



# ノアの爽かぜ風



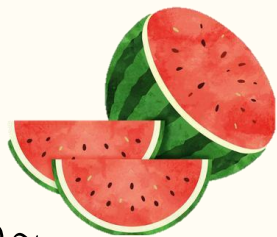
～目次～

- 病院短信『食をたのしむ』 古川 久美
- 介護だより ティワリ 英美
- 看護だより 菊池 佐知子
- 日常の一コマ 菅原 洋美
- 今月のナナ『安全第一で♥』

## 8月の予定

◆誕生日会 各病棟にて  
スイカ割り

- 1病棟: 19日(土) 14:00～
- 2病棟: 10日(木) 14:00～
- 3病棟: 18日(金) 14:00～



## おやつバイキング



## 今月のナナ

ナナです(\*^▽^\*)  
毎日暑いですね☺  
病院のスタッフは毎日暑い中、安全第一で頑張っています♥  
ナナも安全第一で、遊びます(´ー`)/





『食をたのしむ』

8月に入り一層きびしい暑さとなりました。熱中症は夏の屋外で起こるイメージが強いですが、室内でも発症する危険性があります。室温を適切に保ち、こまめな水分補給が大切です。

この度、6月より1病棟から3病棟に異動となりました。患者さんとの新たな出会いに心躍る一方、患者さん各々の個性の把握に一苦労する場合もありました。また、先月1病棟から転棟された3名の患者さんもお変わりなく元気に過ごされて安心していただいております。今回は患者さんの食事についてお伝えしたいと思います。当院では朝夕の食事の他に10時の水分補給と15時のおやつとの時間があります。また、季節ごとの行事食やおやつバイキングの日があります。中でもおやつバイキングは患者さん大盛り上がりで大切なイベントとなっております。

食事は生命維持のための栄養補給であると同時に、その行為自体が生きる楽しみとなります。しかし認知機能の低下等により、

摂取困難(食べたくない・食べ方が分からない・嚥下がうまくできない等)、拒食(食事を拒む)などが起こってきます。病棟にも問題なく食事を楽しまれている患者さんがいる一方、どうしても食事に集中できない、ムせてしまう、食事を嫌がってしまう患者さんも少なくありません。

病棟はそのような患者さんひとりひとりに最適な食事形態の選択と食事介助の工夫を図ります。時にはカンファレンスを開き、スタッフ間で意見交換をし、その患者さんに合った方法で出来るだけ楽しんで食事を摂ってもらうことを心がけています。

これからも患者さんが心地よく生活していけるように援助していきます。



日常のーコマ

今月ははつさん(89歳)のーコマです。はつさんは農家の8人兄弟の末っ子として埼玉県で生まれました。高校卒業後は工場で働き、30歳でご結婚、一女に恵まれました。結婚後はご主人の経営する食堂を夫婦で切り盛りしていました。



はつさんは末っ子として大切に育てられ、とても穏やかで優しい性格です。仕事をしながら家事をこなし、一人娘を育てるのも大変だったでしょうが、「年2回くらい家族で旅行をしたり、楽しい思い出がたくさんあります。」と娘さんが語ってくれました。

はつさん61歳の時、くも膜下出血を発症し手術を受けた後、無事に回復されてデイサービスを利用しながら過ごされていました。そして81歳の頃、物忘れや人の言っていることが分からなくなり、83歳の時にご主人が他界され、娘さんと二人暮らしになった頃から急激に症状が悪化し、混合型認知症(アルツハイマー+脳血管性)と診断されました。その後グループホームに入居されましたが、帰宅願望や介護拒否があり対応が困難となったため、令和2年当院にご入院されました。

ご入院当初は表情が険しく、日中はテーブルに伏せて過ごすことが多くありました。また、介助の際には暴言やスタッフの腕をつかむ・つねる等の介護抵抗もありましたが、はつさんの皮膚はもろく傷付きやすいこともあり、皮膚に傷をつけないようスタッフ2人で対応しました。また一つ一つの介護に対して丁寧に説明、優しく声掛けをするよう心掛けました。今では入院当初のような暴言・暴力等の介護抵抗も無くなり、表情が穏やかで職員の声掛けに対して「うんうん」と頷き、声を発することはありません。



スタッフがスタッフの動向をよく見聞きしている様子で、声掛けが伝わっていると感じることがあります。面会時に娘さんの顔を見ると表情が和らぎ、声掛けに頷くのはつさん。声の掛け合いでの会話は無いものの、はつさんと娘さん二人だけに通ずるものがあり親子の絆を感じます。これからはつさんが笑顔で穏やかに過ごせるよう援助していきます。

3病棟 看護主任 菅原 洋美

看護日誌

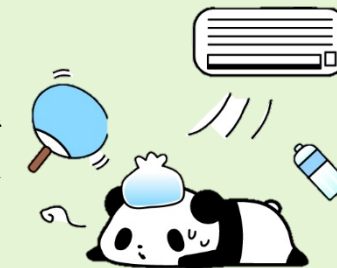
1病棟 看護師 菊池 佐知子



暑い日が続いていますね。夏場になると「何となく体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「身体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。気温や湿度が高くなる夏場はどうしても体調を崩しがちです。

では、「夏バテ」を防ぐにはどうすればよいのでしょうか。夏バテは真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることによる自律神経の乱れが体内の様々な機能に影響を及ぼし、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などの夏バテ症状が出てくるのです。また、発汗による水分・ミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も夏バテの原因になると考えられます。

- ① 温度差、身体の冷やしすぎに注意する  
室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節に気を付けましょう。外出時など温度調節が難しい場面では上着やひざ掛けなどでの調整をおすすめします。また、冷たいものは胃腸に負担をかけやすいので取りすぎに注意しましょう。
- ② 生活のリズムを整え、質の良い睡眠をとる
- ③ 栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給  
こまめな水分補給は起床後や入浴後、運動時には特に注意して補給しましょう。夏バテ予防のためには不足しやすいタンパク質やビタミン・ミネラルなどを意識して取る必要があります。ビタミンの中でも食事で摂った糖質を代謝しエネルギーに変えるビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材はウナギや豚肉があります。ニラやネギと一緒に食べるとビタミンB1の吸収を助けてくれます。



夏バテ予防は日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事を摂ることが基本です。身体を冷やしすぎない事や夏バテ予防の食事のコツも意識して元気に楽しく夏を乗り切りましょう。

介護だより

3病棟 介護福祉士 ティワリ 英美

8月6日、9日は広島と長崎の原爆の日です。その日は毎年平和祈念の黙とうが捧げられています。先日ある患者さんとの会話で、16歳で少年志願兵として軍事工場で働いていたことを知りました。また以前には、シベリアに抑留され、労働を課せられていた患者さんもいらっしゃいました。そこでの食事は雑穀のみで、部屋の天井は枝を組んだもので雨の日はずぶ濡れだったそうです。そんな苦労話を今では柔和な笑顔でされています。患者さん、それぞれの人生ドラマに思いを馳せ、改めて日々のお手伝いをさせていただきたいと思いました。

