

C & C

Cure and Care
communication

第107号

コミュニケーション

発行所 〒731-5142 広島市佐伯区坪井三丁目818-1
Tel.082-923-8333(代) <http://www.pia-gr.or.jp/>

医療法人ピーアイエー

ナカムラ病院

介護医療院 びる
介護老人保健施設 まいえ
グループホーム つばい

社会福祉法人 双樹会

特別養護老人ホーム

陽光の家

通所介護事業所
居宅介護支援事業所

寄稿コラム

Withコロナ時代のメンタルヘルス対策

広島大学特任教授 山脇成人先生

令和3年

新年ごあいさつ

オンライン学会での発表

第28回日本慢性期医療学会

リハビリテーション科の取組み

～院内活動と作品紹介～

誌面開催第2回 認知症カフェ

自宅でもできる「かんたん認知症予防体操」

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

一昨年12月に中国・武漢市で新型コロナウイルスが発生その後全世界に広がり、感染者9500万、死者200万人に達しました。日本において33万人、死者4000人（R3年1月18日現在）に及んでいます。未だ感染の勢いは治まっていません。新型コロナウイルスの世界的大流行（パンデミック）は医療、経済、日常生活に多大な影響を与え社会を一変させてしまいました。感染防止のためソーシャルディスタンスを取り、三密を避け、マスクをつける生活が当たり前になりました。ごく自然に行われていた人との交流や飲食、旅行が著しく制限されました。経済活動を維持しながら感染拡大を抑えなければならない大変困難な状況が続いています。

当院でもコロナ禍の中感染予防に注意しながら、如何に通常医療を行い、患者さんや家族が穏やかに安心して療養できるか、悩みながら対応してきました。認知症カフェ、五日市高校吹奏楽部演奏会や多くのボランティアの行事は中止となりました、面会も制限を行いました。面会は、患者さん家族と過ごす貴重な時間です。家族との交流が奪われることは患者さんの身体的、精神的に大きな影響を与えます。少しでも家族との交流ができればとりもたず面会も始めました。高齢者医療は医療だけでなくそこに生活があります。できる限り患者さんや家族の思いを尊重し豊かな療養生活を送っていただきたいと考えています。しかし致死率の高い基礎疾患を抱える高齢者が多く、また一旦院内感染が発生した場合拡散を抑えることが困難な状況があります。高齢者医療は直に接触することが求められ感染のリスクと隣り合わせです。病棟のゾーニング改造を行ったり、PCR検査を積極的におこなうなど感染対策を行っております。色々な制約の中で病院スタッフが一丸となってこの苦境に対応していこうと思っておりますのでよろしく願いいたします。

最後になりましたが、皆様方におきまして、今年が良い年になりますよう祈念しております。

ナカムラ病院・介護医療院ひいろ
院長 塚野 健



Withコロナ時代の
メンタルヘルス対策

広島大学特任教授
(前精神科教授)

山脇 成人 先生



新型コロナウイルス感染は、当初の予想とは異なり世界中に拡大し、日本も例外でなく蔓延しており、気温が下がる冬季にさらなる感染者数増加が懸念されています。一方で、記憶に新しい西日本豪雨などの自然災害の増加も私たちを不安に陥れています。人類学者は、産業革命以降、便利さと効率を優先した産業化による環境破壊、地球温暖化が、異常気象、生態系の変化に伴うウイルス感染を引き起こした人類への警告と述べています。

新型コロナウイルス感染は、感染恐怖に伴う外出自粛、ソーシャルディスタンス、テレワークなどいわゆる三密回避を求められ私たちの生活は一変しました。

病院や介護施設では、感染対策を余儀なくされ、面会制限など家族のコミュニケーションも取りにくくなっ

ています。また、経済活動も停滞し、先行き不透明感がストレスを増大しています。

国連のグテーレス事務総長はメンタルヘルス悪化によるうつ病、自殺、アルコール依存症、DVの急増を警告しました。日本においても表のように不安、うつ状態、飲酒量の増加などが報告されています。中でもうつ病や失業などに伴う自殺の増加が懸念されますが、事実七月以降女性の自殺者数の増加が警察庁から公表されています。一方で、政府は休業補償、GOTOトラベルなどの対策は行っていますが、メンタルヘルス対策は十分に行っているとは言えず、われわれ自身がストレス対策を心掛ける必要があります。

不安で心がおかしくなりそう
不安で眠れない
うつ状態になり、やる気が起きない
飲酒量が増えてきた
収入が減り、生活が不安
子どもの休校で生活リズムが乱され疲れる
外出自粛によりストレスがたまる

精神保健福祉センター
に寄せられた主な相談

新型コロナウイルス感染によるメンタルヘルス全国調査
厚生労働省 2020年7月26日

〈ストレスが脳に及ぼす影響〉

人は過去に経験した体験をもとに学習を繰り返す。報酬(快)を最大に、損失(不快)を最小にするように脳が予測しながら生活しています。ストレスが長期間続くとこの予測機能が不調を来して、脳の快を担うポジティブ回路の活動が低下し、逆に不快を担うネガティブ回路の活動が上昇するために、頭の中はネガティブ思考に傾きうつ状態を呈することが最近の脳科学研究により明らかになっています。

ストレスによるネガティブ思考の悪循環を回避するためには、一、適切な予測機能を保つとともに、二、ネガティブ回路を抑制し、三、ポジティブ回路を活性化する必要があります。その具体例を紹介します。

一、のためには、規則正しい生活リズムを保ち、適切な栄養・運動・睡眠を保つ。自分の呼吸に集中してその瞬間(あるがまま)に意識を向け、些細な心拍の鼓動に気づきを促す。二、のためには、TVやネットから距離を取り、悪いニュースを繰り返し見ない。些細なことにこだわらず、人に嫉妬したり、恨んだりしない。何事にもありがたいと感謝する。三、のためには、小さくてもよい出来事に目を向ける。小さな目標を決めて、達成感を大切にす。日記をつけて日々の生活を整

理する。芸術にふれる。好奇心を持續ける。

〈脳科学に基づくメンタルヘルス対策〉

ストレスによるこころの変化の客観的な指標はなく数値化することは困難でしたが、最近の脳科学研究の進歩により、MRIなどの脳機能解析装置を使ってこころの動きを見える化することが可能になってきています。ストレス予防に活用するためには、自宅でも手軽に使える小型化する必要があります。最近では脈拍や血圧などを計測できるスマートウォッチが実用化され、セルフヘルスケアの可能性が高まっています。脳機能の計測は簡単ではありませんが、広島大学では、MRIでの研究成果を活かしてウェアラブルな脳波計でこころの機能の見える化の研究も行っています。AIやIOTなど世の中のデジタル化は避けることができなくなっています。Withコロナ時代の三密回避を前提としたニューノーマル社会では、脳科学に基づくメンタルヘルス対策が求められます。五年後、十年後にはうつ病などの精神疾患の治療も様変わりし、自身自身のストレス状況をモニターしながら予防するセルフメンタルヘルスケアが当たり前になっているでしょう。

紙面de

認知症カフェだより

サロン・ド・ファミリー



同時に二つの課題を行うことをデュアルタスク（二重課題）と言います。デュアルタスクは、頭と体を同時に動かすことで脳を活性化させ、認知症予防の効果があると言われています。今回は、自宅でもできる簡単な認知症予防体操を紹介します。

難易度☆ 数をかぞえながら足踏み+3の倍数で手拍子



1



2



3

・・・ 20を目標に

数をかぞえながら腕を振って足踏みをします。足踏みはそのまま、3の倍数で手を叩きます。

難易度☆☆ 数をかぞえながら足踏み+5の倍数で頭をタッチ



1



2

・・・



5

・・・ 20を目標に

難易度☆と同じように数をかぞえながら足踏みをします。足踏みはそのまま、5の倍数で頭をさわります。

物足りない方は、難易度☆と☆☆を組み合わせると、より効果的です。ぜひ挑戦してみてください!

※3と5の倍数 (15、30、45・・・) は、バンザイしましょう★

みなさん、どうでしたか??

普段、何気なく行っている「テレビを見ながら料理を作る」「電話をしながらメモを取る」「話をしながら歩く」なども立派なデュアルタスクです。コロナ禍でもできることは沢山あるので、前向きに乗り切りましょう!!



認知症サポーター養成講座

広島市立五日市観音中学校の認知症サポーター養成講座が昨年の九月二十五日に開催され、わたくし中村と陽光の家の佐々木相談員が講師として参加してまいりました。

対象は一年生。核家族化が進み『認知症』という言葉も身近ではない世代にどう伝えればいいか、試行錯誤しながらの講演ではありましたが、皆さん、真剣に耳を傾けてくれました。生徒さんたちによる寸劇では、認

知症の方への対応を分かりやすく演技で表現し、会場は声援と笑い声に包まれました。

『認知症に対し誤解があったが、一番つらいのは本人。同じ目線で優しく接していこうと思った』など素直な嬉しい感想をたくさんもらいました。

認知症は怖い、と恐れる前に、『人は皆当たり前に老いる』ということをまず知ること。自分にも起こりうる問題として想像力・共感力を養うことで、認知症や障害のある人、弱っている人に優しく対応できる人間になってほしいなあ、と卒業生として強く思った一日でした。

医療法人ピーアイエー

理事長 中村 友美



表紙は語る

今号の表紙は当ギャラリー恒例の『新春カレンダー展』からです。新型コロナウイルス感染症拡大により開催が危ぶまれましたが、規模を縮小しての実現となりました。コロナに負けない!勢いよく、華やかに!新年らしいギャラリーの装いに皆も晴れやかな気持ちになりました。



私たちこんなことを発表しました

第28回日本慢性期医療学会
オンライン開催2040年へ向けた健康長寿と地域共生社会
～慢性期医療の役割～

会期：2020年12月2日(水)・3日(木)



フィッシュ哲学を導入してスタッフのモチベーションアップを図る ～ほめることの効果～

介護医療院ひいろB3 介護福祉士 上田 幸司

スタッフがいきいきと仕事に取り組む為、個々のモチベーションを高めることが必要であると考え、その日ごとに全員参加で相手のケアや接遇など、ほめるものであれば何でも良いものとしてハッピーカードを記入しスタッフが閲覧できるように掲示しました。実施後のアンケートで、客観的な意見を知る事ができて自身の役割を認めてもらっていると感じ、仕事への自信にも影響がありました。

また、ハッピーカードが掲示してある事で、他のスタッフ同士がどう思っているのか、どんな動きをしているのかを知るきっかけとなり、仕事に対する意欲の向上が見られました。

ハッピーカードがある事でいきいきと仕事ができる要因となり、相手の良いところを認め、自分も表現できるという環境を作り出せたといえます。今後も、働きやすくいきいきとした職場づくりを目指していきます。



水分摂取を促すための、援助・提供の方法や内容の工夫

介護医療院ひいろB1 看護師 林 美由紀

高齢者は体液量の減少、浸透圧調整機能の低下、活動性の低下などの原因により脱水を起こしやすいと言われていました。今回の研究により、対象者に合った容器や馴染みのある容器の使用、提供方法の工夫が飲水量の増加に繋がったと推測します。ストロー付きパックの飲み物はコップに移し替えることで中身が見え、不信任を除去することができたと考えます。また対象者の嗜好を知り、検討することも有効であると実感しました。馴染みのある食器や嗜好品など、ご家族から得る事のできる情報は重要であることが理解できました。この研究結果を生かして今後も適切な水分摂取量を確保するためにはどのように援助するか検討、実施し、取り組んできたいと思えます。

栄 養 の お 話

血糖値が上がりにくい食べ方

血糖値が気になる方は、カロリーばかりを気にしてしまいがち…ですが、食べ方によって血糖値の上昇に差が出てきます。

◆主食のみの食事は避けましょう。うどんだけ、お茶漬だけ、おむすびだけの食事は、カロリーは低めですが、消化吸収が早いため、食後の血糖値が上昇しやすくなります。主菜(肉や魚・卵など)と副菜(野菜やきのこなど)をバランスよく組み合わせましょう。

◆食べる順番を工夫しましょう。おかず、特に野菜料理から先に食べてみてください。野菜やきのこ・海藻類などに含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。



また、ゆっくりよく噛んで食べることも大事です。

管理栄養士 長村 悦子

十月二十四日、つばい恒例の運動会です。飾り付けから利用者のみなさんと手作り準備し、種目も話し合い、玉入れ、ボール回し、パン食い競争を行いました。赤と白のチームに分かれ「早く早く」「あー惜しい!」。パン食い競争は手を使つてはいけません。「あー取れんよ!」「私はすぐに取れたよ。」笑顔いつばいの楽しい運動会でした。

つばいこぼれ話 つばい運動会



グループホーム つばい 介護職 三戸 直美

陽 光 ふあみりー

クリスマスコンサート!!

令和二年十二月二十日(日)に陽光の家の職員(ギター二名、キーボード一名、サックス一名の合計四名)によるクリスマスコンサートを開催しました。
通常であれば大勢で開催したいところでしたが、コロナ禍の状況ですので、小規模な公演を二回に分けて行うように計画を立てました。職員も全員一緒に練習することが困難であり、各自ソロパートの練習や、二人のみで合わせた練習が主になり、不安を抱えたまま本番を迎えることになりました。
利用者の方々にとって、今年はお出も出来ず、大きな行事も少なく過ごされた一年でありましたので、

この日を楽しみに待っていた方もいらつしやいました。クリスマスの雰囲気を感じていただくために利用者の方々もサンタクロースの衣装をまとい、マラカスを手に持って参加してくださいました。三曲の演奏を行い、利用者方の中には音に合わせてリズムをとる方、感動して泣いている方もいらつしやいました。その光景を見た職員は、頑張つて練習し、この行事を行えたことが嬉しかったと言っていました。
こんな状況ではありませんが、小さな幸せを感じていただけるように、日々追求出来るように、今後も取り組んでいきたいと思ひます。



特別養護老人ホーム 陽光の家 生活相談員 佐々木雄治



枝を塗る、折り紙を折る、もみじの形に切る作業を分担し、みんなで作ることが出来ました！



作品介绍

— 介護医療院ひいろ編 —

一年があっという間に過ぎていくね



お花畑

巻いた毛糸にフェルトを付けてお花を作りました。入所者さまが色の組み合わせを考えてくださいました。

集団活動での感染症対策について

間隔を空けて座る、物品を共有しない、人数制限を設けるなどの感染対策を取り入れて活動を行っています。

B7病棟 棒体操



新聞紙で作った棒にはビニールテープを巻き、使用後に消毒できるよう工夫しています。



活動前後には手指消毒を実施しています。



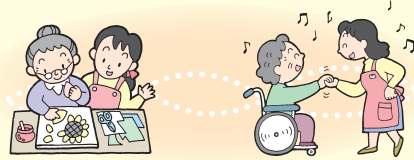
ピーアイエー理念

我々グループは幸齢社会を創ります

我々グループは、今後増大する高齢者の医療、福祉の要望や要請に対応したサービスを創造する社会的使命を自覚し、精神的、肉体的苦痛や負担を軽減し、残りの人生を安心して幸福に送って頂ける環境を提供します。

看護・介護の理念

我々看護・介護職は、患者さまの自立を目標に精神的、肉体的苦痛を軽減し、尊厳を持って安心・安全な療養生活ができる看護・介護を提供します。



スタンプインタビュー

シリーズでお届けしている各部署責任者へのインタビュー。
今回はB6病棟 長岡介護主任です。



Q. 小さい頃はどんな子供でしたか。

A. 負けず嫌い。泣き虫な子。

Q. 介護福祉士を目指したきっかけを教えてください。

A. 母が看護師をしていて医療従事者に興味がありました。高齢者のお世話をする仕事をしたい、介護福祉士も国家資格だと知り、目指すことにしました。

Q. 仕事にやりがいを感じるのどのようなときですか。

A. 他職種が協力し意見を出し、検討を重ね患者さまに良い変化が見られた時などです。

Q. 仕事をする中で大切にしていることは何ですか。

A. できる限り患者さまの話を傾聴することです。

Q. リフレッシュ方法はありますか。

A. 運動をして汗を流すことです。夏はウエイクボードやSUP、冬はスノーボードをすることが多いです。

Q. 今、一番楽しみなことは何ですか。

A. コロナが収束していろいろな所に旅行にいけるようになることです。



Q. 今後の目標や挑戦したいことを教えてください。

A. 患者さまにより良いサービスを提供できるよう、安心・安全につながる介護が行えるよう、スタッフ一丸となり頑張っていきたいと思えます。



ありがとうございます。これからも頑張ってください。

* 編集後記 *

あけましておめでとございます。昨年是一年を通して新型コロナウイルスへの対策にご尽力されたのではないのでしょうか。街中でもソーシャルディスタンスの厳守や三密回避などが浸透してきていますね。C&Cコミュニケーションでも新型コロナウイルスへの対策について記事を載せてきました。

今回の一〇七号では、感染対策を実施しながらの集団活動やオンラインによる学会発表など、昨年から続く対応が日常的なものとなっているのを感じていただけるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスが落ち着いて、のびのびと生活できることを願っています。(F)