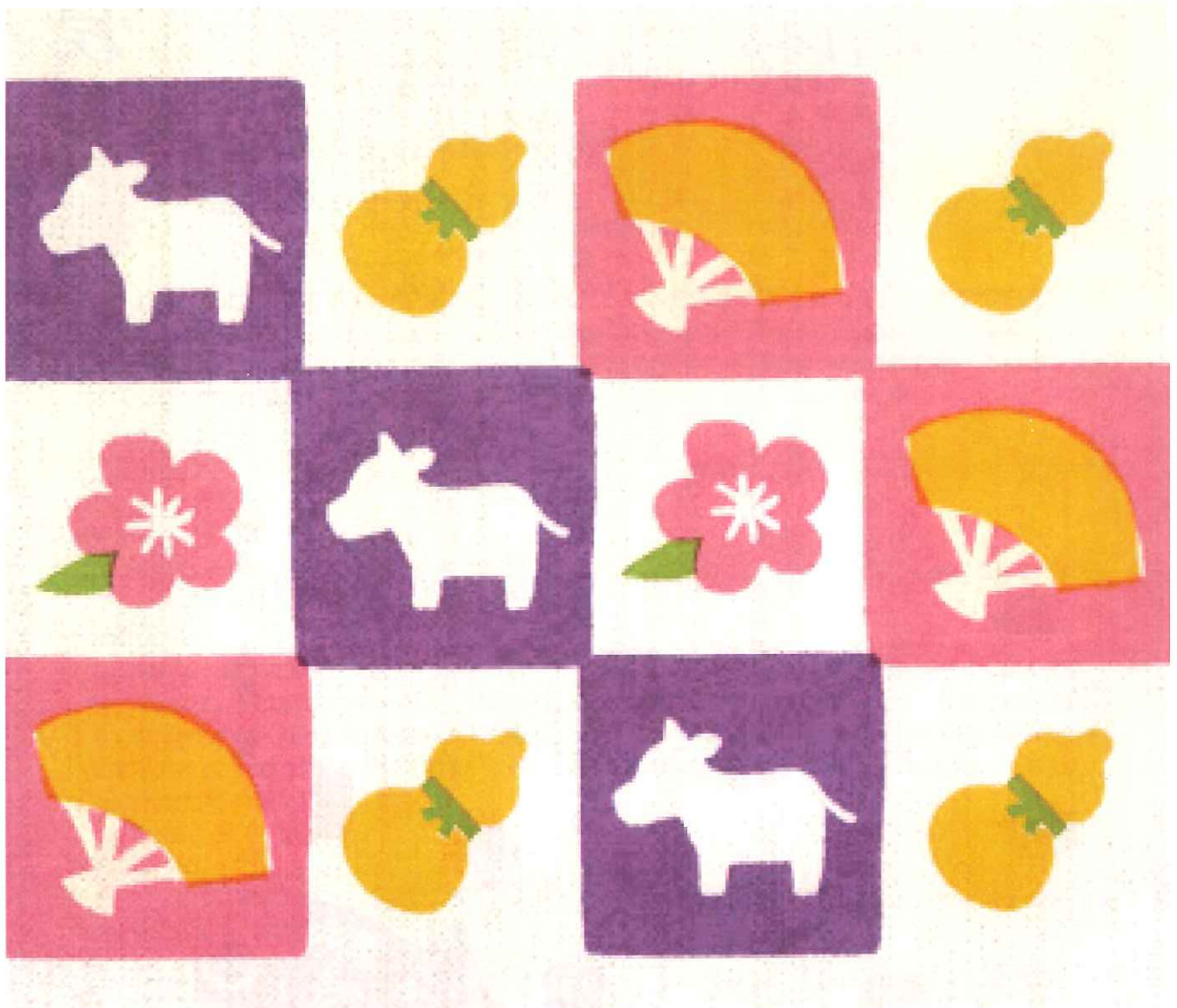


さくら



contents

新年のご挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.1、P2  
作業療法士室だより「コロナ禍におけるフレイル予防について」・・・・・・・・P.3、4  
院内行事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P.5  
外来診療担当医、外来患者延数・入院患者数・・・・・・・・・・・・・・・・P.6  
栄養課「食育」～クリスマスについて～・・・・・・・・・・・・・・・・P.6

# 新年のご挨拶

院長 高野 覚

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

御陰様で、昨年十一月にて当院も十二年目となりました。これまで当院へお関わりいただいた全ての皆様方に、改めて厚く御礼申し上げます。

例年、地域の多くの学校様やボランティアの皆様方に慰問演奏等にお越しいただき、また納涼祭等の病棟行事などにも力を入れて参りましたが、昨年はコロナ禍において、年始にお越し頂いた慰問演奏以降、ほぼすべての慰問や病棟行事について中止せざるを得ず、痛恨の極みであり、とても心苦しい一年となりました。

また、時々感染状況により、ご面会や、新規受診等の制限を実施せざるを得ないことがあり、ご不便・ご迷惑をおかけしており恐縮至極に存じます。

なお、ご面会につきましても、ホームページ上でもお伝えしております通り、スカイプを用いたりリモート面会も行っておりますので、ぜひご活用いただけたいと思います。

今後、当院として行いうる限りの徹底した新型コロナ対策・感染症対策を、全職員一丸となって鋭意取り組み続けていく所存ですので、引き続きご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス流行の一日も早い終息を心から願いつつ、本年が皆さまに取りまして明るく幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和三年元旦





新年あけましておめでどうございます。

令和二年を振り返りますと、世界的に蔓延しましたコロナウイルスの影響が様々な分野に波及してしまいました。

国内でも言うに及ばず、かなりの感染者が発生してしまいました。

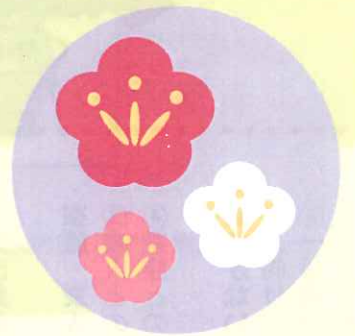
特に、医療・介護施設業界では、感染に対する予防を徹底しておりますが、それでも施設内での感染が広がってしまっているのが現状です。

当院におきましては、今後も徹底した感染対策を実施していきたいと思えます。

さて、ますます高齢化社会を取り巻く環境が変化し、若年層認知症の患者様も増加してきております。当院もその認知症治療を専門としておりますが、従来にない対応が必要な場面も多くなってきました。しかし、いついかなる場合でも、その対応をしていくことが当院の社会的責任です。今後も、今迄の経験を礎に更なる高い目標を掲げていきたいと思えます。

『全人医療』に奉仕し、地域において必要とされる病院になれるよう努めて参りますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。本年も皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

事務長 丸山 浩樹



新年明けましておめでどうございます。

二〇二〇年は新型コロナウイルスの世界的流行に伴い、生活様式などが一変してしまつた変化の一年でした。東京オリンピック、パラリンピック競技大会も開催延期され、今後の感染状況の見通しも芳しくなく、増加の一途を辿っていると感じます。当院でも日頃の予防衛生活動などの感染対策に特に注力し、各種感染症を院内に持ち込まないよう職員一丸となって取り組んでいます。そのため、面会制限等ご家族様にもご不便をおかけしておりますが、患者様の安全のためにも皆様に快くご協力いただき、誠にありがとうございます。直接の面会が叶わない場合もスカイプを利用したウェブ面会を行っておりますので、お気軽に相談員へお声がけください。二〇二一年は明るい話題が増えるように切に願っております。

今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしく願ひします。

総看護師長 黒井 さおり

謹んで初春のお慶び申しあげます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が世の中を覆う中、皆様の日常生活にも様々な影響があったことと思えます。

私たち病院スタッフも、日常の業務に加えて、感染防止のため今迄以上の配慮、あらゆる場面についての想定、細心の行動を求められ、日々仕事をしてまいりました。

今年も、皆様の信頼をよりいっそう得られますように誠心誠意努めて参ります。

本年もよろしく願ひいたします。

二階病棟 柴崎 かおり

あけましておめでどうございます。

二〇二〇年は新型コロナウイルスの影響で様々な変化があった年でした。面会制限もあり、ご家族が会えない日々が続いております。今年は、リモートなどの面会の機会を増やし、安心した入院生活が送れるよう努力して行きたいと思えます。

本年もよろしく願ひいたします。

三階病棟 黒澤 晴美



## 外出自粛の長期化が「フレイル」を助長する

フレイル（虚弱）とは、健常から要介護へ移行する中間の段階で、ちょっとしたことで要介護に移行しやすい状態のことをいいます。フレイルには、身体的フレイル（ロコモティブシンドローム、サルコペニアなど）、心理的・認知的フレイル（うつ、認知機能低下など）、社会的フレイル（独居、経済的困窮、孤食など）があり、これらの多面的要素による負の連鎖が起こることによって、自立機能を低下させるといわれています。

一方で、フレイルは、単なる年齢的な衰えとは異なり、早く気づけば、さまざまな機能を元に戻せる（可逆性）という特徴もあり、これが新型コロナウイルス感染症と共存して生きるうえで重要になってきます。

作業療法士室  
だより



コロナ禍における  
フレイル予防  
について

## 新型コロナウイルス感染症が高齢者に与える影響

高齢者を対象にしたインターネット調査によれば、2020年4月の1週間あたりの身体活動時間は、同年1月と比べて約3割（60分）も減少しており、この傾向は、どのような自立度レベルの方々にも共通してみられました。つまり、運動を継続できず、身体活動量が減少して、生活不活発になっている高齢者が非常に多いことがわかりました。

フレイル予防研究チームが、高齢化率の高い団地で外出自粛の長期化に伴う悪影響を調べたところ、「孤立」「生活不活発」「食の偏り」という問題がみえてきました。約40%以上の人で外出頻度が顕著に低下しており、「運動できない」「会話量が減っている」という声が多く聞かれたほか、高齢者の約13%は外出頻度が週1回未満に低下（閉じこもり傾向）しており、食事を簡単に済ませる、食事を抜くなど、「食」にも影響が出ていることがわかりました。

また、高齢者の自立機能の維持には「社会機能」の影響が大きいといえます。ある自治体における自立高齢者全員（49,238人）を対象に、3つの活動（①身体活動、②文化活動、③ボランティア・地域活動）とフレイルの関係についての研究が行われ、普段から①～③のすべての活動を行っている人に比べ、何も行っていない人がフレイルになってしまうリスクは16倍にのぼることがわかりました。さらに、運動習慣はあるものの他の活動をしていない人と、運動習慣はないが他の活動をしている人では、後者のほうがフレイルになるリスクは低く、たとえ純粋な運動習慣を持っていなかったとしても、地域に出て人とつながることがフレイル予防には重要なこともわかりました。おそらく、結果的に身体活動も多いことが推測されます。

### こんな傾向・状況があれば要注意!!

#### 生活範囲が狭く、外出頻度も減った

- ① 生活の狭まり・目的のある外出が少ない（↓週に一回も町外へ出ない）
- ② 外出頻度の低下（↓半年前と比べて外出頻度が減った）

#### 家族・友人との交流が減った

- ③ 友人との交流（↓週に一度も友人と食事をしない）
- ④ 家族との交流、孤食（↓毎日三食ともひとりりで食事をする）

#### 支えがない・不都合な環境

- ⑤ 人的サポート（↓助けを求められる家族・友人がいない）
- ⑥ 一般資源へのアクセスビリティ（↓自分や家族が食べ物を買うのに不都合）
- ⑦ 経済的困窮（↓年収140万円未満、女性世帯収入120万円未満）



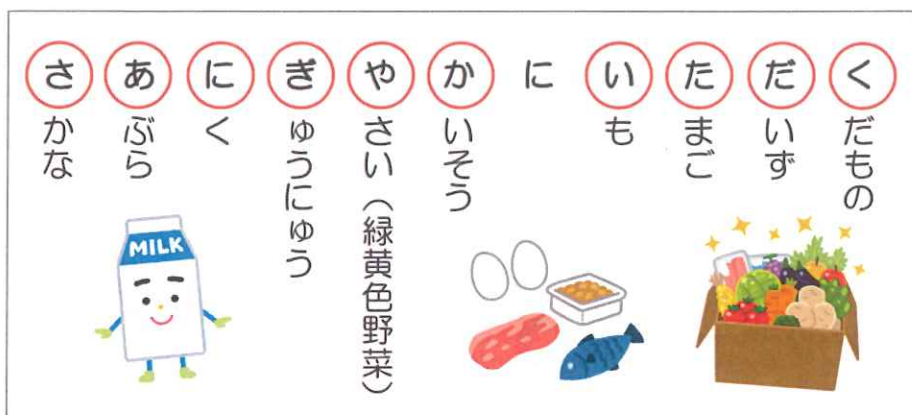
## 健康長寿に向けて

フレイル予防の3つの柱として、「身体活動」「栄養」「社会参加」が挙げられます。

まず、「身体活動」では、動かない時間を減らし、自宅でできるちょっとした運動をすることで、身体を鍛えましょう。以前「さくら」でもご紹介した体操でも良いですし、「それではちょっと大変」という方は、例えば、座っている時間を減らし、その分、立ったり歩いたり、テレビのコマーシャル中に足踏みやつま先立ちをするなど、こまめに体を動かすようにします。また、筋肉の維持、関節が硬くならない対策としては、ラジオ体操をしたり、足腰の筋肉を鍛える運動（スクワットなど）を行うのも効果的です。屋外の日の当たる場所での運動をおすすめしますが、人混み、「3密」は避けてください。

「栄養」では、こんなときこそ三食しっかり食べて、栄養をつけ、バランスよい食事を心がけることが大切です。身体（とくに筋肉）を維持するために大切な栄養素である良質なたんぱく質やビタミンDのほか、免疫力を維持するため、発酵食品（納豆など）、にんにくやショウガなどの薬味、ビタミン豊富な野菜や果物を積極的に食べるようにしましょう。（※下の図の10種類の食品群のうち、1日7点以上を目指しましょう。）

栄養では、「食」だけでなく「口」も重要です。口を清潔に保つことは感染症予防につながりますので、毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。また、口を動かさないと「オーラルフレイル」（嚥んだり飲んだりする機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えてくるような状態）の原因になります。しっかり噛んで食べる、意識的に歯ごたえのある食材を選ぶといった対策のほか、電話などを活用し、会話を増やすようにしましょう。



「社会参加」では、こんな状況だからこそ、家族や友人との支え合いが大切です。近くにいる者同士、また、電話やインターネットを使って、人との交流を維持し、孤立を防ぎましょう。

- まとめ
- (1) 外出自粛の長期化に伴い、高齢者の孤立、生活不活発、食の偏りが問題化している。
  - (2) フレイルの予防には、身体活動、栄養、社会活動の「3つの柱」がカギとなる。
  - (3) 人とのつながり、社会性を保ち、生活不活発にならないように過ごしましょう。





## キャラバン外出



東小平、百体観音堂（さざえ堂）  
近くの麦の休耕畑。

一面がコスモスとヒマワリ！  
偶然にも植えられた季節の異  
なる二種類の花が、高窓の里を彩  
っていました。

秋の心地よい空気を感じなが  
ら気持ち良くお散歩できました。

※この日は、ちょうど誰もいなかったので、人との  
接触を避け、花を觀賞する事が出来ました！！

## 音楽療法でクリスマス

Merry  
Christmas!

サンタ帽を被りタンバリン、  
すず、マラカス、の楽器を使っ  
て、クリスマスソングを歌いま  
した。

楽器を振り楽しそうに歌って、  
カメラを向けると良い笑顔を  
見せてくださいました。



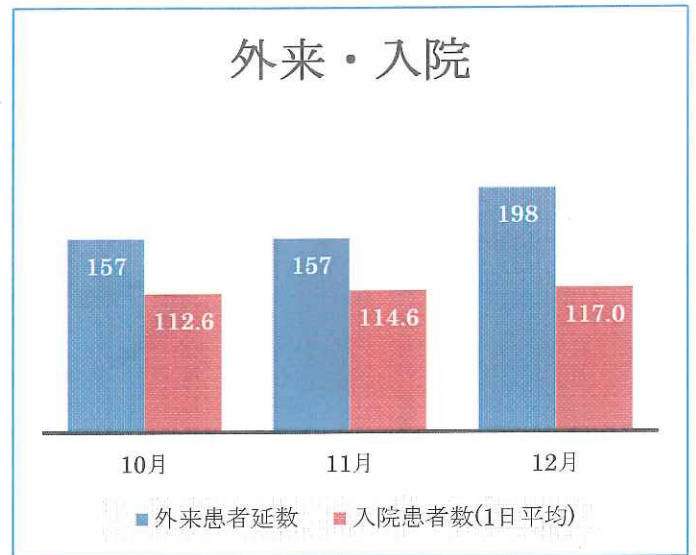
クリスマス飾り付け準備

飾りつけ楽しみ♪





	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	齋藤	新谷	新谷
午後	齋藤	高野	齋藤	新谷	新谷



## 「食育」～クリスマスについて～

## 栄養課

12月25日はクリスマス。キリスト生誕の日として、欧米の人々にとっては1年のうちで最も重要な日の一つです。日本人にとっては、宗教的な意味合いは色濃くありませんが、認知度の高いイベントになっています。そこで今回は、クリスマスに世界ではどのようなものを食べているかを国ごとに分けてご紹介したいと思います。

### ①アメリカ…

ロースターキー…七面鳥の蒸し焼き。アメリカでは祝い料理としてクリスマス以外でも食べられています。



### ②イギリス…

ミンスパイ…ミンスミート（ドライフルーツやナッツをブランデーに漬け込んだもの）をパイで包んだ食べ物。ミンスミートはかつて「刻んだ肉」という名の通り、肉がたっぷり入った濃厚なパイでした。が、時代と共に肉が使われなくなり、現在のようになりました。キリストの眠るゆりかごを表して楕円形に作られます。またイエス12使徒にちなみクリスマスから12日間、毎日1個ずつ食べると新年に幸運がやってくるといわれています。



### ③ドイツ…

シュトーレン…棒という意味を持つ、細長い形の焼き菓子。粉砂糖がたっぷりともまぶしてあり、幼子キリストを産着で包んでいる様子を表しているといわれています。



### ④フランス…

ビュッシュドノエル…フランス語でビュッシュは「木、丸太」、ノエルは「クリスマス」という意味の、薪の形をしたフランス代表のクリスマスケーキ。

イブの夜にビュッシュドノエルと呼ばれる太い薪を燃やしてできた灰は、1年間の厄除けになるといういわれにちなんで作られました。



## 理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で  
全人医療へ奉仕します

## 基本方針

- 1・私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2・私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3・私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4・常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5・私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

## 患者さまの権利

- 当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。
- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
  - ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
  - ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
  - ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
  - ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
  - ・診療情報を知る権利があります。
  - ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
  - ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。
- 患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

### 一診療科目一

精神科 平日 AM 9:00~12:00  
PM 2:00~ 5:00

TEL 0495-73-1611

FAX 0495-73-1616

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日  
(土曜日午前)

入院随時 各種保険取扱い  
完全予約制となっております。

### 一診療時間一



## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスに大きく影響された1年となりました。外出や旅行も出来ずストレスを感じた方も多かったのではないのでしょうか。まだまだ予断を許さない状況が続きますので、お体に気をつけてお過ごしください。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



## ストリートビューQRコード



施設周辺の道路沿いの風景を  
パノラマ写真でご覧いただけます。  
こちらのQRコードを読み取って  
ご利用ください。

院内の雰囲気もお楽しみ  
いただけます！



## 編集発行

2021年1月

医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

TEL. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616