



鹿鳴草

管理医師

精神科シリーズ(3)



【No.1】

うつ病ですが、心の症状と体の症状が出てきます。うつの方が多いと思いますが、いきなり精神科と心療内科じゃないんですよね。まず、内科に行くと思います。しんどいとか、食欲がない、眠れんとか、だから内科の先生が見抜けないといけません。中にはいち早く見抜いて「あなた、精神科で診てもらった方がいいですよ」と言ってくださる先生もいらっしゃいます。けど、中々敷居が高くて行かない。しかし、放置するかどうかという訳にもいけません。だから内科の先生が対応せざるを得ない。では、どうするかをお伝えしたいと思います。

なったことはないかを確認することが大事です。「今まで元気になり過ぎたり、或いは些細なことで怒りっぽくなったり、何でも出来なくなったり、寝るのгоもつたくなって夜更かしてしまったり、日、ジャンパーパジャナ元気でいられた、そんな時ってありませんか？」と、そういって、そんな時ってありまじり元気があったら、そんな時って、双極性障害の可能性があるので、そういう人に抗うつ薬(例えばサインバルタ)では躁転する場合がありますので注意が必要ですが、¹⁾「希死念慮」これも必ずセットで書いてください。よく「そんなこと聞いてもいいですか?」と「そんなことおこすこと」とか、「それを聞いたから死にたくなった」と、逆に希死念慮を刺激するんじゃないかと議論があるかもしれません。そんなことはありますが、エビデンスとして希死念慮を尋ねたらと言って、自殺率が上がったデータはあります。是非聞いて下さい。むしろ聞いたほうがいいと思います。むしろ、「実は今まで誰にも言えなかったけれど、度々そういう気持ちがありました」と言えられたとしても構いません。そこは冷静と答えてください。

「ああ、死にたい。そう思うほど辛かったですね。」と、それだけで「ああ、何が分かって買えた」と患者さんが安心されます。そして、「その死にたいという気持ちは症状なんだ。これは治療すれば治るのだ」と説明して下さい。

「食欲の秋」

夏も終わりの、十一月になり今は、すっかり秋の空気でですね。皆様は秋といえはどんな秋を思い浮かべますか? 爽やかな秋、スポーツの秋、食欲の秋などありますが、今回は食欲の秋についてお話したいと思います。さんま、栗、松茸、柿、梨など旬を迎える秋の食べ物はいくらでもあります。特に注目したいのが「さんま」です。さんまの食べ方としては、塩焼き・蒲焼・甘辛く煮込んだり、また少し変わった調理法という洋風にトマトや白ワインを加えてみたりと、様々な食べ方がありますが、皆様はどんな食べ方をされていますか?

よくても美味しい魚です。是非、この旬の時期に、「さんま」を食べてみてはいかがでしょうか?

な食べ方が好きですか? そして、さんまは栄養価も高くお子様からお年寄りの方まで幅広く食べられています。ビタミンB12が含まれており貧血予防になり、ナイアシンという成分はアルコールを分解します。

またカルシウムは骨粗鬆症の予防にもなり、DHAとEPAの成分は血液をサラサラにし血栓を予防する作用があります。さんまを食べることで動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞を防ぐ効果が期待できます。



2017
November
第18号
Shikanakikusa

Contents

- 食欲の秋 (編集: 石田)
- 秋の空気に合わせて (編集: 石田)
- 秋の味覚 (編集: 石田)
- 秋のファッション (編集: 石田)
- 秋の読書 (編集: 石田)
- 秋の音楽 (編集: 石田)
- 秋の映画 (編集: 石田)
- 秋の旅行 (編集: 石田)
- 秋の健康 (編集: 石田)
- 秋の趣味 (編集: 石田)
- 秋の生活 (編集: 石田)
- 秋の思い出 (編集: 石田)
- 秋の未来 (編集: 石田)
- 秋の希望 (編集: 石田)
- 秋の夢 (編集: 石田)

編集後記

すっかり秋も深まり過ごしやすくなりました。皆様も、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と思われています。秋を過ごされていくことかと思えます。

もう半月余りもすれば師走になり年の瀬に向けて慌ただしさも増え、季節の変わり目も体を開きやすくなり時期でもありますが、しっかりと食べて十分に睡眠をとって免疫力を高めて冬に備えたいものです。入居者様にも元気で年末年始を迎えて頂くため、職員一丸となって、より良いケアの提供に努めていきたいと思っております。

(編集部 石田)

「皆様へこあいさつ」



紅葉の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素はこの萩の台ちどりにひとかたならぬご愛顧を賜り、職員一同厚く御礼申し上げます。

この度、九月一日付で萩の台ちどりの施設長に就任致しました菅野光太郎と申します。皆様、どうぞ宜しくお願い致します。前職は、入居者様、家族様はご存知ですが、同施設の生活相談員兼施設介護支援専門員をしております。同職場内での人事異動ということもあり、さほど変わらないようにも感じられますが、私の中では今までは比へものにならない程、責任の重さが増えたと日々の業務を通して

痛感しております。まだまだ至らない点も多々あるかとは思いますが、これからも変わることなく入居者様が萩の台ちどりで安心してお過ごし頂けるよう精一杯努めて参ります。皆様におかれましては、引き続きご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。（施設長 菅野光太郎）

「はじめまして」



この度、萩の台ちどりへ生活相談員兼施設介護支援専門員として配属になりました、田中照浩と申します。よろしくお願ひいたします。萩の台ちどりへ来るまでは、同市内にありますが高山ちどりでユニットリーダーとして働いていました。これから、一日も早く皆様のお力になれるよう頑張っ参ります。（相談員 田中）

一階 朱鳥・慶雲ユニット

8月にお誕生日を迎えられる入居者様を対象に、お祝いを兼ねて外食とお買い物に出かけました。お店に到着すると、お好きな甘味を注文され普段とは違う雰囲気の中、とても美味しそうに召し上がっていました。



食事の後は近隣のスーパーに立ち寄り、それぞれ好きな食品を選ばれるなど久しぶりのショッピングを楽しみました。（一階職員 石田）



二階
大宝・宝亀ユニット



8月には和食さとへランチを食
へにお出かけしました。皆様お好
きなメニューを頼まれ美味いこ
はんを楽しまれていました。



天気の良い日に入居者様と屋上へ。心地よい天気
の中、自然と笑顔になる皆様。職員がシャボン玉を
飛ばすと手を伸ばし触ろうとする方も。とても楽し
そうにされていました。(2階職員 松田)



三階
天心・天平ユニット



8月にスイカ割りを行いました。みんな重
心に返られたように楽しまれていました。ス
イカも「甘くておいしい」と喜んでおられま
した。(3階スタッフ 安井)



デイサービス 便り

9月に敬老祝賀会を開催いたしました。今年には多くのご家族に参加いただきました。食事会に始まりマジックショーや職員による歌唱ダンスなど、笑いの絶えない敬老会になりました。



10月には大運動会を開催いたしました。曜日対抗ということで利用者様全員で力を合わせて一生懸命競技に取り組まれ笑顔がいっぱいでした。
(ティ職員 堀岡)

誤嚥性肺炎と口腔ケア

肺炎はガン、心臓病に次いで、日本人の死因の第3位です。肺炎が原因で亡くなる方の多くが65才以上の高齢者です。高齢者が注意したい肺炎の一つに「誤嚥性肺炎」があります。食へのや飲みもの、唾液が誤って気管に入ることを誤嚥と呼びます。そして、食へものなどに含まれる細菌が肺まで到達して炎症が起きた状態を誤嚥性肺炎といえます。高齢者では発熱や咳などの症状があらわれないことがあり、気づいたときには症状が進行していることも珍しくありません。

(管理栄養士 榎井)

肺炎はガン、心臓病に次いで、日本人の死因の第3位です。肺炎が原因で亡くなる方の多くが65才以上の高齢者です。高齢者が注意したい肺炎の一つに「誤嚥性肺炎」があります。食へのや飲みもの、唾液が誤って気管に入ることを誤嚥と呼びます。そして、食へものなどに含まれる細菌が肺まで到達して炎症が起きた状態を誤嚥性肺炎といえます。高齢者では発熱や咳などの症状があらわれないことがあり、気づいたときには症状が進行していることも珍しくありません。



医務便り

『低温やけど』

これから訪れる冬に向けて温かくお過ごし頂くために低温やけどのお話を簡単にまとめてみました。

『低温やけどとは？』

カイロや湯たんぽで体温より少し高い温度に長時間曝れ続けることで起きる火傷のことです。

【症状】

(1度) ヒリヒリとした痛みやつつつとした赤み(2度) 強い痛みや赤み水ぶくれ(3度) 皮膚が壊死してしまふ。

【原因】

足は知覚が鈍く皮膚のすぐ下に骨があり血管が圧迫されやすく身体の熱を分散しにくいいため。

【予防】

①湯たんぽやアンカ力は布団を温める目的で使用②就寝時には布団から出すように心がける③貼るカイロは衣類の上から貼り同じ場所には長時間当てない。貼ったまま眠らない。貼った部分をサボータやガードルで圧迫しない④電気毛布では寝るまでは温め就寝時には電源を切る。一晩中は使用しない。

【治療】

肌の表面が赤い、またはヒリヒリするだけの場合はまず患部を水で冷やす。改善の無い場合は速やかに病院にて適切な治療を受けましょう。

インフルエンザの流行も取りになります、上手に暖を取りこの冬をお過ごしください。
(医務室 米澤)

クリスマス会開催のお知らせ

今年のクリスマス会は

1階・2階・3階の各ユニットごとでの開催となります！
開催日や内容の詳細などは決まり次第ご案内させていただきますので皆様お楽しみに！（*~*）



お餅つき大会開催のお知らせ

開催日：12月28日（木）

13:30~15:00 玄関前広場

杵と臼でつく本格的な餅つき大会です！お楽しみに！（*~*）



二階 大宝ユニット
三本木 信一様
私のお気に入りには敬老会でプレゼントされた卒寿のお祝いの花束です。見惚れて笑顔になります（-）☆



一階 朱鳥ユニット
中谷 淳子様
私のお気に入りには家族が差し入れてくれる大好きなカフェオレ。いつも美味しく飲んでいます！（-）v



デイサービスセンター
高田 夫佐子様
私は大好きな利用者さんや職員さんがいるデイサービスに来ることが生きがいです（o^o^）



三階 天庵ユニット
松原 聖子様
私のお気に入りには、この赤いちゃんちゃんこです！似合っているでしょ（*~*）

第2回『萩華祭』開催のご報告



当日はお天気に恵まれず室内での開催となりましたが、「フラダンス」や「ギター演奏会」などイベントがあり楽しいひと時を過ごし、良い思い出になりました(*~*)



敬老祝賀会開催のご報告



9月21日(木)平成29年度「敬老祝賀会」を開催致しました。ボランティアの皆様による踊りを楽しまれたり賞券の表彰では入居者様の嬉しい姿といった表情が印象的でした。

