

第199号 平成26年9月発行

9月号

エスポ だより

翔仁会グループ
経営（診療）理念

「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

☆シリーズ認知症 第4回目

認知症の治療薬・予防・運動の効果について

☆行事の報告

七夕飾りや翔仁会夏祭りで楽しみました！

☆栄養科通信

しっかり眠れていますか？おすすめレシピ

医療法人社団 翔仁会 介護老人保健施設 エスポワール北広島

北広島市輪厚704番地16 Tel 011-376-3911 Fax 011-377-5621

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail soumu@shojinkai.or.jp

医療法人社団 翔仁会 6つの基本方針

心のコミュニケーション

私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。

Health For All

私たちは、プライマリーケアの精神を尊重し、実践します。

プロフェッショナル

私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。

トレーニング

私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。

安心・信頼

私たちは、EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。

私たちは、施設の役割を認識し、家庭復帰を目指します。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療。

チームワーク

私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑に行います。

私たちは、利用者様のケアプランを重視しチーム介護を行います。

医療法人社団 翔仁会 関連施設

輪厚三愛病院

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 377-3911

居宅支援相談センター「きぼう」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 376-3911

北広島市にし高齢者支援センター

〒061-1275 北広島市大曲南ヶ丘 1丁目 1-5……………TEL(011) 370-3922

グループホーム「雪ぼうし」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-31……………TEL(011) 377-3914

介護付有料老人ホーム「悠々」

〒061-1264 北広島市輪厚 558-143……………TEL(011) 377-1101

ホットファックスのご案内

FAX 011-377-7790

翔仁会 理事長への直通ファックス番号です。お気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい。

行事予定

9月

1日(月) 10:00~11:30	押し花教室(入所者対象)	エスポ B1Fミーティングルーム
13:30~15:00	押し花教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
3日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2Fフロア
4日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
6日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2Fフロア
9日(火) 14:00~14:55	歌声サロン(入所者対象)	エスポ 3Fフロア
14:00~14:55	小物作り(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
11日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
17日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2Fフロア
18日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
20日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2Fフロア
25日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア

10月※10日以降の行事につきましては調整中です。

2日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
4日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2Fフロア

栄養課通信

しっかり眠れていますか？



寝つきが悪い、眠りが浅いといった症状はありませんか？

そんなときは、まずは気持ちを落ち着かせることが肝心です。

眠りを誘うホルモンを体内で合成する時に、トリプトファンという成分が必要にあるため、積極的に摂りましょう。

おすすめ食材



豆乳

睡眠ホルモンを作るのに必要なトリプトファンが多く含まれています。また、トリプトファンから作られるセロトニンという物質が精神を鎮める働きがあります。

おすすめレシピ

ホット豆乳ミルク

材料・・・豆乳 100cc
牛乳 100cc
はちみつ 適量

作り方

- ①豆乳と牛乳を鍋に入れて弱火で温めます。
- ②お好みではちみつを入れて出来上がり。

入所フロア 行事の様子

今月は毎年恒例の夏祭りについてお話しさせていただきます。

8月23日（土）翔仁会の夏祭りがありました。

3Fフロアでは夏祭りの飾りつけをし、夜になると電飾が付くようにした所、利用者様より「綺麗だねえ」「雰囲気いいねえ」と笑顔が見られました。

夏祭り当日。午後よりボランティアの方やペンギン保育園によるステージが開始し、普段なかなか見れないバンドの生演奏には皆様感動し、大変喜ばれておりました。

また焼き鳥や枝豆、かき氷など美味しい、毎日でも食べたいと絶賛でした。

楽しい時間はあっという間に終わり、最後まで笑顔で今年の夏祭りは終了しました。

今後も利用者様に喜んでいただける企画を考えておりますので、楽しみに待っててください。

通所フロア 活動の様子

8月7日は北海道の七夕でしたね。

通所フロアでも七夕飾りを利用者様と作成し、短冊に願いを込めました。健康を願う気持ちはもちろん、『願いはひとつ ハッピーエンド』『年末ジャンボが当たりますように』『生まれ変わったら〇〇になりたい』や、お孫さんの幸せを綴ったり…など、思い思いの短冊が飾られました。



シリーズ認知症

第4回『認知症の治療薬・予防・運動の効果について』

I、アルツハイマー認知症の治療薬について

- 1、アリセプト（1999年）ドネペジル塩酸塩
備考：記憶に携わる神経伝達物質アセチルコリンを分解する酵素の働きを抑える。
- 2、メマリー（2011年）メマンチン塩酸塩 他のもとは別系統
備考：周辺症状も抑える効果があり、アリセプトで効果がない人にも効く。併用可
- 3、レミニール（2011年）ガラントミン
備考：脳血管障害を伴うアルツハイマーに良く効くといわれている。
- 4、イクセロンパッチ、リバスタッチ（2012年）リバスタチグミン
備考：飲み薬が困難な方に有効

その他、周辺症状には抗精神病薬、脳循環改善薬、脳代謝賦活薬などが使われることがあります。

※一般的に上記のような薬物療法については皆さんは良く御存じだと思いますが、最近では運動療法を中心とした非薬物療法が認知症の予防に有効だということが研究の結果として分かってきています。

II、運動による認知症予防について（国立長寿医療研究センター 資料より）

運動による認知機能に対する影響に関しては、血管新生、神経新生、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβの蓄積を抑制する物質の活性化などが言われており、前号で紹介した軽度認知障害(MCI)を持つ高齢者に対しての運動による効果については既に研究が行われていて、次のような実験結果が出ています。

★多面的運動プログラム★

運動の内容：ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動（自転車、歩行等）
記憶・2重課題などの認知課題、その他運動の習慣化を行う。

運動機会：週2回 90分 上記の運動を計40回実施

※ 予防運動実施前の条件設定を同じにして、運動を実施したグループと運動を実施していないグループの運動実施後の変化を比較した。

※結果：上記のような多面的運動は認知機能テストにおいて数値的に認知機能向上に有効であることが分かった。特に軽度認知障害（MCI）の高齢者では全般的な認知機能保持や記憶能力向上、更に一部運動機能向上も認められるということがわかった。

III、その他、薬を使わない方法での認知症に対する効果について

認知症に対する薬物を使わない方法の効果としては、刺激に焦点をあてたアロマセラピー、芸術療法（音楽・絵画等）、レクリエーション療法等。感情に焦点をあてた回想法（昔の感情から自尊感情を高めていく）やバリデーション療法（正しい行動を引き出していく）等。その他、行動や認知面に焦点をあてた方法等があります。

IV、認知症リハビリで大切なこと

- ①ご本人にとって心地よい刺激であること
- ②他者とのコミュニケーションが持てること
- ③ご本人にとっての役割や生きがいがあること
- ④正しい方法を繰り返すこと

これらの原則を守ることが、脳の活性化や生活能力を維持・向上することにつながると言われています。

その他、第2回の後半で記載した高血圧・糖尿病等、生活習慣病に対して注意していくことも必要です。

次回は最終回です「第5回 認知症に悩む方々を支えるには？（仮）」を予定しています。

エスポワール北広島 理学療法士 中村宏明

リハビリ通信

正常な「背臥位（仰臥位）姿勢」について

・・・背臥位（はいがい）とは・・・仰向けに寝た姿勢のこと。腕や足を楽にした状態。

○今回は長時間の背臥位姿勢において生じやすい現象とその対策を2点ご紹介します。

1. 褥瘡（じょくそう = 床ずれ）

＝体と支持面（ベッドなど）との接触場所で血流が悪くなり、接触場所の周辺が壊死（えし）すること。
特に後頭部・肩甲骨部分・仙骨（お尻の骨）部分・かかと部分など、骨が突出している部分に多く見られます。対策として、2時間毎（目安）の体位交換が挙げられます。



2. 拘縮（こうしゆく）

＝筋肉や皮膚など関節周囲の組織が固くなり、その結果関節の動きが悪くなった状態のこと。
特に股関節・膝関節（膝）・足関節（足首）には注意が必要です。



⇒このように、関節が曲がったまま固まってしまうように工夫が必要。

○褥瘡・拘縮を防ぐには、適切な「寝具選び」や適度な「運動（体位変換）」が必要です。

・適切な寝具：敷布団（マット）が硬過ぎると、接触部分に加わる圧力も大きくなりより褥瘡を生じやすくなります。逆に柔らかすぎるものでは腰への負担が大きくなり腰痛の素にもなります。
寝具購入の際には寝具の「硬さ・柔らかさ」に注目してみるのもいいかと思います。

・適度な運動（体位変換）：自分で寝返ることが可能な方は自力で寝返り、自分では寝返ることができない方は寝返らずともベッド柵を掴んで少し体の位置を変えてみたり、介護者に体の向きを変えてもらうことで褥瘡を防止することができます。また、拘縮に関してはいわゆる「ストレッチ」をして筋肉を伸ばしてあげることで筋肉や皮膚が固くなるのを防ぐことができます。具体的な運動（ストレッチ・筋力トレーニング）については来月掲載します)