疾患の中で一番患者さんが多いと言われています。脳に老人班が溜まる脳の変性疾患であり、根本的な原因は不明です。老人班は正常加齢者の脳にも見ることができ、正常加齢とアルツハイマー病の差

予防こそが命！



は老人班の量と認知症の症状があらわれているかどうかの差にあります。徐々に進行する病気で、急激に進行したりするものではなく症状は個人差が大きいです。

レビー小体型認知症

認知症をきたす疾患で、アルツハイマー型認知症について二番目に多いと言われています。レビー小体という特殊なたんぱく質のかたまりが脳に生じ、脳神経細胞が破壊されおきる認知症です。こちらも原因は不明です。パーキンソン症状（なにもしていない時に手足が震える等）や幻視、レム睡眠行動異常が特徴的な症状です。

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、隠れ脳梗塞等が原因で起こります。日本的な食生活、塩分の高い食生活が危険因子となります。自覚性の低下、抑うつ、身体機能の低下などが特徴的な症状です。

フレイルの予防

運動 ウォーキングや筋トレなど、ちょっとした運動でも継続して行うことが大事です。筋力の低下を防ぎます。

食事 バランスの良い食事と口腔機能の維持を心がけましょう。加齢に伴い筋肉が衰えるため、筋肉のもととなる魚・肉・卵・大豆製品や、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとるようにしましょう。よく噛んで食べることも大事です。

交流 家に閉じこもりがちになると身体的フレイルへと進行する可能性があります。趣味のサークルやボランティア活動で人との関わりを保ち続けることは身体的・精神的フレイルの進行予防になります。

早期に発見し治療・予防を行えば元に戻る可能性はありますが、見逃してしまうと生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす可能性があります。フレイルを早期発見し、正しく治療・予防することが大切です。



認知症 サポーター養成講座

無料

認知症サポーター養成講座とは

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して認知症についての正しい知識と対処について広く皆様に知って頂くための講座です。

認知症サポーター養成講座を受講していただくと、認知症の方との接し方を学ぶことが出来ます。

受講者の方には、受講の印である「オレンジリング」をお渡しします。



INFORMATION

日時
2019年11月16日(土)12:45~14:15

対象
興味のある方(どなたでも可)先着50名

場所
公益財団法人 会田病院 3階講義室

講師
会田病院 キャラバンメイト

申込先 事前の申し込みをお願いいたします。
公益財団法人 会田病院外来受付又は、下記まで。
FAX:0248-42-3781(在宅介護事業部 熊田)
TEL:0248-42-3755(在宅介護事業部 熊田)

現在のところ認知症(アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症等)の根本的治療薬は開発されていません。現在の認知症治療薬は、あくまで進行を遅らせるものです。

色々なことに興味を持ち、新しい事にどんどん挑戦し脳に刺激を与えることが大事です。

例えば簡単な計算ドリルや知恵の輪、連想ゲーム、トランプなどでも活性化されます。知らないところに旅行に行くのもいいですし、新しい友達を作る事も大事です。最も大切なのは脳の働きをとめないこと。

趣味や興味の範囲を広げて、毎日を生き生きと暮らすようにしましょう。

当院では、認知症疑いの患者さんが来られた場合MRIの撮影と、質問での検査を行います。要望があれば東京での検査も可能です。一週間ほど入院して精査を行います。認知症かもしれない、と思ったら早期受診をおすすめします。

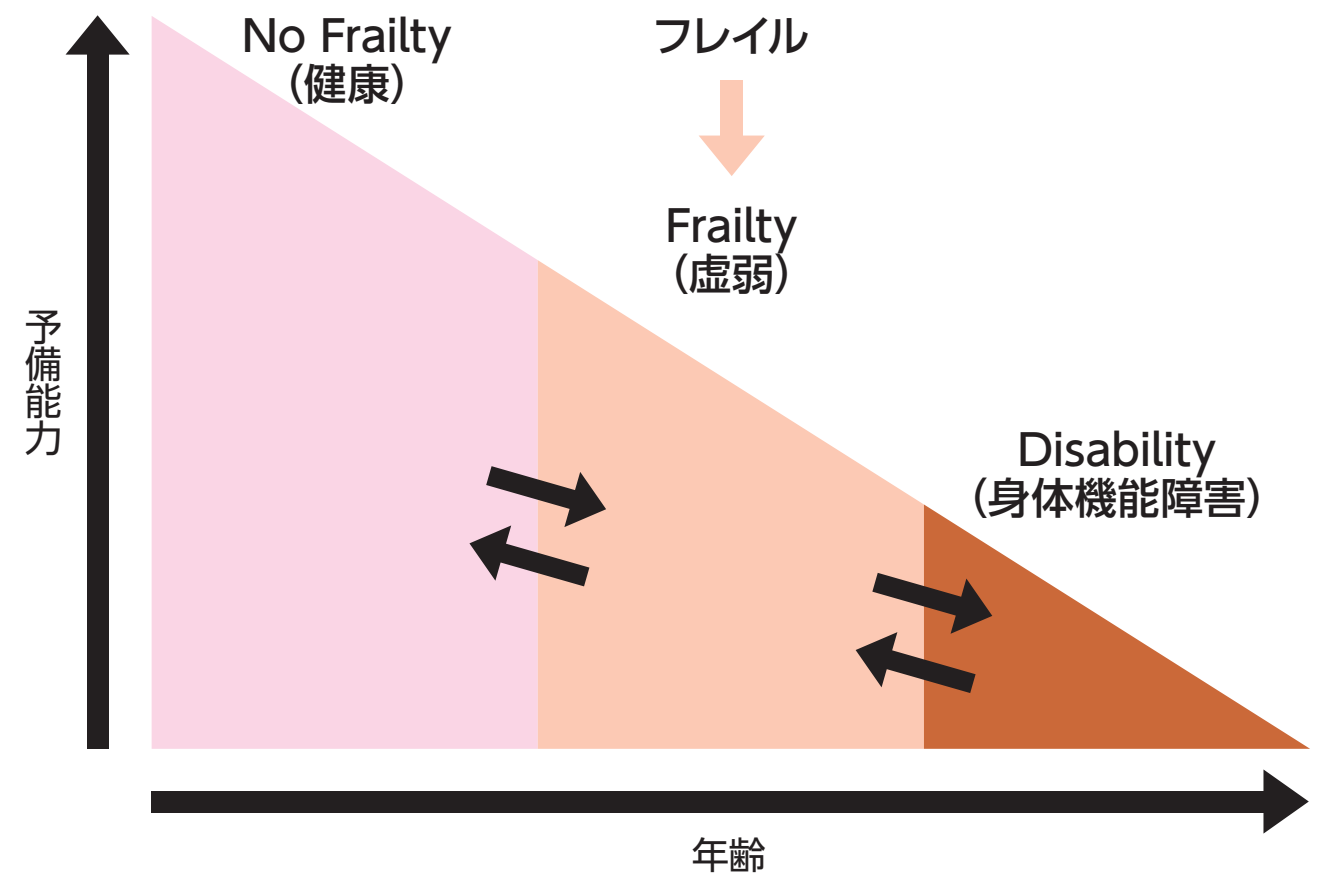
「病院でできること」



「フレイル」について

加齢にともない生理的予備能力が低下し、体がストレスに弱くなっている状態のことを指します。筋力低下などが起きる「身体的フレイル」のみならず、認知機能の低下やうつから起きる「精神・心理的フレイル」、歯や口の衰えから起きる「オーラルフレイル」、独居や閉じこもりを背景にした「社会的フレイル」などの要素も含まれており、高齢者が陥りやすい心身の虚弱を多面的に表した概念です。

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。転倒し骨折したり、何らかの病気にかかりやすくなったり、入院をきっかけに寝たきりになってしまうこともあります。



フレイルの診断基準

1. 体重減少 (6 ヶ月間で 2 ~ 3kg の低下)
2. 筋力低下・握力低下 (男性 26kg 未満 女性 18kg 未満)
3. 疲労 (自分は活力が満ち溢れていると感じますか?ここ 2 週間疲れたような感じがしますか?)
4. 歩行速度の低下 0.8m/s 未満 (5m通常歩行)
5. 身体活動の低下 (軽い運動・体操をしていますか?定期的な運動・スポーツをしていますか?)

3 項目以上：フレイル 1 ~ 2 項目：プレフレイル 0 項目：ノーフレイル

※歩行速度の低下は、青信号のうちに横断歩道を渡れなくなったら要注意です。

看護の日

今年の看護の日のイベント「出張健康相談」で、わーくる矢吹（矢吹町授産場）に行ってきました。当院の売店でもお世話になってる〈わーくる弁当〉や縫製、木工等、個人にあった仕事をしている19才～80才までの方々と身体の悩みや栄養についてお話したり、実際に身体を動かしたりしてなごやかな時間となりました。



看護部新人研修

新人の看護職員5名、介護職員2名が入職しました。4月1日から医療安全や感染対策、看護・介護技術研修を実施しています。現場で患者様へ実践できるように、基礎的な内容を講義や演習で学びました。



消防訓練



一般病棟の深夜帯の想定で、人員の少ない状況下でいかに迅速かつ丁寧に患者さんを避難させるかに重点を置いて行いました。避難器具等の使用に慣れ、有事の際でも患者さんが安心して避難出来る病院を目指します。

ご寄附をいただき、ありがとうございました。

2019年5月 金10万円也 遠藤 鐘太郎 様

2019年5月 金 5万円也 ㈱福南建設 吉田 喜一 様

当法人の活動に対しご理解とご賛同をいただき、ご支援を賜りたく存じます。寄附金には、税法上の優遇措置が適用されます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。
[ホームページ]

<http://aida-hp.or.jp/aboutus/donation/>



喫煙防止教室



6月12日に矢吹中学校の1年生140名を対象に、会田理事長による防煙教室が行われました。今年で7回目となり、たばこがなぜ体に悪い物質なのか、喫煙者の周辺にいる人にどんな迷惑をかけるのかという事を詳しく説明されました。また1回目に講演を聞いた当時の1年生約180名が成人を迎える今年は、どのくらいの方が非喫煙者のままなのか気になるそうです。年々喫煙者数は減少傾向ですが、福島県は喫煙者が多いままです。親の喫煙をやめさせたいという生徒も中にはいたので、この講演が役立ってくれることを切に願うばかりです。

NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)

観桜会



4月15日にグランシア須賀川にて観桜会が開催されました。今までにないくらい桜が綺麗に咲いており、平成最後のいい思い出となりました。理事長あいさつ、2019年に入社された15名の新入職員の自己紹介も行われました。

ポプラの木 花の日訪問



6月14日に認定こども園ポプラの木の子供さんたちが、花の日で来てくれました。会田通所リハビリ利用者とは6病棟患者さん(3病棟患者さん含む)に花束と絵を描いたカードをプレゼントし、2曲の歌を踊りながら歌ってくれました。利用者さんと患者さんがお礼の言葉を述べ、涙ぐむ患者さんもあり、有意義な時間を過ごす事が出来ました。

業務資質向上研究会

当院では医療・患者サービス・業務・全職員の資質向上を目的とし、改善活動に取り組んでおります。平成30年度は64演題の改善活動に取り組み、去る6月7日には平成30年度業務資質向上研究会を開催し、平成30年度に取り組んだ活動(64演題)の中から5演題を選出し、口演発表を行いました。口演者は6分でパワーポイントを用いて発表を行い、その後、2分間の質問時間を設けた形式で行いましたが、参加した職員からは活発な質問や意見交換が行われました。

研究会を開催することで、改善活動の目標達成だけでなく、他部署・委員会業務の理解、改善活動の推進と院内コミュニケーションの活性化に繋げております。

地域の皆様に、より安心安全な医療の提供、継続的な医療の質改善などに繋がるよう、今後も職員一人ひとりの資質向上を図りながら、改善活動を行って参りたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。





数十年前の薬剤師の業務は、医師の書いた処方箋をもとに薬を作るだけでした。特に「顔が見えない」と揶揄されることもしばしばありました。

時代が進むにつれて役割も変化し、医師や看護師に薬の情報提供を行い、患者さんに薬の使用法や副作用の対処法などの説明をするようになりました。ここ数年では丸一日かけて投与する点滴や抗がん剤は、薬剤師が精密かつ衛生的に混合を行うようになり、薬物治療を安心安全に行うために、薬の関係する業務全般へかかわるようになっていきます。

しかしながら業務内容に変化があるように、患者さんから見た薬剤師の姿は何か変化があったように見えるのでしょうか？病気や薬、検査値など気軽に健康相談できる相手として認識してもらえているのでしょうか？高度な医療行為や健康に関する

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課
【電話】0248-42-2121
【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp
【ホームページ】
<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



より良い変化を求めて

多種多様な情報が溢れている今日、患者さんから見た薬剤師が「通訳」もしくは「辞書」、ちょっと言い過ぎかもしれませんが「スマートフォン」のような傍らに寄り添う存在として見ていただけるよう変化していけたらと願っています。

病院以外でも調剤薬局などに薬剤師はおりますので、かかりつけとしてより良い健康を得るために活用してみたいかたがどうでしょうか？

薬剤科 田中 英嗣



管理栄養士監修 健康レシピ

これからの暑い季節、高齢者の方々は特に食欲が落ちやすく注意が必要となります。今回は食欲低下時にぴったりのさっぱりと食べられるレシピを紹介します。鰯には、脳を活性化するEPAやDHAが多く含まれています。また、鉄分も豊富なため貧血にも効果的です。きゅうり・なすには火照った身体を冷やす働きがあり、トマトには疲労回復・食欲増進の効果があるため暑い夏におすすめです。旬の食材を取り入れた料理で夏を乗り切りましょう。

材料(2人分) 1人当たり エネルギー280kcal 塩分2.0g

・なす 大1/2本 ・みりん 小さじ1
・きゅうり 1/2本 ・ほんだし 1g
・オクラ 2本 ・すりおろし生姜(チューブ) 2cm
・みょうが 中1個 ・そうめん 2束
・生姜 1/2個 ・めんつゆ かけつゆ分お好みで
・とろろこんぶ 適量 ・かつお節 適量
・かつお(刺身) 100g ・塩 適量
・めんつゆ 大さじ1/2 ・ミニトマト 4個
・醤油 大さじ1

★ ・めんつゆ 大さじ1 ・醤油 小さじ1
・砂糖 小さじ1/2 ・酢 小さじ1
・水 小さじ1



調理時間40分 山形だし風そうめん

- 1 かつおを1cm角に切り★の調味料に漬けておく。
- 2 なす、きゅうり、みょうが、生姜をあらみじん切りにする。
- 3 オクラに塩を振り、板ずりし、輪切りにする。
- 4 ビニール袋に②・③・★・とろろこんぶを入れ、よくもみ30分程冷蔵庫でねかせる。
- 5 そうめんをゆがく。
- 6 器にそうめんを盛り、その上から④をかける。
- 7 トッピングにかつお節とトマトをのせる。

1日5分、身体喜ぶ贅沢タイム

皆さんこんにちは。日々の仕事や家事などで疲れがたまることあると思います。今回は寝る前に行える股関節・体幹のストレッチを紹介します。ストレッチには睡眠の質を上げる効果があります。寝る前にリフレッシュして明日からも元気に頑張りましょう！

股関節・体幹のストレッチ

POINT1

仰向けになってストレッチを行う側の膝を胸に近づけます。その際に両手で近づけた方の膝を支えましょう。痛みのない範囲でゆっくりと胸に近づけていきます。

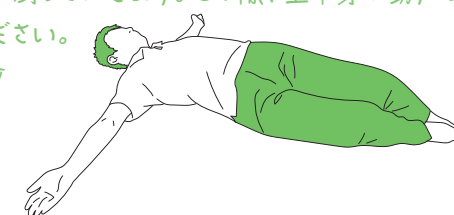
限界まで近づけたら20秒間キープします。同様に反対側も行ってみてください。



POINT2

仰向けになって両手を体と垂直になるように横に広げます。両膝を立てて、ゆっくりと横に倒していきます。この際、上半身は動かないように気を付けてください。

限界まで倒したら20秒間キープします。同様に反対側も行ってみてください。



理学療法士



新任

医師 紹介



眼科 医師 伊藤 栄

4月1日より眼科にて勤務させていただくことになりました伊藤栄（いとうさかえ）と申します。

2013年に獨協医科大学を卒業し、栃木県の済生会宇都宮病院で初期研修を修了後、2015年より獨協医科大学眼科学講座に所属しております。

この度は縁があって会田病院で勤務させていただく機会を頂戴致しました。これまで栃木県内での勤務が多く、福島県での勤務は初めてです。少しでも地域の医療に貢献出来ればと考えております。眼の症状で何かお困りのことがありましたら、お気軽に受診して頂ければ幸いです。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

毎週火曜診察

受付時間 8:00～11:30 13:00～15:00

第5回

連携機関探訪

特別養護老人ホーム 寿光園

高齢社会を担う施設紹介 ～里山の四季を身近に感じていただける施設づくり～

特別養護老人ホーム寿光園は会田病院から程近い場所にあります。歩いていける距離にありますが、たくさんの緑に囲まれた里山の一角に建てられました。里山と言えば変わらぬ景色、変わらぬ緑を連想される方も多いかもかもしれません。しかし当施設では近年裏側の山の斜面に毎年少しずつではありますが、八重桜やツツジなど花木を植樹しています。利用者様がリハビリや気分転換を兼ねて散歩された時、四季を身近に感じていただくためです。施設裏側には建物に沿ってコンクリートの道が整備しており、車椅子の利用者様でも安心して散策ができるようになっていきます。春や秋の涼しい時期には、職員が付き添いゆっくりとした時間を過ごすこともあります。長く寒い冬が終わり、部屋の窓から色とりどりのたくさんの花が出迎えてくれる、そのような施設で私達は日頃から笑顔を絶やさず介護をさせていただいており、今後もサービスと質の向上に努めてまいりたいと思いますので、ぜひとも一度見学に来てください。



INFORMATION

社会福祉法人恵愛福祉会 特別養護老人ホーム 寿光園

所在地 〒969-0284 福島県西白河郡矢吹町滝八幡159番地2

連絡先 TEL 0248-44-4220 FAX 0248-44-4223

施設概要

1.特別養護老人ホーム 2.ショートステイ 3.デイサービス



第3回

検査科 はこんなところ！

こんにちは、臨床検査技師です。皆さんは医療ドラマを見たことはありませんか？

イケメンが演じる医者、美人な女優が演じる看護師、最近では放射線技師を取り上げたドラマも放送されました。しかし、我々検査技師はなかなかスポットライトが当たりません。

今回はそんな検査技師の仕事について紹介します。検査技師は患者さんの前に出ることが少ないですが、実は重要な仕事で、患者さんの病気を予防したり、見つけたりするお手伝いをしています。

まずは、検体検査部門です。採取された血液の中身を調べるお仕事です。皆さんよく耳にする「中性脂肪」や「血糖」などの数値を測定しています。

検査技師が患者さんと接する機会といえば生理検査部門です。心電図検査、超音波検査、肺機能検査、眼科検査、聴力検査をしているのも検査技師です。

令和も検査科一同、陰ながら皆さんの健康に役立つ検査を行っていききたいと思います。



検査科 スタッフ



会田病院の理念

かけがえのない、ひとり一人の命と
健康を守るために、最良の医療を提供し、
保健・医療・介護・福祉の充実をはかり、
地域社会に貢献します。

公益財団法人 会田病院

理事長 会田 征彦

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地

☎ **0248-42-2121** 

FAX 0248-42-2348 WEB aida-hp.or.jp

併設 健診センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
TEL 0248-42-3592 FAX 0248-42-2226

併設 すみれ訪問看護ステーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-44-2566 (FAX兼)

併設 会田病院指定居宅療養管理指導事業所

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-5407 (FAX兼)

併設 すみれ介護相談センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-3755 FAX 0248-42-3781

併設 会田病院ヘルパーサービス

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-2305 (FAX兼)

併設 会田通所リハビリテーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町260番地
TEL 0248-42-2260 FAX 0248-42-2135



無料送迎バスのご案内

会田病院では、ご自宅と病院を無料でつなぐ送迎バスを運行しています。ご予約は下記までお気軽にお電話ください。

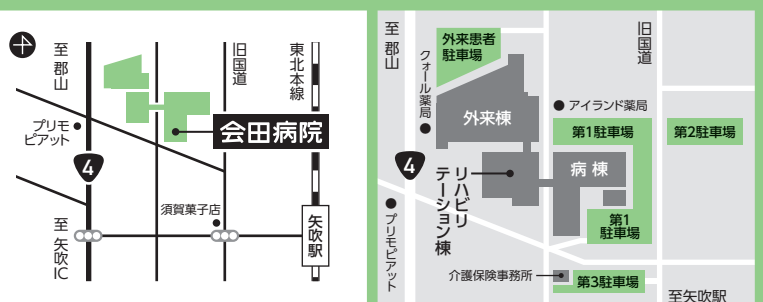
ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

ご予約はコチラ **0248-42-2142**

① ご予約は送迎前日の午後4時30分までにお願いします。

② 乗車時間はご指定いただけません。

アクセスと駐車場のご案内



外来診療担当について

外来診療担当は、当院のホームページにてご確認ください。院内で配布している「外来診療担当のご案内」をご覧ください。

[ホームページ]
<http://aida-hp.or.jp/attending/>



ご意見ご感想を募集中です

「あゆり」に関するご意見、ご感想を募集しております。特集してほしい内容や改善ポイントなど内容は問いません。宛先は下記の通りです。

[宛先] 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
公益財団法人会田病院 広報編集委員会
[メールアドレス] ahp@aida-hp.or.jp



当院は公益財団法人日本医療機能評価機構による「病院機能評価」審査の結果、機構が定める認定基準に達成していることが認められ、2017年3月3日付けで機能種別版評価項目 3rdG:Ver.1.1 の認定を受けました。

[発行] 公益財団法人会田病院
[編集] 広報編集委員会
[発行日] 2019年7月15日