

# 孝栄会情報局

TEL. 0284-71-3191

FAX. 0284-71-3153

E-mail: g-home@nifty.com

http://www.koueikai.com

## Program

- 孝栄会 遊歩道
  - ・研修会 花盛り
  - ・学生受け入れ奮闘記
  - ・退院前デイケアに参加して
  - ・在宅介護のポイント
- お知らせ
  - ・まさおの縁側

No.26

2014

春



美味しくいただいてまあ〜す♪



真剣にお好み焼きを焼く利用者さん。



上手に焼き上がりました〜。

## おやつ作りレクリエーション

グリーンホームでは、気分転換と機能訓練を目的に“おやつ作りレクリエーション”を定期的に行っています。

2月は“お好み焼き”を作りました。肉は嚥下しやすい“豚ひき肉”を使用し、衛生面を配慮してあらかじめ火を通しておきます。小麦粉にキャベツ・ネギ・卵・桜えび・天かす・紅生姜を入れた本格的なお好み焼きの調理開始です。女性陣はさすが昔取った杵づか！調理が始まると、我先に手際よくホットプレートに生地を流していきます。片面焼けたらひっくり返すのが一苦勞…多少形が崩れてしまいましたが、ソースと鰹節でなんとかカバー。大きな1枚を4等分に切り、召し上がっていただきました。中にはお替りをされる方も。みなさん「こんがりして美味しい」「久しぶりに食べたよ」「お腹がいっぱい」と、大変喜んでいただくことができました。次回は“どら焼き”を予定しています。

調理をしながら昔話に花が咲き、先人の知恵をこちらが教わることもしばしばです。手先を動かし口を動かし、少しでもADL維持・向上に貢献できればと願いつつ、今後もおいしく楽しいおやつ作りを企画していきたいと思えます。

## ～ “認知症サポーターの会” に参加しました！～

平成25年12月19日、“認知症サポーターの会”で『共用型デイサービスについて』お話をさせて頂きました。“認知症サポーターの会”とは、認知症の方々や家族の応援者として支えるボランティア活動をする会で、その“認知症サポーターの会”より「現場の声を聞く」と言うことで、講演の機会を頂きました。参加者は、施設見学の中で認知症のグループホームを見学したことのある方がほとんどだったので、認知症グループホーム併設の共用型デイサービスについてのイメージがうまく伝えられたと思います。

後半のグループワークでは、認知症の方を支えるために何ができるかをテーマに、日頃サポートしている認知症の方々への対応の工夫や、“もし自分が認知症になったら”という不安など、様々な意見を伺うことができました。話を聞きながら、家庭的な雰囲気と利用しやすい料金でお世話ができる『共用型デイサービス』は、認知症の方を支えるお役に立てることを再認識し「もっと皆様に知って頂かなくては！」と強く思いました。不安を抱えながらも、日々ボランティア活動を行っているサポーターの方々の言葉と笑顔に、私たちも、同時に元気をもらうことができました。

認知症高齢者グループホーム 陽だまり 管理者 工藤



▲和やかな雰囲気の中での講演

## ～ “第2回地域生き生き講座” を開催しました！～

平成25年12月10日、当法人のケアホーム「Co-net.」若竹にて“第2回地域生き生き講座”を開催しました。当日は、あいにくの雨となりましたが、介護老人保健施設グリーンホームの入所者ご家族4名と、日頃お世話になっている地域の方3名に参加を頂きました。

内容としては・・・

- ◎認知症の理解とその対応
- ◎認知症の人の介護について
- ◎介護保険サービスの利用・種類について

今回は上記の3点について、当院診療部長の内田医師・認知症高齢者グループホーム陽だまりの管理者工藤・介護老人保健施設グリーンホームの支援相談員長岡の3名が、それぞれ講師を務めました。終了後の質疑応答では、実際に在宅介護を経験してきた参加者家族同士が自分達の体験談や悩みなどを積極的に意見交換し、時間の経過を忘れるほどに盛り上がりました。

今後、ますます増える認知症の方々が安心して地域で暮らしていけるよう、多職種のチームである「医療・介護・福祉」で連携し、支援していきたいと思っております。今後もこのような講座を企画していきたいと思っておりますので、ご案内の際には是非ご参加下さい。

介護老人保健施設グリーンホーム 支援相談員 長岡



▲地域生き生き講座の様子

## ～御厨地区自治会連合会主催の講演会の講師を務めました！～

平成25年12月15日、当法人・前沢孝通院長が、御厨地区自治会連合の主催により“こころの健康を守ろう！～こころの不調を見逃さないために～”と題し、講演会の講師を務めました。

栃木県足利市では、地域ぐるみで健康づくりに取り組む日として“健康の日”を定めています。“健康の日”の具体的な取り組みや日には、各自治会によって様々ですが、ウォーキング大会や講演会など地域の特色を生かして健康に関する催し物が開催されることが多いようです。

今回は、御厨地区の“健康の日”の講演会行事として、こころの健康づくりに関した講演会の要望が多かった事を受けて、前沢院長に依頼がありました。会場は100名の方が入る大きな御厨公民館で行われましたが、当日は満員で、精神疾患や心の健康に対する関心の高さを改めて実感しました。

講演では、ストレスの対処法やうつ病の予防について、わかりやすく具体的に説明がありました。例えば、うつ病が疑われる際の受診の目安としては“ほとんどのことに興味を失い、楽しめなくなっている”“睡眠に関する悩みがある”と言った様々なサインが見られる時であり「本人が医療機関へ行きたがらない時には、家族だけでの受診でもお勧めします」とのお話もありました。

講演会のみならず、皆さんのこころの健康について、当法人でお力になれることがありましたら、今後とも活動を継続して行きたいと思っておりますので、お気軽にご相談下さい。

地域活動支援センター ハートランド 勝又



▲講演を行う前沢院長

### 参加者の声

- ☆現在の自分の健康状態と非常に関係があり、参考になりました。
- ☆国民の15人に1人の割合でうつ病になることを教えていただいた。ストレスの多い社会において、予防するためには規則正しい生活等を心がけることが肝要かと思う。
- ☆わかりやすく、とても勉強になりました。

## = 実習生の受け入れ奮闘記 =

当院では、足利市医師会付属看護学校からの依頼により、平成25年の9月から実習生の受け入れを始めました。受け入れを始めるにあたり、日本精神科看護協会主催の看護実習講習会に参加し、学生の心理や実習の進め方など、専門的な知識を学びました。その知識を病棟職員で共有したいと考え、院内で勉強会を開き、実習に関わる全ての看護スタッフに対し周知徹底しました。

当院としては、1グループ4人程度で4つの実習グループを担当し、日程は週3日×3週間の計9日間のスケジュールでした。限られた時間の中での実習なので“実習生に何を学んでもらいたいのか”“実習生と患者さんの関わりをどうしていったらいいのか”など、事前に病棟や社会復帰施設のスタッフと話し合い、より効率的で効果的な実習ができるよう準備を進めました。

いよいよ実習当日。初日の時点では、どのグループの実習生も戸惑いがみられました。机上での学習で精神疾患については学んでいても、いざ患者さんを目の前にしてしまうと“どう接していいのかわからない”“精神科の患者さんに対して少なからず偏見を持ってしまっている”姿が目に見えました。

患者さんからしても、今まで接したことのない実習生が来たことにより「自分はどうかしたらいいのかわからないか?」という質問もありました。病棟スタッフがその都度介入し、段々と距離が縮まり、最初は挨拶もできなかった関係が、実習最終日には実習生の主催したレクリエーションに多くの患者さんが参加しました。

最終日の反省会では、実習生全員から「精神科のイメージが変わった」

「精神科の患者さんに対する考えが変わった」という言葉が聞かれ、机上では学習することができないことを経験してもらうことができたと思います。

実習生の受け入れに関しては、当院では初の試みであったため、まだまだ試行錯誤の段階ではありますが、実習生の皆さんに様々な経験を積んでもらい、少しでも精神科のイメージを払拭して精神看護に興味を持ってもらえるよう、日々検討し、内容の充実を図ってまいります。

第2病棟 看護師 山口



▲実習生の主催したレクリエーションの様子

## = 退院前のデイケア見学や参加を通して ～第2病棟の取り組み～ =

精神科の患者さんは、入院が長期間になってくると“ある程度のことはスタッフがやってくれる”“自分で作らなくても食事が食べられる”など、入院生活に慣れてしまい、退院後に元の生活に戻ることが難しくなってくる場合があります。また「生活が不規則になってしまう」「自分の思いが上手く伝えられない」「他の人と上手くやっていけるだろうか」「家にいると何もすることが無い」という、退院後の不安や悩みも少なくないようです。

その中で、第2病棟では、患者さんの自立を促したり、不安を解消するための取り組みの一つとして、退院後デイケアに通院を予定している方が対象となりますが、退院前のデイケア見学やデイケアプログラムの参加を実施しています。

今回、参加後の患者さんやスタッフの声を、いくつか挙げてみました！

精神科の患者さんは、環境の変化に対応することが苦手で、長期間入院している患者さんは“退院”との言葉を聞いただけで、前述のような不安や悩みを感じてしまう方も少なくありません。一方で、国の政策としては、長期入院の患者さんの退院促進が推進されています。私たち第2病棟のスタッフは様々な取り組みを通し、少しでも退院促進につなげられればと考えています。

第2病棟 看護師 栗原



▲デイケアの様子

### 患者さんの声

- ・入院中一緒だった知り合いの患者さんがいて安心した。
- ・デイケアがどんなところか不安だったが、プログラムに参加して良かった。
- ・楽しかった。
- ・大変だけど、退院するには頑張らないと!と思った。

### スタッフの声

- ・退院前に患者さんの情報がデイケアスタッフと共有できるようになった。
- ・退院に消極的な患者さんがデイケア参加をきっかけに前向きになった。

# 在宅介護のポイント ～排泄編～

排泄介助で大切なのは、なるべくおむつに頼らず自力でできるようにすることです。おむつは蒸れて不快だし、かぶれを引き起こすこともあります。認知症状のない方は、着用に抵抗もあるので、排泄時間をメモして排泄サイクルを把握するなどの工夫でトイレ誘導を行い、おむつはなるべく使用しない方が良いでしょう。



一般のトイレを使用する場合は、段差をなくす・手すりを付けるなど環境を整えることが重要です。また、ポータブルトイレを使用する場合は、排泄後は、素早く後始末・換気・消臭をして、臭気による精神的負担への配慮をしましょう。寝たきりの方で、尿器・差し込み便器使用の場合、男性で手が使える方には自分で尿器を持ってもらいましょう。女性には排尿の際でも差し込み便器を使用すると良いでしょう。陰部を隠すようにトイレットペーパーを当てると漏れを防げます。おむつを使用する場合も、日中は自立を促すため少量用の尿取りパット・夜間は安心して眠れるよう大容量用のパットを使用するなど使い分けると良いでしょう。万一のため、防水シートを使用しても良いですが、通気性が損なわれますので必要時にのみ使用しましょう。

最後に、忘れてならないのは、ご本人の羞恥心への配慮です。仕切りを使う・下半身をバスタオルで覆うなど、ご家族であってもプライバシーへの配慮を忘れないで下さい。冗談でも「臭い」など、ご本人を傷つけるようなことは決して言わないように！

グリーンホーム訪問介護 介護福祉士 石川

陽だまりの癒心猫 まさお

## まさおの縁側

お昼寝中…zzz

- ★初診の受付は予約制になっております。まずは、地域連携相談室『アシスト』までご連絡下さい。
- ★初診の方で、他の医療機関に受診中の方は診療情報提供書を忘れずお持ち下さい！

### 医療・福祉に関するご相談・病院関連施設に関するお問い合わせは……

- 地域連携相談室『ASSIST』  
アシスト  
☎0284-71-3191
- 地域活動支援センター『ハートランド』  
☎0284-70-0811

### 介護保険関連に関するお問い合わせは……

- 居宅介護支援事業者  
『グリーンホームケアプランセンター』  
☎0284-71-3170
- ……までお気軽にお問い合わせ下さい。  
※入院・入所等のご相談等も随時受け付けております。

## 私たち、医療法人孝栄会の目標です。

### 法人理念

自分や自分の家族  
が望むサービスの  
提供を目指そう。

#### ● 前沢病院 ●

私たちは、次に掲げる基本方針のもと、精神医療・高齢者医療に取り組みます。

1. 地域の中で、誤解なく精神医療が普及するよう努めます。
2. 精神障害者とご家族が、地域生活に「参加」し、「活動」しながら、「自分らしく生きること」を支援します。
3. 高齢者の「今」を大切にします。
4. 精神医療と高齢者医療から「施設障害」をなくすべく、チーム医療を実践します。

#### ● 介護老人保健施設グリーンホーム ●

私たち、介護老人保健施設グリーンホームは、

- 一、療養者の皆様に、「自分の家族にして欲しい介護」を提供する事を目指します。
- 一、療養者の皆様との、「共生」を目指します。
- 一、療養者の皆様の、「今」を大切にします。
- 一、療養者の皆様のために、「今、何が出来るか?」「今、何をすべきか?」を常に考えて行動します。
- 一、これらの実現が、療養者の皆様とご家族様に対する、私たちの使命である事を忘れません。

#### ● 認知症高齢者グループホーム陽だまり ●

私たちは、  
入居者様が重ねてこられた経験  
入居者様が今、持っている力  
今、住んでいる地域(まち)  
今、陽だまりで提供できること

を最大限活かす努力を惜しみません。  
そして、  
「その人らしく」「いきいきと」生活していただくことをお手伝いし、  
「その人らしく」をいつまでも…を目標にします。

## Access Map

自動車でお越しの方  
● 佐野・藤岡 I C (東北自動車道) より 15 分

電車でお越しの方  
● 福居駅 (東武伊勢崎線) より徒歩 5 分  
● 足利駅 (JR両毛線) よりタクシー 12 分  
● 足利市駅 (東武伊勢崎線) よりタクシー 7 分

栃木県足利市福居町 1210 番地

