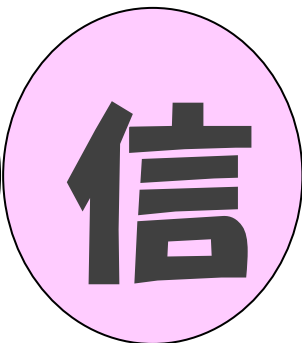


**第9号**  
2016年・8月発行



当院屋上にて撮影

☆ **おかげさまで 10周年！！** ☆



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

tel : 0164-43-9500

fax : 0164-43-5655

ホームページ : [rumoicentral.xsrv.jp](http://rumoicentral.xsrv.jp)



厚生労働省は2015年1月7日、全国で認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えるとの推計値を発表しました。65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となります。認知症高齢者の数は2012年の時点で全国に約462万人と推計されており、約10年で1.5倍にも増える見通しです。

脳の機能は、単純な計算や筋肉を動かすだけではありません。異なる仕事をする脳細胞が連絡し合い、より複雑な複合的な作業を行えることが人間の“脳”というわけです。脳細胞同士の連絡を行う中枢神経系で働いているのが、神経伝達物質です。

ドーパミンは、脳を覚醒させたり、神経を興奮させたり、集中力を高めたり、快感や陶酔感、多幸感、ハイな感じなどを与えます。ドーパミンが不足すると、うつ病症状を呈したり、パーキンソン病特有な振戦（ふるえ）や筋固縮などの症状が現われます。逆にドーパミンが過剰になると、幻覚や幻聴、妄想などの症状が現われたり、統合失調症（精神分裂病）、不安障害などに似た症状が出てきます。ノルアドレナリンは、脳とともに自律神経の交感神経から、昼間に広く分泌され、神経を興奮させる神経伝達物質です。強い覚醒力で人間の意識を維持します。不安や恐怖を引き



鈴木 進 院長

起こしたり、集中力をアップさせたり、記憶を高めたり、積極性を亢進したり、痛みを感じなくするなどの働きをします。セロトニンは、精神を安定させる役割を担っています。ノルアドレナリンやドーパミンの分泌をコントロールして暴走を抑えます。快感や覚醒の調整、活動を適度に抑えるなど、行動に抑制的に作用します。セロトニンが不足すると食欲や性欲は亢進する一方で、気分は低下し、うつ状態になったり、暴力的になったりもします。これらの神経伝達物質をバランス良く使うことが認知症の予防につながります。

現在、認知症の進行を遅らせる治療薬はあっても根本的に病気を治癒させる方法は有りません。そこで、軽度の認知症を早期発見しその対策を講じることが大切です。以下のようなことに注意しましょう。



#### ◇ もの忘れがひどい ◇

同じことを何度も言う・問う・する  
今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる  
しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている  
財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

#### ◇ 判断・理解力が衰える ◇

料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった  
新しいことが覚えられない  
話のつじつまが合わない  
テレビ番組の内容が理解できなくなった

#### ◇ 場所・時間がわからない ◇

約束の日時や場所を間違えるようになった  
慣れた道でも迷うことがある

#### ◇ 人柄が変わる ◇

些細なことで怒りっぽくなった  
周りへの気づかいがなくなり頑固になった  
自分の失敗を人のせいにする  
「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

#### ◇ 不安感が強い ◇

ひとりになるとこわがったり寂しがったりする  
外出時持ち物を何度も確かめる  
「頭が変になった」と本人が訴える

#### ◇ 意欲がなくなる ◇

下着を替えず身だしなみをかまわなくなった  
趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった  
ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる



認知症には、脳萎縮が起こるアルツハイマー型認知症、脳梗塞や脳出血など生活習慣病（糖尿病や高血圧など）が原因となり、脳血管の障害によって起こる脳血管性認知症、レビー小体というたんぱくが脳に蓄積するレビー小体型認知症などがあり、3大認知症とされています。

初期症状として、同じことを何度も聞いてくる・置き忘れやしまい忘れがある・物の名前がでてこない・以前あった興味や関心が無くなった・怒りっぽくなった、などがあります。最初はどこか変じゃないかな？ということから始まり、明らかに普段とは違う行動がみられ始めた場合も認知症が疑われます。



### ～認知症の予防対策～

- ・食習慣（バランスの取れた食生活を心がける）
- ・運動習慣（1日30分以上の有酸素運動をする）
- ・知的行動習慣（読書、パズルやゲーム、絵画や園芸などをする）
- ・睡眠習慣（6～8時間程度の睡眠、30分未満の昼寝習慣）
- ・対人接触習慣（人と話したり、よく笑ったりする）

※ 5つの習慣を心がける必要があります。

認知症を予防していくことや症状を改善させていくには、ご家族の関わり方がとても重要となります。診断された場合には、ご家族や周囲の方が病気についての理解を深め、本人の気持ちを尊重しながら、前向きに関わっていくことも大切になります。



当院では認知症ケアに力を入れており、様々な検査を行うことで病気を見逃さないよう心掛けています。介護者が健康でなければ介護を継続することはできません。介護者の負担を軽くするためにも、状態に応じた適切なサービスが提供され、的確なサポートと治療を受けることができる環境の整備が必要となります。

外来は相談の窓口にもなりますので、お気軽に声をかけて下さい。

記：外来看護師 軽部 美紀



# 認知症予防にむけて

認知症による症状は、原因によってさまざまですが、もっともよくないのは「何もしないこと」です。予防になる「よい習慣」を知って、日々行なっていただけるように、食事・運動・脳トレなどの方法を紹介します。

## 食事

体に良いものは、いろいろあります。

- お酒は、適量であれば、血管をほぐして血行がよくなります
  - 青魚には、傷んだ血管の回復によい油がとれます
  - 果物には、血管を丈夫にするビタミンがとれます
- でも、コツは“好みに偏らないこと” “塩味、甘みは丁度良く”です。



## 運動

私たちの運動量は車やエレベーターの普及により、40年前に比べると40%以下まで減り、深刻な運動不足にあります…。  
なので、コツは“余計に歩く工夫”をしてみましょう。

- テレビのチャンネルは、リモコンを使わず、テレビまで歩いて変える
- 近所のスーパーではなく、ちょっと遠いスーパーの特売に
- 散歩は、かけた時間だけでなく、歩数も気にする



## 脳トレ

ドリルやパズルなど、勉強するといったイメージがありますが、重要なのは「とりあえずやってみる」気持ちをもって、先に紹介した食事や運動のコツをやってみるということです。  
また、家の中にとどまらず、家族や出先でコミュニケーションの機会をもつことも、身だしなみを気にしたり、気遣い合ったりのやりとりが脳を使い、冴えてきます。



私たちの脳は無数の可能性を秘めています！！  
使えば使うほど、脳は磨かれ、活性化します。

「年だから…」 「しょうがない」とあきらめるのはまだまだ早いですよ (^v^ ) ~♪

# ★認知症と食生活の関係について

認知症の発症リスクは高血圧や糖尿病、脳梗塞等の生活習慣病が引き金となり、脳血管や脳神経に障害が起こり脳に栄養不足が生じることで上がると言われています。

つまり、日頃の食生活を見直し、生活習慣病を予防することが認知症予防の第一歩と言えるのではないのでしょうか。

## ★食生活のポイント★

1. 減塩・薄味の和食(主食+主菜+副菜)を基本に!
2. 魚介類からの不飽和脂肪酸 DHA、EPA が脳に働く!
3. 緑黄色野菜・果物に含まれるビタミンE・Cで脳や体を酸化から守る!
4. よく噛んで食事を食べることで血液の巡りを良くし、脳を活性化!
5. 腹八分目を心がけ、過食による肥満にならないようにする!



上記にポイントをまとめましたが、“単一の栄養素”や“特定の食べ物”を多量に摂取するという事ではなく、まずは日頃の食べ合わせを見直して**主食+主菜+副菜の3本柱がそろっているか**という点がとても重要となります。

記 管理栄養士 小松 玲華

## 第10回 留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会

今年の『第10回留萌セントラルクリニックカップ争奪少年野球大会』は、5月3日(火)~4日(水)の二日間にわたり、留萌管内・外から16チーム270余名の選手の参加のもと、節目となります当院の開院10周年記念大会として開催されました。

留萌市内の3球場を使用したトーナメント戦により、1日目(1・2回戦)から熱戦が繰り広げられ、2日目(準決勝・決勝)は小雨で肌寒い天候となりましたが、決勝戦は富良野球友ライナーズ(富良野市)と岩見沢東ブラックベアーズ(岩見沢市)の対戦となり、悪天候も感じさせない好試合が展開され富良野球友ライナーズが5回裏サヨナラで優勝となりました。

今大会は大勢の観客の感動と選手一人ひとりの記憶に残る記念大会となりました。

記 事務長 村井 敏彦





留萌セントラルクリニック開院10周年記念行事を終えて

2006年6月1日に開院し2016年の今年10周年をむかえる事ができました。記念に残る行事を開催したいと2年前に「10周年実行委員会」を立ち上げました。各部署より委員を選出し構成され、業務の合間や終業後に集まり企画を立て昨年12月より本格的に動き始めました。

1つは6月4日(土)13時より公民館講堂で開催した市民公開講座です。院長より「10年の歩み」、特別講演として札幌医科大学神経再生医療の本望修教授にお越しいただき脳梗塞の再生医療についてお話しいただきました。総勢144名の皆様にお集まりいただき大変素晴らしい会となることができました。足を運んでいただいた皆様ありがとうございました。

そして2つ目に同日16時より産業会館にてお世話になった地域の病院・施設の方をお招きしての祝賀会です。

ご来賓の高橋市長・川上医師会長からのご挨拶や、黒潮太鼓、ラテンジャズのイエマンジャーなどの催し物、マグロの解体ショーなどの屋台でとても華やかで賑やかな会となりました。

そして3つ目は記念誌「あゆみ」創刊、6月1日より院内に各部署紹介、10年間のあゆみ、沿革など皆様に見ていただけるコーナーを設けました。こちらは現在も9月まで掲示していますので、是非ご覧になってみてください。

5周年の際には駐車場で出店やバザーを開催しました。現在10周年。今後もより一層地域に根差した医療をスタッフ全員で取り組み、15周年、20周年と皆様とかわりあえる取り組みをしていきたいと思っています。

記； 事務部 多田 亜矢



ご協力、ご参加頂きました皆様  
大変ありがとうございました！！

# ノエルだより

ノエル理念：御利用者様が安心して入居できる、御家族様が安心して預けられるグループホームを目指します！

## 4月の行事活動



できた

ステキ  
でしょう

.. じゃ

4月16日(土) こいのぼり作成が行われました♪  
入居者様全員参加され一生懸命作られている姿が見られていました♪

一人ひとり個性があって良い作品に  
なっています♪

## 5月の行事活動



苗植えが始まりました

ゴールデンウィーク、入居者様とお散歩に行く予定でしたが、あいにくの雨で中止となりました。(残念) 天気の良い時は、入居者様と桜を見に行くことが楽しみになっています♪

ノエルでは、毎年野菜等を沢山育てています。家庭にいたるような環境の中で生活が送れるように支援し、入居者様と協力し合う事でより良い立派な苗が育ち、入居者様の楽しみとなり外に出る機会が増え日々の生活になっています♪  
立派な苗が育ちますように♡♡♡



## 母の日

5月9日(月)母の日が行われました♪  
男性入居者様2名、女性入居者様1名にて。



男性入居者様からのカーネーションと  
カードを頂きご満足な様子でした♡

ノエルの入居者様は一人ひとり役割を持って生活をしています

### 生活の一部編



食材準備

洗濯たたみ

山菜取り

これからも無理のないように  
ひとりひとりに合った支援を心  
掛けて行きたいです♪

5月にボランティアの方来られました♪



左(もこもこ)右(ドラムサークル)  
いつもありがとうございます♡



# もみの木通信

創刊号

平成28年8月発行

発行元：グループホームもみの木

## もみの木開設！！

社会医療法人孝仁会『グループホームもみの木』は平成28年3月31日に新規開設致しました。社会医療法人孝仁会でのグループホームの立ち上げは留萌市で2棟目となりました。『もみの木』の由来は学名で「永遠の命、強い生命力」を意味し、【長寿の木】でもある為、入居者様がいつまでも元気で過ごしてほしいとの思いが込められています。グループホームとは、認知症（痴呆症）の高齢者の方が、介護職員による介護サービス、機能訓練を受けながら家庭的な環境のもとで、少人数（最大9名）で共同生活を行う居住施設です。



## もみの木概要

建物の構造は木造二階建て（耐火構造）となっており、1階、2階で定員18名（1ユニット9名）のグループホームです。しかし職員の不足により現在は1階（1ユニット）のみの運営となっております。料金設定は家賃：45,000円、水光費：10,000円、食費：36,000円、暖房費（10月～3月）：6,000円、介護保険料の1割負担（要支援2：22,650円～要介護5：25,560円）です。他に日用品（オムツ代等の消耗品）は実費自己負担となっております。開設に伴い掲げた理念は「ご利用者様が安心して入居できる、ご家族様が安心して預けられるグループホームを目指します。」です。6月末現在で、入居者様6名（男性：1名、女性：5名）、職員構成は管理者（計画作成担当兼務）1名、介護職員9名となっております。

## 施設の特徴

1階スペースには寝たきりの方でも安楽に入浴出来る「機械浴」を完備しております。また2階スペースには軽度者向けの一般浴もあり、身体状況に応じて選択する事が出来ます。2階フロアへ行くには、階段やエレベーターでの行き来が可能です。特徴の二つ目として1階、2階に各1つずつ夫婦部屋を設け、居室内で行き来出来る扉を設置し、ご夫婦が居心地の良い居住環境を作る事が可能となっております。更に居室の入口（ネームプレート付近）にある壁紙と居室内の壁紙とが同一となっており、色模様で自室の認識を促す作りになっているのも大きな特徴です。



機械浴



エレベーター



夫婦部屋



居室入口

## 行事紹介

5月、6月は誕生日会を開催。昼食時に入居者様、当日職員とで賑やかに和気藹々と食卓を囲み、プレゼント贈呈では感謝の言葉を頂き、感動した一日を過ごす事が出来ました（\*\_\*）今後は隣接するグループホームノエルとの合同イベントや四季を感じられるイベント等を計画していく予定です。

誕生日会での  
一コマ

社会医療法人 孝仁会  
グループホームもみの木  
住所：留萌市栄町1丁目5番27号  
TEL：(0164)56-4666  
FAX：(0164)56-4660



**\* 医師 \* 看護師・准看護師 \* 理学療法士 \* 作業療法士**  
**\* 言語聴覚士 \* 放射線技師 \* 臨床検査技師 \* 臨床工学技士**  
**・社会福祉士・介護支援専門員・介護福祉士・保育士・ヘルパー**

★詳細は  
事務 村井まで



一緒に  
働きましょう

**\* 印 奨学金制度あり!**  
**託児所完備!!**

外来診療のご案内

ご案内

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
		午後① 16:00~18:00	○	×	×	×	○	×
大野病院 医師	循環器科	午前② 8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

- \* 土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。
- \* 受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。
- 診療時間 午前① 8:30~ 午前② 10:00~  
午後① 16:30~
- 休診日 日曜・祝日・年末年始【12月30日(午後)~1月3日】
- \* 脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。



社会医療法人 孝仁会 留萌セントラルクリニック

〒077-0007 北海道留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9500 fax 0164-43-5655

ホームページ <http://www.rumoicentral.xsrv.jp>

●通所リハビリステーション

☎ 0164-43-9555

fax 0164-43-9555

●訪問看護ステーション サン

タ

☎ 0164-43-9111

●グループホーム もみの木

☎ 0164-56-4666

fax 0164-56-4660

●居宅介護支援事業所 サンタ

☎ 0164-43-9777

fax 0164-43-4777

●グループホーム ノエル

☎ 0164-43-9577

fax 0164-43-9588

編集後記

今年で10周年を迎えたセントラル。

今後ともよろしくお願ひ致します。



JR 留萌駅から 徒歩5分

中央バスターミナルから 徒歩2分