

北星病院 つなぐ 架け橋

2022  
Winter

Vol.28

# いちばんほし

## INDEX

フォーカス

病気のおはなし -認知症-

健康コラム

認知症を予防しよう!

お料理ページ

認知症予防レシピ -サバカレー-

冬のいちばんほし

教育委員会委員長 泉詩織

インフォメーション

新入職員紹介 他

HOKUSEI  
Rehabilitator Staff

センター長 理学  
イヌミン  
泉 詩

# 認知症

認知症とは、様々な原因で脳の細胞が破壊されてしまったり、働きが悪くなることで、日常生活に支障が出ている状態のことを指します（図1）。脳には司令塔の役割があり、脳がうまく働かなくなるということは、精神活動や身体活動に影響を及ぼすということになります。



図1

## ■ 認知症は早い段階での対策が大切です

認知症にはいくつかの種類があり、主なものとして、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などが挙げられます（表1）。認知症の種類によって特徴的な症状も変わってくる為、病状やその人その人の性格や環境に合わせた適切なケアが大切になります。また、健常者と認知症の間の状態で、記憶などの低下はあるものの、普段の生活に支障をきたすほどではない状態を「軽度認知障害（MCI）」といい、MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。「加齢による物忘れ」だと思っていたら、もしかしたらそれは認知症の始まりかもしれません。認知症は早期診断・早期対応が重要になる為、早い段階で対策を始めることが大切です。

認知症の種類	主な原因	主な症状
アルツハイマー型認知症	脳の細胞の破壊と 脳の萎縮	記憶障害・見当識障害 被害妄想など
レビー小体型認知症	特殊なたんぱく質が脳の 神経細胞に沈着・破壊	記憶障害・幻視・うつ 排尿障害など
脳血管性認知症	脳卒中などによる 神経細胞の死滅	手足の麻痺 症状がまだらに出る

表1

## ■ 他者との交流と脳への刺激が予防のポイント

認知症予防には、いくつかのポイントがあります。まず、認知症は生活習慣から引き起こされる病気との関連も強く、生活習慣病の予防や治療を行い、食事や運動にも気をつけていくことが大切です。特に運動習慣をつけることは脳への刺激にもなり認知症予防に有効です。その他にも、脳への刺激となる知的活動（芸術鑑賞、パズル、麻雀等の様々な活動）を積極的に生活に取り入れることや、他者との交流を積極的に取り社会的孤立を防ぐことが大切になります。お一人、また家族だけで悩まずに、地域の交流の場、デイサービスやリハビリに通うことも予防の一つになります。

## ■ 薬物療法と適切なケア

実際に認知症を発症した方への治療としては、薬物療法とリハビリテーションなどの非薬物療法が主体となりますが、家族や周りの方の適切なケアも有効な治療の一つになります。「行動・心理症状（BPSD）」と呼ばれる症状の中には、徘徊・失禁・乱暴行為・不潔行為などがあり、家族がこれらを「問題行動」ととらえて指摘してしまうと、認知症の方にとっては焦りや不安を生み、これらのストレスはBPSDを助長させ、病気を進行させる要素になるともいわれています。認知症の方が不安を抱えずに自分らしく生活できる為の関わりや環境の見直しを行うことは、家族や私たちができる一番の治療になるかもしれません。

## ■ 通所リハビリテーションでその人らしさを支援します

北星病院通所リハビリテーションでは、運動療法、知的活動、音楽療法などをバランス良く取り入れ、集団活動以外にも個別的関わりを持ち、その人らしく生活できるサポートを行っています。誰もがなりうる認知症への理解を深めていき、認知症があってもなくても共に生きる社会づくりに貢献していきたいと考えています。



泉 詩織  
理学療法士  
通所リハビリテーションセンター長

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

## 認知症を 予防しよう！！

最近、日付や人の名前が出てこない… 物をよく失くす…  
こんな状態になることはありませんか？

「さっき食べたお昼ごはん何だったっけ？」  
ごはんを食べたことを忘れていないならただの年齢によるものかもしれません。問題なのは「ごはんを食べたことすら思い出せない」という状態です。皆さんは「軽度認知障害」をご存じですか？認知症は「軽度」の状態から予防するのが大事です。作業療法士齊藤さんに認知症の予防や、おうちで簡単にできるチェックシートを紹介していただきました。さっそく実践してみましよう！



作業療法士  
齊藤元貴

### 【軽度認知障害】

軽度認知障害は「認知機能の低下の訴えはあるが基本的な日常生活能力は自立している」などとされています。この時期に低下しやすい認知機能は以下の4つです。

- ①エピソード記憶：出来事を思い出す機能
- ②注意分配機能：複数の作業に注意を配り同時に2つ以上のことを行う機能
- ③遂行機能：目標達成のため企画実行する機能
- ④思考力：考える力

これらの低下しやすい認知機能を鍛え、さらには認知症の危険因子である運動不足・肥満・高血圧などに注意する事が認知症への予防には重要です。具体的な予防方法をお知らせします。



### 【予防方法】例のように認知機能を鍛えてみましょう！

注意分配能力を鍛える

- 例)
- ・調理中にお湯を沸かしながら調理を進める
  - ・歌を歌いながら掃除をする
  - ・散歩中に歩きながら頭で計算を行う



## 遂行機能を鍛える

- 例) 一つの情報から実施すべき行動を思い浮かべ書き出してみる  
 「今日の夕飯どうしよう」  
 →冷蔵庫に食材がない  
 →今日はスーパーの特売だ  
 →14時までに掃除を終わらせて  
 買い物へ行こう



## 思考力を鍛える (知的活動)

- 例) ・新聞・本を読む ・トランプや麻雀などを行う  
 ・家族や友人などと楽しんで対人交流やコミュニケーションを行う→旅行、スポーツ、会話など



## 【認知症チェックシート】

当院では定期的に町内会などで健康教室を行っています。齊藤さんは12月8日に「認知症」について講演を行いました。



今回の講演では今号の認知症を予防しようのテーマの他に、右の認知症チェックシート（著作東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課）を使い認知機能や社会生活に支障が出ていないか、チェックを行いました。認知症に関しての不安やリハビリをする機会に悩まれている方はお気軽に当院へご相談ください。

		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック 01	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 02	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 03	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などもの忘れがあると云われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 04	今日が何月何日かわからないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 05	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 06	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 07	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 08	バスや電車、自家用車などをを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 09	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェックしたら、01 から 10 の合計を計算 ▶▶▶ 合計点 <input type="text"/>					
20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。					
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。					
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。					

# 認知症は運動と食事から！ 「サバカレー」 ～認知症予防レシピ～

## ・ なぜサバ??

認知症予防に関する栄養素として、青魚に含まれている**オメガ3系脂肪酸**が注目されています。

認知症に効果があるとされている成分は、サバやサンマ、マグロ、サケなどに多く含まれています。



## ・ オメガ3系脂肪酸とは

植物由来の $\alpha$ リノレン酸、魚介由来の**DHA**（ドコサヘキサエン酸）**EPA**（エイコサペンタエン酸）の3つの成分があります。

今回注目するのはDHAとEPAです。

## ・ DHAとEPA

DHAは脳神経を活性化し、**記憶力を向上**させる効果があるとされています。

EPAは血液をサラサラにし、動脈硬化の予防や心筋梗塞などの心疾患予防に効果的です。

そして、**EPAは体の中でDHAに変化する**作用もあるのです。



混ぜて温めるだけ♪

## 簡単サバカレー



### • 材料 (2人分)

- レトルトカレー：2袋
- さばみそ煮缶：1缶  
(タレごと使用)
- しょうが：適量
- ☆お好みで
- ケチャップ：小さじ1/2

### • 作り方

- ①カレーと缶詰を器で混ぜ合わせ、しょうが、(ケチャップ)を入れます。  
※サバは細かくした方が匂いが減ります。
- ②混ぜ合わせたものをレンジでチン♪  
(加熱時間はカレーのパックを参照)
- ③ご飯にかけて完成！

ユニフォームが新しくなります!



その他部署のカラーはお楽しみに…(^ ^)/



## いずみ会の教育は私が引っ張る！



いずみ会教育委員会は、令和3年度から新しい指針を掲げ、様々な面から教育体制を見直していくことを目指して活動しています。主な活動内容は、年間の研修計画、管理を行うことです。また、業務マニュアルの在り方や指導方法についての見直しなども行っています。

## 主な活動内容

令和2年度から、コロナ禍により一般的にも研修の在り方が変わり、オンライン研修が主流となってきているかと思えます。いずみ会でも、研修を動画に録画して職員に公開し、いつでもどこでも見られるような形にしていくやり方を進めています。これにより、今まで時間の都合により参加できなかった研修会にも参加しやすくなり、働くママさんなどタフ忙しい方でも、スキルアップの為に研修が受けやすくなるのではないかと考えています。



## 活動を通じて苦労した事、やりがいを感じたこと

世の中の研修会の形が変わりつつある今、パソコンやインターネットを使う機会が増え、中には使い慣れずに抵抗感をお持ちになられている方もいるのではないかと思います。実際、私自身もそうでした。1年前は、『オンライン研修』という言葉を聞くだけで嫌な顔をしていましたが、食わず嫌いをせずに使ってみると、実際はとても便利だということに気が付きました。ぜひ、皆様も新しいやり方に抵抗感を示さず、便利な機能を使ってみたいと感じています。

## 今後の目標

今後の目標は、職員が成長でき、働き続けたいくなる職場を目指し教育体制を見直していくことです。その為には、教育を行う指導者自身が変わっていく必要がある為、指導者の指導能力を高めていけるような研修会なども検討していきながら、今後も教育委員会のできることを考えていきたいと思っています。



## 新入職員の紹介

新たに入職した職員です。これからよろしくお願い致します！

看護師 保谷 優美

薬剤師 河原 誠

介護士 安保 結基

理学療法士 田中 隆晟

門別 郁恵

社会福祉士 内藤 望

中村 美紀

伊藤 夕香

北星病院のホットな情報をお届けしています。

ホクマブログ更新中！  
ぜひご覧ください！



## YouTubeチャンネルの紹介

 **YouTube**

やっています!!



スタッフのインタビューや健康に関する情報をお届けしています！

 **YouTube**





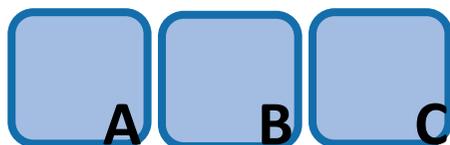
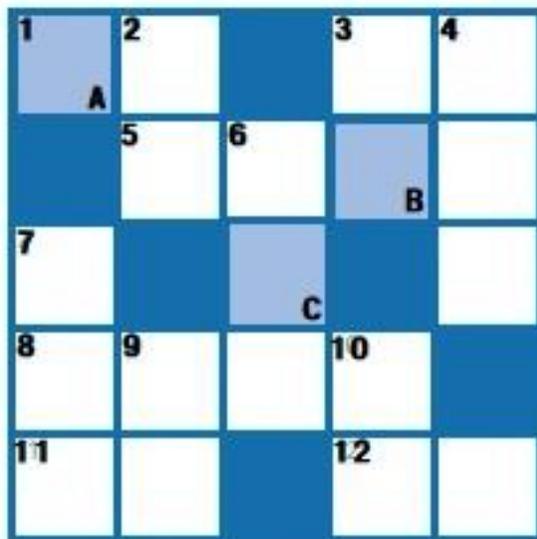
# 新春 クロスワード

## ヨコのカギ

- ①落語や漫才で話を落ち着かせ終わらせること。
- ③〇〇風邪にご注意！
- ⑤恒例行事のニューイヤー〇〇
- ⑧冬の季節風。「あなじ」とも呼ぶ。
- ⑪耳なし芳一でお馴染みの〇〇法師。
- ⑫「蕪」なんと読むでしょう。

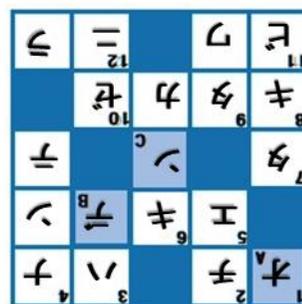
## タテのカギ

- ②三人寄れば文殊の〇〇
- ③「地味」の対義語。
- ④赤くて丸い実の縁起物、〇〇〇ン。
- ⑥冬が旬の果物。〇〇〇ン。ミカン科。
- ⑦人類は50万年前から行っていたそうです。
- ⑨「戯れ」〇〇むれ。なんと読むでしょう。
- ⑩人気時代劇「〇〇形平次」



にしよう。

## ♡コタエ♡



## 来院された方の入口対応について

当院では、正面玄関にて職員による体温測定と体調の確認を行っていましたが、2022年1月より、来院された方ご自身で行っていただく事になりました。ご協力をお願いいたします。

また、お手伝いが必要な方は、遠慮なくお申し出ください。



医療から介護、  
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

**北星病院**

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも  
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター  
ホクマンくん



<b>診療科目</b>	整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科	<b>診療時間</b>	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
<b>入院医療</b>	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	<b>通いのサービス</b>	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
<b>訪問のサービス</b>	訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
<b>健康診断</b>	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



新年明けましておめでとうございます。2022年が幕を開けました。ついこの間、夏季オリンピックが終わったと思っていたのに、もう冬季オリンピックが中国の北京で2月から始まります。あの東京オリンピックが終わって、もう半年近く経っていたことに皆さんは気づいていましたか？新型コロナウイルスの感染予防に努めるあまり、毎日の生活や行動が画一化して、暦のうつり変わりに疎くなっていた自分に驚きました。さらに…この広報誌の編集長をバトンタッチで務めてから1年が経過したことにも驚いてしまいました。ときが経つのは早いものですね。

新年にあまり相応しいお話ではありませんが、昨年10月に私の祖母が98歳で他界しました。数年前から自らの意思で高齢者住宅で生活をしていましたが、それまでは土を耕して野菜を育てて収穫したり、庭木の剪定、花がら摘みなどの園芸、貼り絵や手芸を楽しみながら暮らしていました。高齢者住宅に住んでからも貼り絵や手芸を続けていたり、入居者の方とお話をしたりして元気に過ごしていました。そして、何でも好き嫌いせずによく食べていました。面会が制限されて会えなくなる前は一緒に外出してSTARBUCKSで一緒にフラペチーノを飲んだりもしました。そんな祖母は物忘れはあれど認知機能は保たれていました。指先をよく使っていたり、色々な人と話したり、食べたり飲んだり、刺激や変化がある生活を送っていたおかげかもしれません。

私たちの仕事も刺激や変化がないと停滞して成長が止まります。(成長するのはお腹だけ)常に新しい情報や知識、技術を習得して還元していきたいと考えています。本年もいずみ会、いちばんぼしをどうぞよろしく願いいたします！

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行  
医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真  
Kanae Taniuchi

★いちばんぼし編集部  
道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)  
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗  
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗  
内堀 幸乃



ご意見・ご感想は  
コチラまで

✉ [msw-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)