

ホット・ぼっと

Vol.21

特集

特集1…こんなことにお困りではありませんか？

～物忘れ外来の受診を拒否する母～

特集2…共に働き、共に生きる

～「障害者雇用促進法」をご存知ですか？～

特集3…豊かな人生はお口から Part.2

特集4…健康を足元から見直してみませんか？

●季節のおすすめ食材③ ～春～

●看護・介護外来相談のお知らせ

特集1

こんなことにお困りではありませんか？

～物忘れ外来の受診を拒否する母～

「私の母が、物忘れをするようになりました。認知症なら早く診断を受けさせたいのですが、その話をすると、怒ってしまい、受診してくれません。どうしたらいいのでしょうか？」



こんな質問をよくいただきます。
受診につなげるために、どのような方法があるでしょう。

①「物忘れの診察」とは言わない。

「私は大丈夫!」と言ってはいても、ご本人も薄々異変には気付いていて、不安に思い、物忘れという言葉に敏感になっています。お気持ちをくんで、「健康診断に行ってみましょう。」と誘ってはいかがでしょうか。実際、物忘れは、体の病気から来ることもあるため、血液検査や胸部X線、心電図検査も実施します。受診する際、その旨をご相談ください。ご本人のお気持ちに沿った診察を配慮いたします。

②本人が耳を傾ける人をお願いします。

同居のご家族がすすめても反発するけれど、離れて住んでいるお子さんや、大好きなお孫さんのお話なら、受け入れてくれるかもしれません。説得役はそういう方をお願いしてみてもいいでしょう。

③かかりつけの主治医に相談してみる。

高血圧などで通院している先生に、まずは、ご家族のみが相談してはいかがでしょうか。家族の言葉には反発しても、ご本人が信頼している先生の勧めなら、受け入れることもあります。主治医の先生から、高血圧など持病の合併症の話と絡めて、おすすめいただけるかもしれません。

④どうしても本人が拒否的なら、地域ケアプラザに相談してみる。

ご家族がお困りの事情を、お近くの地域ケアプラザにご相談になってはいかがでしょうか。対応の仕方を教えてください。職員の方がご自宅を訪問して下さって、少しずつご本人と顔見知りになってくださることもあります。傾合いを見て、上手に受診を勧めてくださった例もあります。

お困りの際は、横浜市総合保健医療センター総合相談室へお気軽にご相談ください。

共に働き、共に生きる

～「障害者雇用促進法」をご存知ですか？～

障害のある方の雇用と就労の促進のために定められた法律です。障害の有無にかかわらず、仕事を持ち自立した生活を営むことができる社会の実現のために作られました。

当法人にも障害者雇用枠で採用された職員がおり、窓口業務、事務、看護助手などの業務に従事しています。様々な立場の人が共に働き、多様化が進む社会となっていく今、彼らの仕事への想いを聞き、共生していくヒントを探っていきたいと思います。



仕事を持ったことで良かったことはありますか？
それは何ですか？



生きがいを感じることができました。また、この仕事の奥の深さを知ることができました。これからも一生懸命頑張りたいと思います。



同僚とのコミュニケーションや支援してくれる環境があり、障害をあまり感じなかったり、充実感と達成感を持てたことです。自信が身に付き社会や家族に貢献出来る事などです。



社会とつながりが出来て、人とのつながりも生まれたので、孤立感が無くなりました。また、収入を得ることで趣味の充実や家族と外食することもできるようになりました。



規則正しい生活を送れるようになりました。また社会の一員となり、経済力を身につけることもでき、自信にもつながりました。



「人や社会とつながっている」という感覚は働くための欠かせない要素のようですね。これは、立場や背景が違っていても私たちに共通することなのではないでしょうか。インタビューにご協力いただきありがとうございました！

季節のおすすめ食材③ ～春～

花々が咲く明るい陽光の時期を迎えました。春は東洋医学では「肝」に負担がかかりやすい時期と考えます。東洋医学でいう「肝」は西洋医学の肝臓の機能だけでなく、全身の「気(エネルギー)」の流れを調節するという大事な働きも担っています。季節の変わりめや進級、進学、年度変わりなどでストレスがたまりやすいこの時期は「気(エネルギー)」の流れも滞りやすくなります。よって食材選びは「肝」を元気にすることがポイントです。

- ① 香りよい食材……………春野菜(新玉葱、新人参、新ごぼう、クレソンなど)、新芽(スプラウト)、ハーブ(ジャスミン、ミント、菊花など)、そば、たけのこ、ふきなど
- ② 元気な「血」を作る食材……………レバー、鮭、いか、ほうれん草、ピーナッツなど
- ③ 「気」の流れを良くする食材(味)…レモン、ゆず、オレンジ、グレープフルーツなど柑橘類やその皮梅干し、酢など



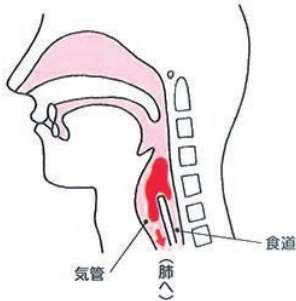
新玉葱、新人参、トマト、クレソン、パプリカなど適宜、千切りにして、刺身用の鮭(タイ、イカ、サーモンなど)と和えてカルパッチョ風にドレッシング(オリーブオイル、レモン汁、酢、塩少々)…お試くださいね



●誤嚥性肺炎は高齢者に起こりやすい

肺炎は、がん、心臓病に次いで、日本人の死因で3番目に多くなっています(厚生労働省「平成26年人口動態統計の年間推計」)。1年間に約12万人が肺炎で亡くなっており、そのほとんどを65歳以上の高齢者が占めています。

誤嚥のしくみ

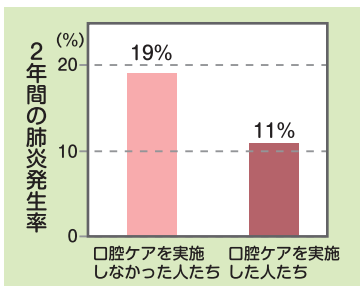


水分や食べ物が、食道ではなく気管に入ってしまうことを『誤嚥』と言います。

『誤嚥性肺炎』とは、口の中の食べかすや細菌が誤って気管から肺に入り(誤嚥)、肺炎を起こすことを言います。

引用資料: 「食べる力」のサポートブック: 誤嚥に注意
日本介護食品協議会

●口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防



「(財)8020推進財団」
「はじめよう口腔ケア」より引用

入れ歯の洗浄が不十分だったり、虫歯や歯周病があったりすると、口の中の細菌が繁殖して、誤嚥を起こした時に、肺炎が起こりやすくなります。そのため、誤嚥性肺炎を防ぐためには、毎日の口腔ケアで口の中を清潔に保つことが大切になります。

実際に口腔ケアを実施した人たちと、口腔ケアを実施しなかった人たちを比べると、肺炎の発生率はおよそ40%減少させる効果がありました。

口腔ケアは誤嚥性肺炎予防のみならず、発熱、認知症、心臓病、糖尿病の予防にもつながると言われています。次回は、口腔ケアの実際の方法についてお伝えします。

看護・介護外来相談のお知らせ ~認知症外来受診の方へ~

当センターは平成27年2月に「横浜市認知症疾患医療センター(診療所型)」の指定を受けました。その事業の一環として、当センターで認知症診断外来を受診された方や、そのご家族の方を対象に「看護・介護外来相談」をいたします。

—たとえば、このような時にご相談ください—

認知症症状への対応

病気になり、今後の生活や介護に不安がある

在宅療養生活の環境・ケアについて

日常生活を整えるケアについて

など

- 相談時間……1回30分程度
- 相談日……木・金曜日13:00~16:00
- 相談担当者
山下里子(認知症看護認定看護師)
兼森亜紀(日本認知症ケア上級専門士)
三輪久美子(日本認知症ケア専門士)
- 費用……………無料

- 予約方法
外来担当看護師からの紹介または直接申し込み
外来窓口にも声をかけてくださっても結構です
看護・介護外来相談窓口
担当: 宮本・山下
TEL: 045-475-0001 (代)
TEL: 045-475-0103・0158
FAX: 045-475-0002

特集4

健康を足元から見直してみませんか?



転びやすい高齢者の足元を見てみると、

- ①歩行に適していない靴を履いている。
- ②自分の足にあっていない靴を履いている。
- ③足の感覚や運動機能が低下している。
- ④裸足で過ごしている。ことが転倒の原因として挙げられるそうです。

福祉の施設では、歩いたり運動を目的とした靴選びではなく、足あたりがやさしい・着脱が楽という安楽を目的とした靴選びをされている方を多く見うけます。

しかし、緩めの靴を履くことは、余計なところに力が入り、靴擦れ・タコ・爪の変形などが発生し、疲れ易さやつまずき易さに繋がるばかりか、歩くスピードまで遅くする原因になります。これに痛みが伴えば、より歩行に影響が及びます。

結婚式には運動靴ははきませんし、運動に革靴が不向きであるように、靴は目的に合わせて使い分けます。

転倒予防のための靴選びをするなら、かかとが安定している構造で、足の甲の部分

がぴったり調整できて、足先の底がかかるとに対して2センチ程度上に反り返っているものが推奨されます。

靴の履き方は、靴の中でかかとをトントンして、かかと部分を合わせてから締め具(足の甲)で調整します。靴着用で出来る工夫は、ひもが結びにくいようでしたらシューレースストッパーでも補えます。ぴったり履いた靴を脱ぐときには靴べらを使うことが大切です。靴ひもは元の長さの1~2割伸びるので、ややきついと思うくらい締めても大丈夫です。

これらのお話は中高年の方にも当てはまります。普段から足と目的にあった靴を正しく履き、足の角質を取り除くことで足の感覚をよくしておくことも、健康寿命を延ばす一つのポイントになります。

「健康は足元から」。ぜひ、靴選びのときには靴屋さんや、リハビリテーションの担当者とよく相談をしながら選んでください。



施設案内

横浜市総合保健医療センター

- ◆精神障害者支援部門
(精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床
(認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・精神科(認知症診断を実施)
特定健康診査・横浜市健康診査
19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス
- ◆港北区生活支援センター

神奈川区生活支援センター

TEL/045 (322) 2907
FAX/045 (322) 2908

磯子区生活支援センター

TEL/045 (750) 5300
FAX/045 (750) 5301

ここで紹介している各施設は、指定管理者として
公益財団法人横浜市総合保健医療財団が管理運営しています。

【指定管理期間】

横浜市総合保健医療センター 平成28年4月1日~平成33年3月31日
神奈川区・磯子区生活支援センター 平成23年4月1日~平成33年3月31日

交通案内



- ・JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・新横浜駅から市営バス300系統「浜島橋」下車徒歩1分
- ・第三京浜港北インターチェンジから車で約5分

発行日/平成28年4月 ■発行責任者/総合相談室長 佐藤 幸司

発行

指定管理者 公益財団法人横浜市総合保健医療財団

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地 TEL/045 (475) 0001 FAX/045 (475) 0002 ホームページ/http://yccc.jp