

\ 新年のご挨拶 /

\ 夢プラン /

本庄児玉病院

さくら

広報誌

院内行事

車での外出

消防訓練/院内研修

作業療法士室だより

二重課題の成績をよくするエクササイズ

~コグニサイズの紹介~

栄養課

食育『たんぱく質について』Part 2

季節を感じる行事食のご提供



患者様手作り作品





謹んで新年のお慶びを申し上げます。

御陰様で昨年の十一月にて当院も十五年目となりこれまで当院へお関わりいただいた全ての皆様方のご厚情に改めて深く御礼申し上げます。

・ 昨年は全職員による感染対策のさらなる徹底とご家族・関係各位の並々ならぬご協力の御蔭で新たな新型コロナウイルスの集団感染等は見られませんでした。コロナ禍以前に比べると病棟行事や面会枠を縮小せざるを得ない時期が続く、患者様やご家族・関係各位の皆様方におかれましては多大なるご迷惑やご不便をおかけしておりますことを心より深くお詫び申し上げます。

本年も感染対策を重視しつつも昨年の広報誌にてご報告したような「夢プラン」や一部再開しつつある病棟行事をさらに増やして患者様の病棟生活をより充実したものにすると共に、ご面会等につきましても制限を緩和すべく最大限努める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ひ申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸を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。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

新年のご挨拶

令和六年元旦

新年明けましておめでとございます。
令和五年を振り返りますと、過去と同様に感染症との闘いの一年でした。

特に、医療・介護施設業界では、感染に対する予防策を周知徹底しておりますが、それでも感染者が出ているのが現状です。

当院におきましては、コロナウイルスやインフルエンザウイルス等の感染症に対し、今後も徹底した感染対策を実施していきたいと思っております。

さて、ますます高齢化社会を取り巻く環境が変化し、若年性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っております。

『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ひ申し上げます。

また、私丸山は人事異動の発令がありましたので他施設を担当することになりました。後任の新事務長ともども、どうぞ宜しくお願ひいたします。

本年も皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

医療法人社団明雄会 本庄児玉病院 総看護師長 黒井 さおり

新年あけましておめでとうございます。
2023年は新型コロナウイルスが5類感染症へ変更となりました。世の中では少しずつ感染症発生前の活動状況に戻ってきました。当院でも病院車に乗ってドライブやお花見などの活動を少しずつ再会しています。しかし高齢者が感染した場合の重症化・死亡リスクは高く、今後も日頃の予防衛生活動などの感染対策を継続的に行い、各種感染症を院内に持ち込まないように取り組んでおります。日頃から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ご協力いただき誠にありがとうございます。
面会に関しても直接の面会以外にもスカイプを利用したWeb面会を引き続き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。
2024年も気を緩めず感染対策をしっかりと行いながら活動範囲を少しずつ広げ、患者様がより良い入院生活を送ることができるよう、職員一同、一層励んでまいります。
今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

医療法人社団明雄会 本庄児玉病院 2階病棟師長 柴崎 かおり

あけましておめでとうございます。
皆さまにはお気持ちも新たに初春をお迎えのことと存じます。
猛威をふるったコロナが「2類相当」から「5類」へと変わり、行政の対応は変化してきましたが、これからも日々、緩めることのない緊張感をもって、新たな模索を大切にして、仕事に携わっていききたいと思っております。
今年の干支は「甲辰」。「甲乙丙：」の初めの甲と、力強い生命をイメージさせる「辰」龍の組み合わせです。初心を忘れず、今年も患者様、ご家族様に寄り添った看護、介護や地域に根差した医療をめざし、スタッフ一同心を合わせていっそう努力して参ります。
本年もどうぞよろしくお願いたします。

医療法人社団明雄会 本庄児玉病院 3階病棟師長 黒澤 晴美

新年あけましておめでとうございます。
2024年の新春を迎え楽しんで年頭のごあいさつを申し上げます。
3階病棟では、患者様に寄り添う看護を目標に取り組みを進めています。これからも患者様と向き合い、満足して頂ける看護・介護が提供できるよう職員一人ひとりが考え努力して行きたいと思っております。
今年もどうぞよろしくお願いたします。






車での外出 







秋の絶景!!

マリーゴールドの丘公園

 辺り一面オレンジ色に
 咲いたマリーゴールド
 は、絶景です。



-  患者様より
-  「きれいだった!」「良かったよ~!」
-  「連れて行ってもらって良かった!」等
-  帰って来てからもたくさんお話を聞かせてくださいました。

消防設備点検・消防訓練を実施しました

当院では1年に2回、春と秋に消防訓練の実施をしております。
病院の「安全と安心」を守ることができるよう、しっかり訓練を受けます。



火災通報装置の説明

実際の火災に遭遇すると、多くの方はパニック状態になります。その時は火災通報装置が活躍してくれるはずなので、平時から使い方を周知徹底しておきます。



- 1・起動ボタンを押す
- 2・ホースを延ばす
- 3・バルブを開く
- 4・放水する

屋内消火栓使用方法



消火器使用方法

- 1・安全栓を引き抜く
- 2・ホースを外し、ノズルを火元に向ける
- 3・レバーを強く握り、放射する



9月14日 倫理・コンプライアンス

10月24日 タバコについて

10月31日 くすりについて

11月9日 挨拶身だしなみについて

挨拶身だしなみについて
研修で学んだ一部をご紹介します！

《挨拶とは》

挨拶はコミュニケーションの第一歩。
患者様との心理的な結びつきを持ち、
より良い人間関係を築くための重要な役割を持つ。

《挨拶の3つの働き》

相手の人格を認める
相手に好印象を与える
相手の心を開く

《挨拶のポイント》

ポイント1 笑顔で明るく

職場の雰囲気をも明るくするような笑顔で心がけましょう。また、相手に聞こえなければ意味がないのでハキハキとした声を出すようにしましょう。

ポイント3 全ての人に挨拶

面識がない他の部署の人にも挨拶をするとオフィスの雰囲気が明るくなります。配達や清掃に来てくださる人にも挨拶が出来るようになるとなお良いでしょう。

ポイント5 毎日続けて習慣化しよう

評価のための挨拶を続けるよりは、普段の生活から自然に出来るように習慣化しましょう。

ポイント2 自分から積極的に

相手の挨拶を待つのではなく自分から気が付いたときに声をかけるようにしましょう。特にお客様から先に挨拶をさせるようなことはあってはなりません。

ポイント4 挨拶に一言追加を

「昨日はお疲れ様でした。「今日は良い天気ですね」など一言付け加えるとより良い印象になります。

勉強会で習得した知識を生かし、患者さまが快適に過ごせるよう、日々努力していきたいと思えます。



～夢プランに至った経緯～

入院前から、「お墓参りに行きたい」とご本人様の強い希望があったとの事で、「元気なうちに叶えてあげたい」と、ご家族様からのご要望があり、夢プランのご提案を致しました。



「外出先でお茶をしたい。」
「できれば好きなものを食べさせてあげたい。」等
ご家族と様話し合いを重ね企画を立てました。

夢プラン

～お墓参り～

長い入院生活の中で、普段の療養生活では
行うことができないと思われがちな
『患者様の夢』を少しでも叶えられないか、
という想いからスタートしました。



～夢プラン当日～

ご本人様の好きなものを
娘さんに持参していただき、
本庄児玉病院のキャラバン車にて
伊香保へお墓参りに行きました。

娘さんお孫さんと合流し
お墓参りをし、その後、
ご家族様と休憩所にて会食をしました。
ご家族様持参の肉じゃがを美味しく召し
召し上がっていらっしゃいました。



ご家族様との
会話も進んで
和やかで
楽しい時間を
過ごされました。



ご本人様にも
喜んでいただけ

「夢が叶えられて嬉しいです。
ありがとうございます。」と
ご家族様からも喜んでいただけました。

今後も、患者様、ご家族様の夢が叶い喜んでいただけるよう、努めてまいります。

二重課題の成績をよくするエクササイズ

～コグニサイズのご紹介～

前回、歩行中に話しかけて立ち止まってしまう人は転倒リスクが高いというお話をしました。キーポイントとなったのは二重課題の能力ですが、今回はその二重課題の能力を向上させるための運動プログラム「コグニサイズ」について紹介します。

コグニサイズは国立長寿医療研修センターが開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせさせて cognicise（コグニサイズ）と言います。

コグニサイズ自体の目的は前述のように認知症の予防ですが、その前提として二重課題の能力を向上させる要素を含んでおり、かつ運動を含んだ二重課題ですので、転倒予防への対策として最適です。以下はコグニサイズの運動と認知課題の特徴です。

①運動は全身を使った中強度程度の負荷（軽く息がはずむ程度）がかかるものであり、脈拍数が上昇する（身体負荷のかかる運動）

②運動と同時に実施する認知課題によって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の負荷がかかっている（難易度の高い認知課題）

歩行を用いたコグニサイズの例として、100から3の引き算と5の引き算（100、97、92、89、84 というように）を交互にしながら歩く、というものがあります。認知課題も運動も、どちらか片方だけ集中して行えばなんとかこなせますが、両方を同時に行うと時々計算を間違えてしまったり、歩く速度が落ちてしまったりします。

■コグニサイズの課題がうまくなることが目的ではない

誤解されやすいことですが、コグニサイズの目的は、課題自体がうまくなることではありません。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。

例えば、認知症予防に効果があるとされる有名な指体操で、左右の指の先を合わせて指先をクルクル回す体操がありますね。初めてやった人はなかなかうまくいかず、しかし練習しているとだんだんと滑らかに回せるようになってきます。実はあれは指を滑らかに回せることが認知症予防につながるのではなく、うまく回せずに“脳が試行錯誤して頑張っている状態”に効果があるのです。

ですから上達しきった状態では、もはやあまり効果は見込めません。これと同じことがコグニサイズにも言えます。つまり練習して課題に慣れ始めたら、どんどん課題を修正して難易度を増していくことが重要です。

課題を何度か繰り返しても、まったく間違えずに上手にできるとしたら、その課題はあなたにとって難易度が低い、つまり効果が低いということになります。集中して行ったうえで、運動や認知課題をたまに間違えてしまうくらいが適正な難易度です。試行錯誤して、間違えることも楽しんでください。

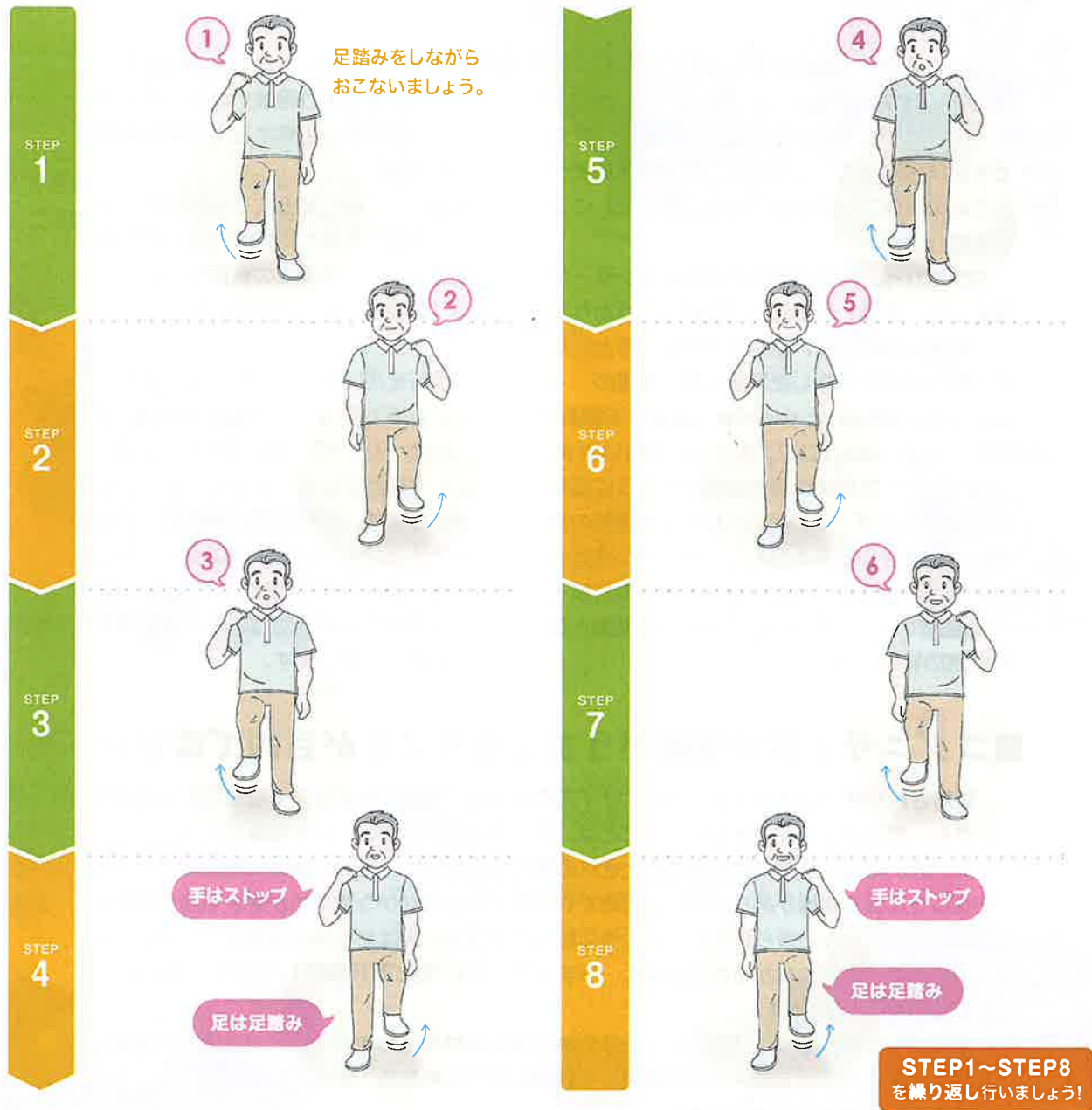
このあと、立ってできる、座ってできるコグニサイズの中から1例ずつ紹介します。



■立ってできるコグニサイズ：ステップ運動+3の倍数で拍手

立って右横・左横にステップする運動です。数字は声に出して数えますが、3の倍数の時は声に出さず、かわりに拍手をします。

難易度を上げるには、「3の倍数の時は声に出さない」「拍手する数を変える（例：5の倍数、7の倍数）」「拍手を別の動作に変える（頭を触る、おなかを触るなど）」などがあります。



※国立長寿医療研究センター「コグニサイズ」のパンフレットより引用

先にも書きましたが、コグニサイズは集中して行つたうえで、運動や認知課題をたまに間違えてしまつてくることが適正な難易度です。つまり運動も失敗することが前提ですから、失敗した時の備えを万全にしてください。歩行や段差昇降の際につまずいたりバランスを崩しても、立て直せるくらいの身体能力の人が行う、もしくはすぐに手すりにつかまれる環境で行ってください。転倒予防を目的とした練習で、転倒して怪我をしてしまつては本末転倒ですからね。


先に紹介した立ってできるコグニサイズ、座ってできるコグニサイズは、ほんの一例です。他にも

■座ってできるコグニサイズ：座って身体をタッチ+3の倍数でグータッチ

椅子に座り、左右の膝、足首を左右の手で順番にタッチします。通常は手を開いてタッチしますが、順番が3の倍数の時はグーでタッチします。


難易度を上げるには、「グータッチする数字を変える（5の倍数、7の倍数）」
「タッチする身体の部位を変える（肩、頭）」などがあります。

1




右手で左膝

2




左手で右膝

3



右手で左足首


4




左手で右足首

①～④を繰り返す


STEP 1




STEP 2




STEP 3




STEP 4




STEP 5




STEP 6




STEP 7




STEP 8



STEP 9



STEP 10



STEP1～STEP10
を繰り返して行いましょう!

※国立長寿医療研究センター「コグニサイズ」のパンフレットより引用

国立長寿医療研修センターのコグニサイズのページ

<https://www.ncgg.go.jp/hospital/kenshu/kenshu/27-4.htm>

歩きながら、ステッ
プしながら、床に座
りながら、ペアで、
グループで、など、
様々な種類のプログ
ラムが存在します。
コグニサイズのパン
フレットは国立長寿
医療研修センターの
ホームページで配布
していますので、興
味があれば覗いてみ
てはどうでしょう
か。



栄養課

「食育」



たんぱく質 について Part 2



前回はたんぱく質とは何か、アミノ酸や良質なたんぱく質について解説しましたが、今回はたんぱく質を1日にどれくらい摂取すればいいのかについてお話ししたいと思います。

たんぱく質は 1日にどれくらい 摂取すればいいの？

たんぱく質の1日の摂取目標量は1日に必要なエネルギー量の13~20%とされています。50歳以上から下限が変わり、50~64歳では14%、65歳以上では15%とされています。日本人の食事摂取基準(2020年版)では推奨量も定められており、推奨量は年齢だけでなく性別によっても異なります(表1)。

表1:たんぱく質推奨量 (g/日)

年齢	男性	女性
1~2 (歳)	20	20
3~5 (歳)	25	25
6~7 (歳)	30	30
8~9 (歳)	40	40
10~11 (歳)	45	50
12~14 (歳)	60	55
15~17 (歳)	65	55
18~29 (歳)	65	50
30~49 (歳)	65	50
50~64 (歳)	65	50
65~74 (歳)	60	50
75 以上 (歳)	60	50

日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考に作表

推奨量とは…不足のリスクがほとんどない量

ご自身の1日の摂取目標量(たんぱく質)を求められるスペースを下に設けたのでご活用ください。身長や体重が小さい方、加齢に伴ってあまり身体を動かさなくなった方など、1日に必要なエネルギー量が低い方では、下限が推奨量(表1)を下回る場合があります。その場合でも、下限は推奨量以上にすることが望ましいとされています(持病等で食事制限がある方は主治医の指示に従ってください)。

摂取目標量を求める際、1日に必要なエネルギー量が分からない方は、求め方を2022年夏号(vol.37)のコラムで紹介しているのでそちらを確認してみてください。

・実際に1日の摂取目標量を求めてみよう

1日に必要なエネルギー量

① kcal × 0.13~0.2^{*1} = kcal ~ kcal

1日に必要なエネルギー量の13~20%^{*2}

② kcal ~ kcal ÷ 4 = g ~ g

※150~64歳の方は0.14~0.2、65歳以上の方は0.15~0.2

※250~64歳の方は14~20%、65歳以上の方は15~20%

ご自身の摂取目標量は求められましたか。次回は、ご自身の摂取量とその目標量より摂りすぎてしまった場合・少なすぎてしまった場合のリスクについてお話しできたらと思います。

季節を感じる食事 行事食のご提供

10月、11月、12月の
行事食を
紹介します！

10月～ハロウィン🎃～



- ・オムライス・かぼちゃコロッケ
- ・チキンのマリネサラダ・ハロウィンデザート
- ・コーンポタージュ

11月～秋の味覚ごはん🍁～



- ・さつまいもご飯・ポークソテーきのこソース
- ・けんちん煮・クレープりんご・すまし汁

当院では入院されている
患者さまに季節を感じて
いただきたいとの思いから、

12月～クリスマス🎄～



- ・シーフードピラフ・フライドチキン
- ・ハムのマリネ・イチゴのムースケーキ
- ・コーンスープ

1月は七草粥、2月は節分、
3月はひな祭り・・・
12月はクリスマス等にちなんだ
行事食を毎月提供しています。

理念

患者様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、患者様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、患者様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、患者様と信頼関係で結ばれた「患者様中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者様の権利と責任」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。

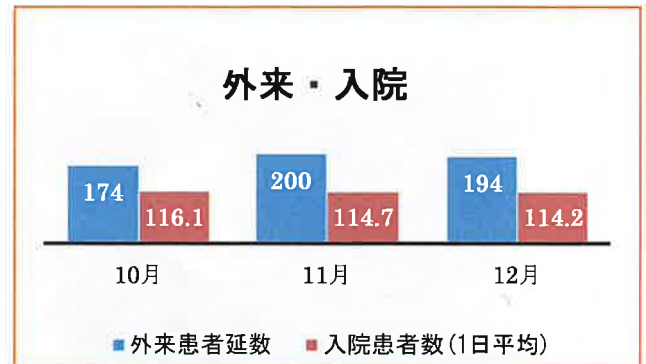
- ・診療情報を知る権利があります。
- ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
- ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。

患者様は、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。

外来診療担当医

	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

外来患者延数・入院患者数



一診療科目一

精神科 平日 AM 9:00~12:00
(認知症専門病院) 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



編集発行

2024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

交通案内

電車を利用される方

- ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
- ・上越新幹線「本庄早稲田駅」下車タクシー15分

バスを利用される方

- ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分

車を利用される方

関越自動車道「本庄児玉I.C」より約15分
無料駐車場 20台完備