

ご自由に
お持ちください

Vol. **44**
2024年 春号

作業療法士だより

自宅でよく
転んでしまう

“住宅環境で 転倒予防”

本庄児玉病院

さくらら

広報誌

院内行事
クリスマス演奏会
永年勤続表彰

院内研修
なぜ接遇が
必要なのか

高齢者サービスの接遇

栄養課

食育『たんぱく質について』Part **3**

栄養課
季節を感じる
行事食



クリスマス演奏会



プチガトーフェスタ角田様

—12月21日3階病棟—

プチガトーフェスタ角田様が演奏会に来て下さいました。

お琴とキーボードの美しい音色に、和風な奥ゆかしさを感じる魅力たっぷりの演奏会でした。



アメリカンハウスブラザーズバンド様

—12月25日2階病棟—



アメリカンハウスブラザーズバンド様が演奏会に来て下さいました。

歌の前に振り付けを覚えてもらい、歌と合わせて一緒に手足を動かしたり、マスカラやタンバリの楽器で患者様も参加し、楽しい時間を過ごしました🎵



プチガトーフェスタ角田様、
アメリカンハウスブラザーズバンド様
素晴らしい演奏ありがとうございました!!

院内行事

2024年1月下旬、当院で新型コロナウイルス感染症クラスターが発生しました。

本来は、節分、ひな祭り等の院内行事や院内研修等予定していましたが、中止せざるを得なくなりました。その為、今号では、前号の掲載間に合わなかった、昨年行われた院内行事クリスマス会と永年勤続表彰式を掲載させていただきます。

患者様、ご家族様、関係各所の方に大変なご心配とご迷惑をお掛け致しましたことを心よりお詫び申し上げます。今後は更なる感染対策の強化に努め、皆様が安心して当院をご利用頂けますよう、職員一同取り組んで参ります。

永年勤続表彰

2023年12月21日、永年勤続表彰式を執り行いました。

本年度は、勤続10年の職員7名が表彰されました。

表彰式では作田社長より祝辞が述べられ、お一人ずつ表彰状と副賞が贈呈されました。



[院内研修]

予定していた院内研修は研修資料にて各自勉強をしました。勉強した一部をご紹介します。

～高齢者サービスの接遇～なぜ接遇が必要なのか



“接遇は自分のためにする！”

なぜ接遇が必要なのか？

自分の印象をよくするため
自分のために、
相手におもてなしをする



「感じの良い人だな」「きちんとしていて信頼できそう」と周囲からの信頼を得られ、周りの人と良い関係を築ける。

“相手の立場で考えると、
相手のことがよくわかる”

高齢者になってみる

高齢者の見え方

すべてのものが黄色がかって見える
黄色はあまり使わないなどの工夫ができる

高齢者の聞こえ方

どなたも差はあれど、聞こえづらくなっている

環境整備

- ①床にものを置かない
- ②階段・段差には光るすべり止めマット
- ③手すりなど設置する
- ④歩行練習、
歩く・散歩をして下肢筋力を鍛える

接遇が患者様やその家族のため、働く自分たちのためにとって必要であることを学びました。

“会話なしに
介助や何かをすることは絶対NG！”

介護職員の接遇とは？

1. 言葉づかい

- ①敬語を使う
- ②タメ語、あだ名、○○ちゃん、
赤ちゃん言葉、
子どもをあやす言葉を使わない

※できるだけお名前を呼んで
話しかけましょう

認知症の方

(できるだけ短文にする)

2. 話し方・表情

話し方

- ①口を大きくあける
- ②はっきり
- ③元気よく
- ④ゆっくり
- ⑤声のトーンは低めに
- ⑥耳元で話す

耳が遠い方

※会話なしに介助や何かをすることは
絶対NG！

表情

笑顔の一択！



それ以外はありえない！
現場は舞台、あなたは主役！

3. 身だしなみ・あいさつ

身だしなみ

とにもかくにも清潔感！
くさい、汚い、不潔は絶対NG

あいさつ

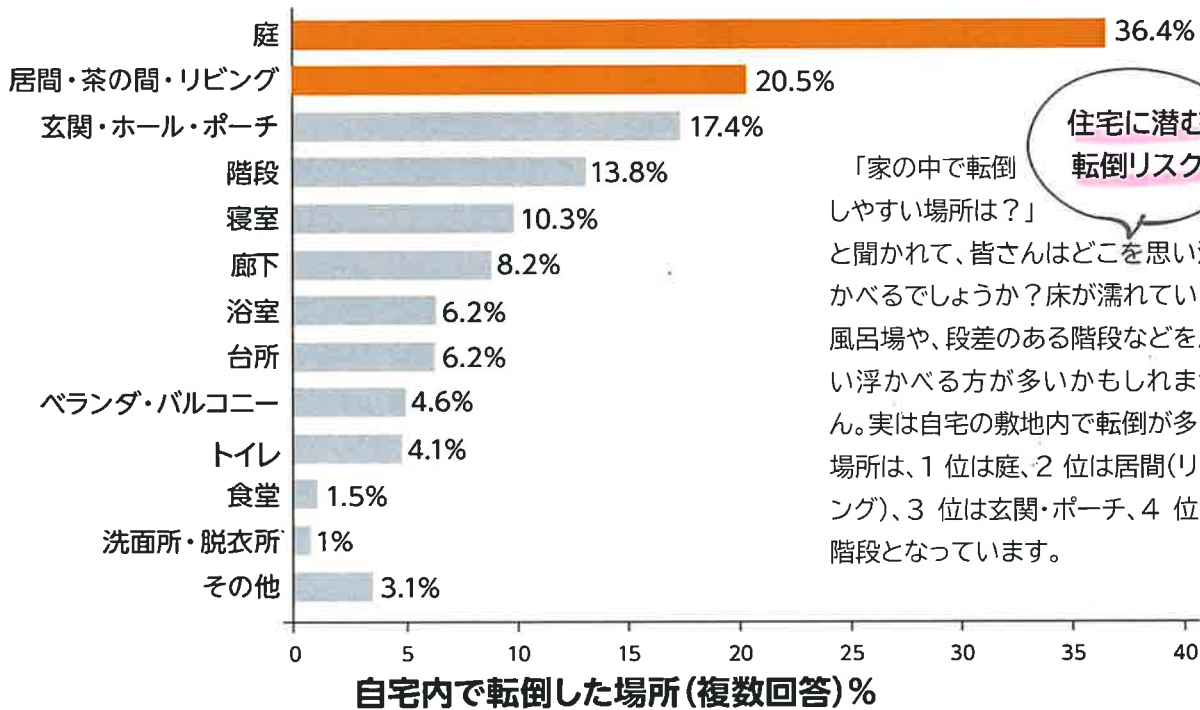
- ①お名前を呼ぶ
- ②目線を合わせる
- ③明るく
- ④笑顔で
- ⑤元気よく



常に患者様を思いやり安心させられるような対応
ができることを心掛けたいと思いました。

自宅で よく転んでしまう “住宅環境で転倒予防” 作業療法士だより

今回は、「住宅環境で転倒予防」についてのお話です。ご高齢の方が入院する理由の50%以上が転倒に伴う外傷がきっかけになっています。そして、転倒と聞くと自宅外で起こること、と思われる方も多いと思いますが、高齢の方が転倒する場所の多くはご自宅です。つまり、転倒を予防するためには、物的環境、特に住宅環境整備は重要です。



出典：内閣府 平成22年度 高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h22/sougou/zentai/index.html> を基に作成

1位の庭は、木の根や砂利などで不整な地面であることから、転倒しやすい場所であることは想像できます。しかし、**2位の居間**は意外だと感じる方がいらっしゃるかもしれません。なぜ、居間での転倒が多いのでしょうか？理由は、居間にはつまずきの原因となる障害物がたくさんあるからです。床に置きっぱなしにされたりリモコンやカバン、扇風機やコタツのコード、カーペットなど捲れ上がりやすい敷物などがこれにあたります。WHO(世界保健機関)の転倒に関する報告でも、自宅内における転倒の要因として“小さな段差”、“敷物の緩み”、“乱雑な電気コードの配置”が挙げられています。

3位の玄関は、靴の履き替えや段差のほか、インターホンが鳴って焦って出ようとしてしまうことが転倒の原因として考えられます。**4位の階段**は、平地の移動より筋力が求められる動作であることから、筋力低下を認める高齢者は要注意な場所です。段差に対して足が上がりきっておらずつまずき、狭い踏み面で足を滑らせるなどが転倒の原因として挙げられます。

また、多くの方が転倒しやすい場所として思い浮かべる浴室での転倒の原因として、床面が濡れていることや高齢者の場合は入浴による血圧の変動が招くふらつきが考えられます。浴室と同じく転倒しやすい場所のイメージのあるトイレでは、出入口に段差がある住宅が多いほか、高齢者は夜間にトイレへ行くことが多く、足元が暗いまま移動していることが転倒の原因として考えられています。先ほどのWHOの報告では“不十分な照明”も転倒リスクに挙げられています。

今すぐできる
転倒予防のための
住環境整備

転倒対策としてすぐに思い浮かべるのは“手すりの設置”ですが、
施工業者の下見や工事など、設置には意外と時間を要してしまいます。

要介護認定を受けておられる方は、
介護保険を利用して工事不要で簡便な置き型の手すりなどを
レンタルすることができますが、
今回は『今すぐできる』住環境整備のポイントをお伝えいたします。

ポイントは【よいじゅうたく】です。

よ：良い高さに物を置く

い：居間の整理

じゅ：絨毯(敷物)の固定

う：浮いた踵の履き物

(スリッパやサイズの合わない靴)に注意

た：段差と床を区別する

く：暗い場所には照明をつける



このように、それぞれの整備ポイントの頭文字を取ると【よい住宅】になります。
1つずつ確認していきましょう

“良い高さに物を置く”と“居間の整理”は、リモコン
やカバン、書類などを床に置かないことや、コード類を
部屋の端に通すことが含まれます。

“絨毯(敷物)の固定”は、滑り止めシートや、端を画鋲
などで止めて捲れないようにすることです。

“浮いた踵の履き物に注意”とは、スリッパ
を想像してください。スリッパは踵が固定され
ていないので、足をあげたつもりでもつまず
いてしまうことがあります。また、フローリング
や畳の上では滑りやすいため、高齢者では踵
が固定されたルームシューズがオススメです。



“段差と床を区別する”と“暗い
場所には照明をつける”を実践す
ることで、見えやすい環境を作るこ
とができます。例えば、階段や部屋
の段差の角に、床とは違う目立つ色
のテープを貼るだけで目印になり、
つまずきを防止できます。また、夜
間は廊下や寝室の足元にライトをつ
けておくと暗い中での移動が安全
になります。

住環境の整備は転倒
予防に有効と言われて
いる対策の一つです。ま
ずはご自宅を見渡して
【よい住宅】を実践して
みることから始めてみて
ください。



たんぱく質 について Part ③



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、その求め方についてお話ししました。たんぱく質について3回目となる今回は、たんぱく質を摂りすぎた場合、少なすぎた場合のリスクについてお話ししたいと思います。

1. 摂りすぎてしまうと…

私たちが摂取したたんぱく質は胃腸で消化され、アミノ酸の形で小腸から体内へ吸収されます。このときたんぱく質を摂りすぎていると、吸収しきれなかったアミノ酸が腸管内に残り、大腸で腸内細菌（悪玉菌）によってアンモニアなどの有害物質に分解されます。生じたアンモニアは肝臓で無毒化され、腎臓を経由して尿として排泄されるため、これらの臓器に負担がかかります。また、たんぱく質を多く含む動物性食品は、同時に脂質やプリン体を多く含むものが多いため、過剰に摂取すると体脂肪の増加や痛風、尿酸結石を引き起こします。

3. たんぱく質と

うまく付き合うために

まずはご自身の1日あたりのたんぱく質摂取目標量を把握することが大切です。たんぱく質の量だけでなく質にも気を配れる方は、前々回のコラムで紹介したアミノ酸スコアを参考にしてください。アミノ酸スコア



は動物性食品の方が高い傾向にありますが、前述したように動物性食品は同時に脂質やプリン体を多く含むことが多いため、偏ることなく植物性食品も摂取することが大切です。

経済的理由、調理の手間、加齢による咀嚼力・嚥下能力の低下、食欲不振、嗜好の変化など様々な要因で肉や魚などを避けることがあるかもしれませんが、健康な身体を維持するためにも、様々な食材からたんぱく質を摂取することを心がけてください。

2. 少なすぎてしまうと…

摂取したたんぱく質は、体内で分解されてアミノ酸となり吸収され、筋肉や臓器、皮膚、爪、酵素、ホルモン、抗体の主成分となります。そのたんぱく質が不足すると、筋肉量の低下や免疫力の低下、集中力の低下、脱毛、爪の割れや欠け、むくみ等を引き起こします。さらに、筋肉量が低下することで基礎代謝が下がり、痩せにくく太りやすい体質へと変化していきます。成長期の子どものたんぱく質不足は、筋肉や骨の発達の遅れ、成長ホルモンの分泌低下などを引き起こすため、成長障害につながります。高齢者のたんぱく質不足は、筋肉量の低下から寝たきりになるリスクが上ります。疲労感を感じやすくなり運動量が低下し、食事の面でもかむ力や飲み込む力が弱くなることで摂取量の減少、野菜中心のやわらかい食事を好むようになるため、たんぱく質を多く含む肉などの硬い食材を避けるようになります。

最後に…



たんぱく質については今回が最後になります。最近注目されているたんぱく質ですが、摂りすぎても摂らなすぎても健康に良くないことが分かっていただけではないでしょうか。次回からは脂質についてお話ししていきたいと思えます。



栄養課 季節を感じる食事 行事食の提供

1月、2月、3月の
行事食を
紹介します！

1月～七草粥～



- ・七草粥・鶏肉の粕漬焼き・肉みそナス
- ・菜の花のおかか和え・あさりのみそ汁

七草は、
“セリ・ナズナ・ゴギョウ・
ハコベラ・ホトケノザ・
スズナ・スズシロ”を言い、
早春にいち早く芽吹くことから
邪気を払うと言われ、
無病息災を願って七草粥を
食べる風習となったようです。

2月～節分～



- ・いなり寿司・豚肉のしょうが焼き
- ・菜の花のごま和え・節分ぼうろ・けんちん汁

当院では入院されている
患者様に季節を感じていただき
たいとの思いから、毎月、季節の
イベントにちなんだメニューである
行事食を実施しています。
病院の食事を少しでも、楽しんで
いただきたいという思いを込めて
メニューを考えています。

3月～ひな祭り～



- ・五目ちらし寿司・えびしんじょ揚げ
- ・春野菜のかに風味あんかけ
- ・キャベツの塩昆布和え・あさりのすまし汁・桃まん

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。

患者様の権利

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



— 診療科目 —

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。

— 診療時間 —



編集発行

2024年4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