

# 甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

vol. 55

Nov. 2021

自由に持ちください

だから  
大切  
栄養素

## たんぱく質 PROTEIN

### だから大切ポイント

- 筋肉や臓器など体を作る主成分
- 体内の代謝や機能調整を手助けするホルモンや酵素の原料
- 免疫機能を高める

### こんな方にオススメ

- 老若男女すべての人

### 含まれる食品



最近ではコンビニなどでも見かけるようになった「プロテイン」。これはたんぱく質を英語で表したもので、「最も大切なもの」という意味のギリシャ語が由来です。まさにその名の通り、たんぱく質は筋肉や皮膚、内臓、血液など体のあらゆる部分を作る材料になります。また、筋肉を強くする、脳の働きを活性化する、神経の働きをよくする、病気やケガに対する抵抗力や治す力を高めるといった機能もあります。さらに、体の機能を整えるホルモン、体内の代謝を手助けする酵素の原料にもなるなど、非常に大切な栄養素です。

たんぱく質は、エネルギーが足りない時には分解されてエネルギー源としても利用されます。逆に不足すると、スタミナがなくなったり、風邪を引きやすくなったり、脳の働きが鈍ることで記憶力や思考力の低下にもつながります。

このように、生きる上で重要なたんぱく質ですが、摂りすぎには注意が必要です。摂りすぎると尿として排泄されるため、腎臓に負担がかかります。他にも、尿として排泄されるカルシウムの量が増え、骨を弱くすることがあります。

西宮協立リハビリテーション病院  
栄養科 水川 佳子



介護 × リハビリ × 医療

やすらぎで叶える  
24時間あんしんの暮らし

豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合わせ・資料請求はホームページからも◎

0120-4165-99

社会医療法人 甲友会 ~すべてはみんなの笑顔のために~

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>西宮協立脳神経外科病院</b><br/>西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211</p> <p><b>西宮協立リハビリテーション病院</b><br/>西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000</p> <p><b>西宮協立訪問看護センター</b><br/>西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233</p> <p><b>西宮協立ケアプランセンター</b><br/>西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251</p> <p><b>西宮協立デイケアセンターほほえみ</b><br/>西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p><b>西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ</b><br/>西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3501</p> | <p><b>西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ</b><br/>西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p><b>西宮協立認定栄養ケア・ステーション</b><br/>西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080</p> <p><b>有料老人ホームやすらぎ</b><br/>西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99</p> <p><b>西宮協立訪問介護センターつながり</b><br/>西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-38-0967</p> <p><b>西宮協立介護用品サービス</b><br/>西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3500</p> <p><b>西宮市瓦木在宅療養相談支援センター</b><br/>西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322</p> | <p><b>法人本部</b><br/>西宮市津門呉羽町 10-13 3F<br/>TEL.0798-32-3251</p> |
|---|--|---|

法人理念  
医療と福祉の連携により  
質の高いサービスを提供し、  
地域の人々の健康で  
幸せな暮らしに貢献する。

## contents

### 特集

「知っておきたい  
認知症のこと」

(西宮協立脳神経外科病院)

- 活用しよう「みやっこケアノート」
- 自宅生活を想定した退院支援(知ってほしい「退院支援」の大切さ)
- コグニサイズのすすめ(自宅でできる!かんたんエクササイズ)

西宮協立脳神経外科病院の認知症看護認定看護師  
「腕に付けているオレンジリングは認知症サポーターの印です」

## 甲友会ナウ

◎編集・発行責任者: 法人本部 部長 藤本 昌司  
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F  
TEL:0798-32-3251 (法人本部 / 広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、  
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

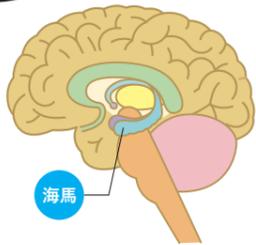
ご意見・ご感想はメールにて [koyukai-now@nk-hospital.or.jp](mailto:koyukai-now@nk-hospital.or.jp)

ホームページ随時更新中!  
スマートフォンからも  
ご覧いただけます。

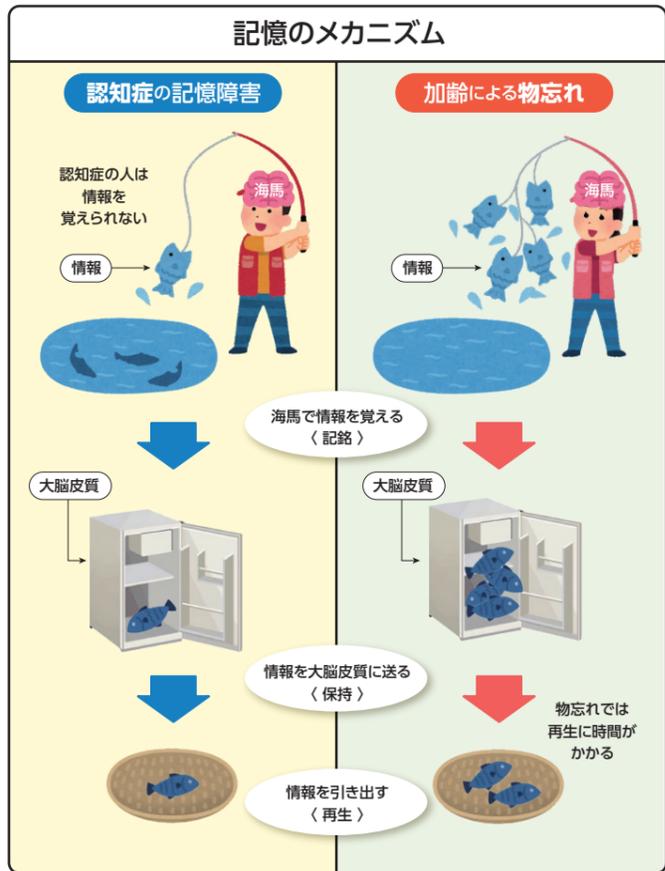


<https://www.nk-hospital.or.jp/>

# 知ってみたい 認知症のこと



厚生労働省によれば、団塊の世代が75歳以上になる2025年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれています。今後、認知症はますます身近なものになるでしょう。大切なのは認知症の正しい知識を持つことです。今回は認知症に関する基本的なことをご紹介します。



## 認知症は病名ではない？

「認知症＝病気」と思っている方は多いのではないのでしょうか。実は、認知症は病名ではありません。何らかの原因(病気)によって、認知機能が低下した状態を認知症と言います。

認知機能とは記憶、思考、見当識、理解、計算、学習、言語、判断などの高次脳機能のことです。これらが多数障害される症候群を認知症と言います。認知症の原因になる病気で一番多いのが中枢神経変性疾患で、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症などです。次いで多いのが、脳梗塞や脳出血などが原因で起こる血管性認知症です。

## もしかして認知症かも？

「最近、物忘れがひどいな？ 歳のせいかな？ いやいや……もしかして認知症？」と心配になったことはありませんか。上図の記憶のメカニズムから分かるように、加齢による物忘れと認知症による記憶障害は別物です。人の脳は加齢とともに機能が低下

し、思い出すのに時間がかかってしまいます。しかし、ヒントがあれば思い出すことができます。認知症の記憶障害では新しい情報を覚えることができず、新しい情報そのものを覚えていないため、ヒントがあっても思い出すことができないのです。

西宮協立脳神経外科病院  
脳神経内科 徳永隆司



## 認知症の方との接し方

認知症看護認定看護師がおしえます

家ごとの「もつ家」に主張するなど、落ち着きがなくなる

「食事を作ったので、帰る前に一緒に食べませんか？」外はもう暗いので、「もう日ゆつくりしていきませんか」「家族の方が迎えに来てくれるのでもう少し一緒に待ってみませんか」と声をかけてみましょう。「じゃあ、一緒に帰りましょうか。送りますよ」と言いながら一緒に散歩するのもよいと思います。大切なのは認知症の方がどのような不安を抱えているか、認知症の方の世界に立って考えることです。



「財布がない。盗まれた」と言う

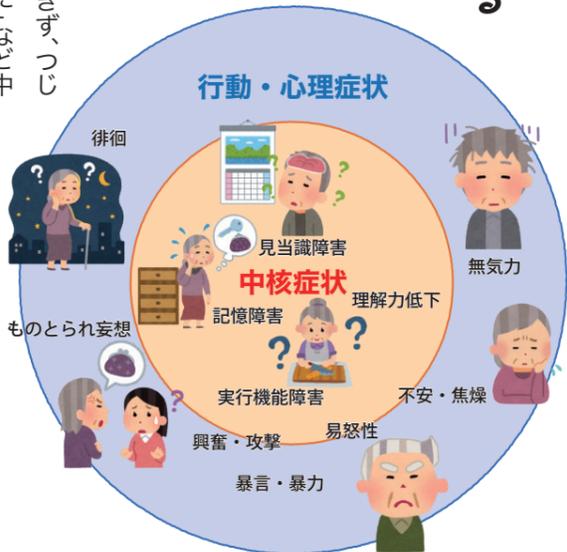
「一緒に探しましょうか」と声をかけながら思い当たるところを探し、ご自身で見つけてもらうことが大切です。「引き出しにあるんじゃないの？」「また失くしたの？」などの声かけは、思いを否定することになってしまいます。また、周囲の人が見つけてしまうと、「やっぱりあなたが盗ったのね(隠したのね)」と思込んでしまうこともあります。



## 症状は大きく2つに分けられる

認知症の症状は中核症状と行動・心理症状の2つに分けられます。記憶障害、見当識障害、理解力の低下など、病気による脳の障害で起こる認知機能低下そのものを中核症状と言います。

例えば「会話の理解ができず、つじつまの合わない発言が増えた」など中核症状では、今までできていたことができなくなります。このように日常生活がうまくいかなくなるとどう思いますか？ 不安になったりイライラしたり、落ち込んだりしますよね。こうした不安やストレスなどを感じることで二次的に起こる、「暴力」「怒りっぽくなる」「物を盗られたといった妄想」「一人でウロウロ動き回る行動」などの症状が行動・心理症状です。つまり、認知症の根本的な症状である中核症状が起こす不安や混乱を、周囲の人が察知して接することで、二次的に起きる行動・心理症状は予防できるということです。



## 認知症予防体操 コグニサイズ

コグニサイズとは脳トレと体操を組み合わせた認知症予防体操です。例えば、「横の人としりとりしながら、歩く」「足踏みしながら、数を数え、4の倍数で手を叩く」など。コグニサイズは認知予備力を高める体操として注目されています。6ページでご紹介していますので、ぜひ取り組んでみてください！

活用例 A

伝えたいことが  
きちんと伝わるノートです。

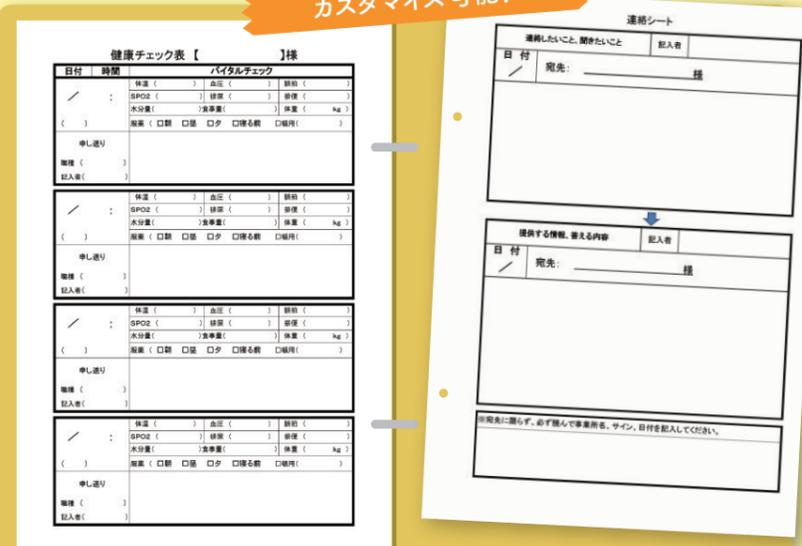


リハビリ介入当初、利用者さまのご家族から「リハビリ内容を知りたい」という要望があり、大学ノート連絡ノートとして使用していました。その後、看護師など介入する職種が増え、バイタルサインやリハビリの状況など、表形式で見やすいみやっこケアノートの存在をお伝えしてからは、「みやっこケアノート」を活用しています。日々の記録以外に、「特に注意してほしいこと」や「連絡をしたいこと」などを書ける申し送りのページがあり、関わる人みんなで情報をシェアしています。

みやっこケアノートの活用例ー訪問看護の現場から  
たとえば、こんな風に  
活用しています。

西宮協立訪問看護センター  
理学療法士 春井 幸太

シートは使う方に合わせて  
カスタマイズ可能!



みやっこケアノート  
基本的なページ構成

- 私のページ**  
利用者さまご自身の紹介ページ
- 医療・介護のページ**  
服薬管理や健康チェックなど
- みんなのページ**  
連絡や申し送りなど

利用者さまの使い方によってシートの内容もカスタマイズが可能です。サイズはA4タイプとA5タイプの2種類あり、持ち運びやすさや見やすさで選択が可能です。

活用例 B

専門職とあなたを  
つなぐノートです。



ヘルパー、薬剤師、看護師、理学療法士など多職種が介入している利用者さまで「みやっこケアノート」を使用しています。訪問時の状況やご家族の介護時の状況は医療・介護のページを使用し、ご家族・多職種からのご要望・連絡などはみんなのページを使用しています。みんなのページは、読んだ方はサインをする決まりにしており、誰が読んだかもひと目でわかります。連絡がスムーズになりました。

みやっこケアノート  
ご利用を希望される際は

市役所福祉のまちづくり課(本庁舎3階)、西宮市高齢者あんしん窓口、西宮市の在宅療養相談支援センターで配布しています。身近なケアマネジャーや西宮市高齢者あんしん窓口にご相談ください。

活用しよう  
「みやっこケアノート」

あなたと、  
ご家族・医療スタッフ・  
介護スタッフをつなぐ  
連絡ノート



ノートは2種類の  
サイズがあります



「みやっこケアノート」って  
どんなノート?

「みやっこケアノート」をご存知でしょうか? 西宮市では、あなたとご家族、そして医療・介護スタッフをつなぐためのノートとして、「みやっこケアノート」を無償配布しています。ノートを作っていくのは、あなたとあなたをサポートする周囲の方々。一緒に記入していくことで、自身の健康状態や医療・介護サービスに対する意思を確認・共有することができます。さらに、「災害」や「予期せぬ入院」といった緊急時にも役立つのが「みやっこケアノート」です。医療・介護に関するあなたの意思や心身状態がスムーズに伝わり、最適なサポートを受けられます。ご自身のより良い健康管理のために、元気な今からぜひご活用ください。

- セルフケア・介護予防に  
取り組みたい方
- 元気な頃から  
自分の意思を確認し、  
緊急時はサポーターと  
スムーズに  
情報共有したい方
- 西宮市在住の  
40歳以上の方が  
利用できます



退院した後も続く  
暮らしのために

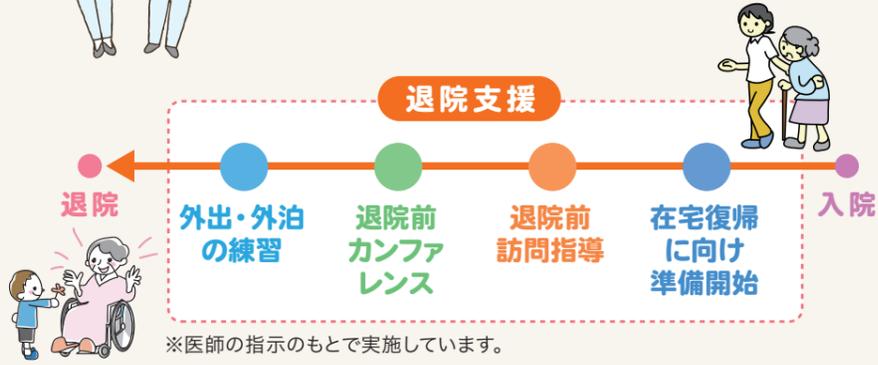
# 知ってほしい「退院支援」の大切さ。

西宮協立リハビリテーション病院  
理学療法士 宇渡竜太郎

## 自宅生活を想定した退院支援

入院から自宅退院までの  
代表的な流れ

脳卒中や骨折など大きな病気やけがによって入院すると、専門治療とともにリハビリテーション(以下、リハビリ)が必要となる場合があります。  
リハビリでは、病気やけがをする前の日常生活や仕事の内容などを確認して、患者さんとともに今後の目標を共有します。また、入院している間から、退院後の自宅での生活や社会生活を見据えて支援を行っていきます。これが、退院支援です。  
退院支援は、患者さんに関わる各スタッフがそれぞれの専門性を活かして行っています。今回は、理学療法士が行う退院支援についてご紹介します。



※医師の指示のもとで実施しています。

### 退院支援の例 理学療法士の場合



#### 退院前に ご自宅を訪問する理由

自宅での生活、社会生活を見据えて退院前にご自宅へ訪問させていただくことがあります。自宅内で安全に移動することができるか、安全にベッドや椅子、車椅子に乗り移ることができるかなどを中心に確認します。必要であれば福祉用具の提案、住宅改修の提案なども行い、自宅での生活を安全に過ごすことができる環境作りをサポートいたします。こうした退院前訪問指導は、退院した後も続く暮らしのための準備のひとつです。

## ご家族への指導

退院後、ご自宅の中で介助を要する生活が想定された場合、ご家族へ介助の指導を行います。指導内容は、患者さんの症状によって異なりますが、歩行、ベッドやトイレへの乗り移りなどが主です。また、リフトや昇降機など福祉用具の使用方を指導することもあります。退院後の運動機会や自主練習についても担当医と連携してご家族へ指導させていただき、入院中のリハビリによって向上した機能を可能な限り維持できるようにしています。



患者さんができるだけ入院前に近い状態で生活を送るためには、退院支援を受けてしっかり準備することが大切です。ご家族の協力も不可欠なので、介助にあたり分からないことや不安なお気軽にお尋ねください。

おうち時間に  
運動をプラス

## 自宅でできる！

# かんたんエクササイズ

西宮協立デイケアセンターほほえみ 介護福祉士 佐々木弘子

「普段は問題なく歩けているのに、何かに気をとられた拍子にバランスを崩した」なんてことはありませんか？

例えば、食器を持ちながら移動をするなど、日常生活には「ながら動作」がたくさんあります。「ながら動作」を行うためには、2つのことに「注意を分散する能力」が必要です。この能力は加齢とともに衰えていくと言われています。

そこで、二重課題トレーニングをご紹介します。二重課題とは「体を動かす(運動)」と「頭を使う(認知)」を同時に行うトレーニングで、コグニサイズ(認知症予防体操)とも言われます。コグニサイズを取り入れることで、認知症予防・転倒予防につながります。ぜひ、取り組んでみましょう。

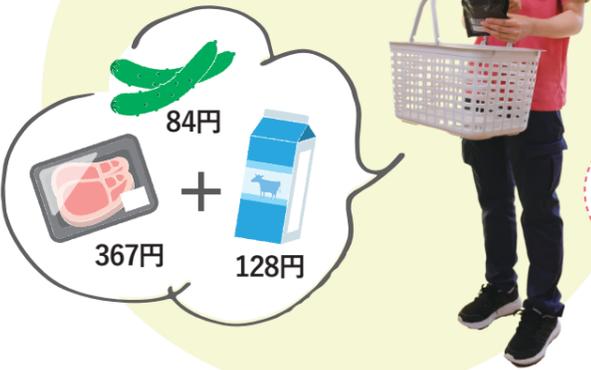
認知症予防・転倒予防に  
コグニサイズのすすめ

2つのことを同時にやってみよう！

買い物しながら

## 「買い物+足し算」をする

スーパーなどで商品をカゴに入れるたび、商品の値段を足し算してみましょう。



## 「洗濯物を干す+しりとり」をする

床に置いたカゴから洗濯物を取り、腕を伸ばして干す際、体の屈伸運動を意識しながら一人ですりとりをしてみましょう。



## 「食器を洗う+想起」をする

食器を洗いながら「赤いものといえば…」「春といえば…」など想起してみましょう。

