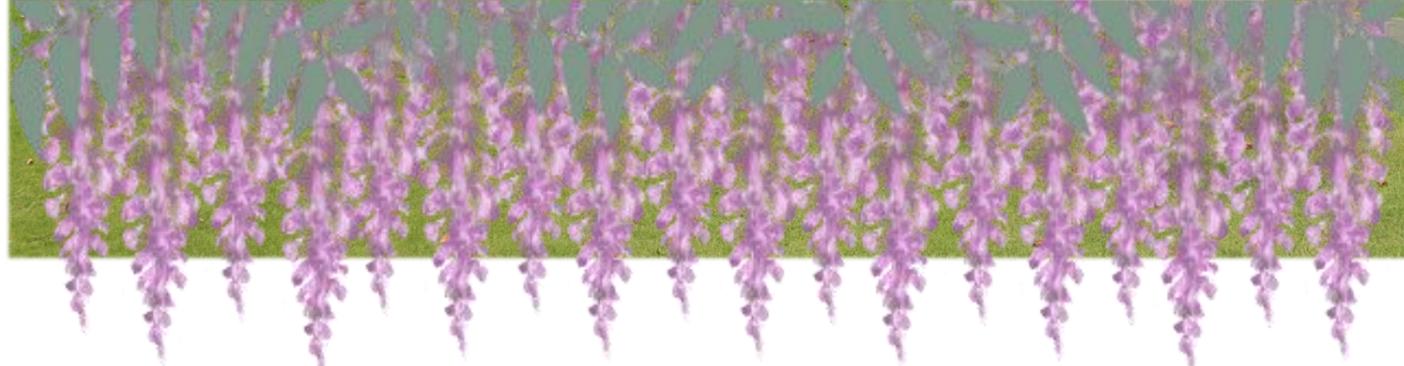




ノアの爽風



～目次～

- 病院短信『脳の活性と認知症の関係』

精神保健指定医

- 看護日誌
- 介護だより
- 日常の一コマ
- 『ボール壊す』

主演 ナナ

5月の予定

◆誕生日会&母の日

1病棟:	9日(金)	14:15~	各病棟にて
2病棟:	8日(木)	14:00~	
3病棟:	7日(水)	14:00~	



桜お花見会

今年も満開の桜の下でお花見会を行いました。



満開の桜の中、癒されますね(*'▽'*)



花より団子(*'ω'*)

皆さん喜んでいらっしゃいました(*'▽')

壊さないでネ <m(_)_m>

ボール壊す

(´ー´)ノ



今日のナナ



ナナはボールもおいしいものに見えます♥
美味ちい〜っ(*'ω'*)

絶対、壊さない

ヤッホー

ナナ 離して

番外編

いやだ〜

やっぱ壊すじゃん

ドンマイ♥

噛んじゃだめ (≥◇≤)

(°ε°)IY!

『脳の活性と認知症の関係』

認知症が脳の病気であることは良く知られておりますが、最近、脳の活性と認知症の関係についての研究が進み、脳の活性の高い人は認知症になりにくいと言われるようになりました。活性というのは脳の活動している部分の比率とお考えいただいていると思います。脳も活動したり睡眠中は休んだりしています。脳が効率よく働いているとき、人はとても調子よく感じるのだそうです。逆に脳があまりうまく機能していないときには思わぬことが起きたりイライラすることもあり得ます。例えばの話ですが車でも燃費のいいものはエンジンが快調なうえ、少ないガソリンで遠くまでドライブすることができますが、燃費が悪いといつもガソリンを補給しないとエンストを起こしてしまいます。したがって、脳が効率よく働いているというのは栄養分(ガソリン)をうまく使ってよりよく活動しているということになります。脳の栄養分はブドウ糖と言われていますが脳が良く活動しているときに特殊な装置で撮影すると脳の活性化している部分が着色されて橙色に表されます。あまり働いてないと青みががって映し出されます。まるで天気予報の気温の分布図のようです。脳をうまく活性化させる方法としていろいろなことが言われていますが、最近ベストセ

ラーになった本を書いた精神科医によると「還暦を越えたらしたい放題なさい。子供にお金を残す必要なし」と過激です。我慢せずに好きなことをするのが一番脳にいいのです。その精神科医は毎日のようにワインを楽しみ、週5回ラーメンを食べているそうです。そして勉強を始めた、推し活のコンサートなども大変いいそうです。その他、読書、麻雀、ボードゲームや囲碁将棋、お散歩・水泳などの運動もお勧めだそうです。無理はいたしません、好きなことをしているとき、人間の脳が一番活性化しやすいということでしょう。お金のことが気にかかってしまう場合には、地域内のサークルや図書館での活動もおすすめ。これらの情報は地域の広報誌に詳しく書かれており廉価で行える活動を紹介しています。皆様はこれから何をなさいますか？



日常のーコマ

今月は3病棟の八郎さん(92歳)です。八郎さんは東京都出身で9人兄弟の7番目として生まれ、大学卒業後は検察庁で働いていました。ご結婚後は2人の息子さんに恵まれました。息子さんのお話では、休みの日は一緒に電車を見に行ったり、動物園に行ったり、またキャッチボールをしたり、畑にセリを採りに行ったりしてくれたそうです。趣味はウォーキングで、働いていた頃は、昼休みに皇居の周りを歩き、定年後も毎日1~2時間歩いていたそうです。また、お孫さんを連れて行くと1日中相手をしてくれたともお話をしてくれました。八郎さんが83歳の時に奥様が亡くなり、

独居での生活となりました。令和元年(86歳)に自転車で転倒し、足首を骨折した頃から同じ話を繰り返す・物忘れ・食事が摂れないといった認知症の症状が始めました。令和2年6月(87歳)に熱中症で入院され、その後は施設での生活となりました。入所生活においても物盗られ妄想や、易怒的になり暴言・暴力もあり、他の精神科病院への入院と施設への入所を繰り返していましたが、施設での対応も困難となり、令和4年7月(89歳)に当院に入院されました。

入院当初は、食事を摂らない、「帰りたい」との訴えや易怒的な様子が見られていましたが、日々車椅子を押して病棟内の散歩や院庭での日向ぼっこ・体操やリハビリ、行事への参加をしていくにつれて状態も落ち着き、穏やかに過ごされるようになりました。今では、いつも私たち職員に「大変なお仕事ですね」と声をかけてくださいます。先日も「人の人生を色々調べるのは大変なことなんだ」と懐かしそうに事務官のお仕事をされていた時の話をしてくれました。これからも不安をやわらげ、リラックスをして話をさせていただける雰囲気を作りケアをしていきたいと思ひます。

看護日誌

3月から4月になり、春の陽気で暖かい日が増え、花粉も落ち着いてきたので過ごしやすい時期になりました。患者さんをレクリエーションで外へ散歩にお連れして、お花見をすることで季節を感じてもらっています。ちなみに、桜は世界で60種類以上あり、日本で多く見られる桜の多くは「ソメイヨシノ」で全国の桜の8割がこれに当たります。さて、季節の変わり目により、体調を崩しやすい方が多いと思います。特に高齢の方は寒暖差による血圧の変動があるので、気を付けていきたいところです。患者さんが体調を崩さない様に、生活リズムを保つ・十分な睡眠の確保・適切な服装・室内の温度、湿度管理など気を付けて援助していきたいと思ひます。

介護だより

もうすぐ母の日がやってきます。普段なかなか会えず感謝の気持ちを伝えられなくても、母の日には花や手紙などを送り、気持ちを伝える良い機会です。患者さんにも花や手紙が送られてきます。それを見て喜んでいる姿を見ると、もっともっと笑顔で楽しく過ごしてもらいたいと思ひます。