

# ノア Smile

〒344-0001  
埼玉県春日部市不動院野1112-1  
TEL048-760-1200  
FAX048-760-1201  
https://www.kasukabe-saintnoah.jp



- ～目次～  
こつしょうしょう
- 病院短信 『骨粗鬆症』 齊藤 宏美
  - 日常の一コマ 渡嘉敷 直美
  - いきいき看護・介護 鈴木 恵美
  - 放射線科だより 宮下 寛
  - 8月の誕生日会 病棟デイルーム
  - スタッフ紹介 今井 絵里奈

## 9月の予定

◇誕生日会&敬老会

1病棟	9月13日(月)
2病棟	9月13日(月)
3病棟	9月10日(金)

各病棟デイルーム 14:00～

## 誕生日会



## 花火大会



花火やねぶた祭りなど  
臨場感たっぷりの大画面上映会の始まり始まり～♡

女性チーム・男性チーム対抗  
浮き輪リレー♡



浮き輪や麦わら帽子を職員  
に着せて走ってゴ～ル♡

ビーチボール合戦ゲ～ム♡



2チームに分かれて、お手玉をビーチ  
ボールに当てて、相手陣地に多く押し  
出したチームの勝ち～(´ー´)ノ



勝ったチーム！  
バンザ～イ!!バンザ～イ!!



さら 4歳誕生日(\*^^\*)



### スタッフ紹介

作業療法士  
いまい えりな  
今井 絵里奈  
好きな食べ物：  
いぶりがっこ  
推し：亀梨 和也さん

周囲のスタッフに支えて頂き、  
もうすぐ入社してから1年を  
迎えます。これからもその人ら  
しさを引き出せるような作業  
療法を提供できるように日々  
精進していきたいです。





# 病院短信

1病棟

看護師長

斉藤

宏美

## 「骨粗鬆症」

こつせしょうじょう

早秋の候。暑さ寒さも彼岸までと申しますが、まだまだ真夏のような暑さが続いています。くれぐれもご自愛ください。

コロナ禍、人と会う事が難しく電話やメールなどで話す機会が多いと思います。そして最後には「コロナが落ち着いたら会いたいですね」の言葉が日常になっていると思います。当院も緊急事態宣言に合わせ面会に制限があり、患者さんやご家族には寂しい思いをさせて誠に申し訳なく思っております。当院の患者さんのほとんどが、コロナワクチン接種を2回済ませているので今後は少しずつ面会制限も緩和されてくると思います。それまでは、ご迷惑をお掛けしますがもう少しの辛抱をお願い致します。

私事ですが、今年に入って物につまづいて足の指を骨折しました。骨粗鬆症なのではないかと心配になり、骨粗鬆症について少し調べてみたのでお知らせします。骨粗鬆症とは、骨がもろくなる病気というのは良く知られていると思います。国民の10%が罹患しているとも言われており、70歳代になると女性の約半数が患っているとも言われています。骨粗鬆症になると転倒による骨折の可能性も高くなり、高齢者の骨折は寝たきりの原因ともなります。それを防ぐには骨を強くする事が大切です。

### 《整形外科の医師が推薦する骨を強くする食材》

たんぱく質・鉄・カルシウム・ビタミンCです。これらの栄養素を含む食材についてお話しします。  
**納豆**  
納豆をよく食べる人とあまり食べない人と比較して1日1パック納豆を食べる人は骨折リスクが44%低いという結果が出ました。納豆にはビタミンKが多く含まれカルシウムを骨に沈着させる作用と骨質を良くする作用があります。

**高野豆腐**  
骨の維持に必要なカルシウム、筋肉の材料になるたんぱく質、細胞の生まれ変わりに必要な亜鉛、骨の減少を食い止める大豆イソフラボン、血液の材料になる鉄、便通を整える食物繊維、体に良いさまざまな栄養素が含まれています。

### 卵

筋肉や皮膚の材料になる良質なたんぱく質や代謝を促すビタミンA、骨を強くするカルシウム、それを助けるビタミンDなど豊富に含まれています。卵かけご飯は最強の老化防止の食べ物です。

### 《体を動かして骨を強くする》

骨では活発な新陳代謝が行われ、丈夫でしなやか状態がたもたれています。年齢とともに、その代謝が衰えることで骨がもろくなります。最近の研究で衝撃を与えることで骨が強化されることが分かっています。



かかと落とし  
①背筋を伸ばし足を肩幅に開いて立つ。  
②両足のかかとを上げる。(背伸び)  
③両足のかかとを床にストンと落とす。これを1日50回を目安に毎日行う。

骨たたき  
①膝・手を山型にして、膝の内側・外側をポコポコと音が出るように10回たたく。

②腰・手を山型にして腰(腰骨の上部のやや内側の少しとがった部分)を両手でポコポコと音が出るように10回たたく。

③肋骨・手を山型にして肋骨の下部を両手で軽くポコポコと音が出るように10回たたく。

この他にもたくさん骨を強くする食材や骨トレがあります。私が始めた簡単なことで長く続けられそうなことを紹介しました。コロナ禍、お家で簡単に出来るのでやってみてはいかがでしょうか。

# 日常の一コマ



今回は3病棟にご入院中の金三さんの一コマです。金三さんは17歳の時に太平洋戦争に駆り出され、終戦後は関西で大工の修業をし、その後上京して一人親方として大工の仕事をしてきたそうです。80歳で仕事を辞めたそうですが、その頃から少しずつ認知症の症状が現れてきたようで、仕事に使う小物を何個も、何度も買って来たり、毎朝のように「仕事に行く」「小物を買ってくる」と出かけていっては道に迷ったりだとか。やむを得ず認知症の検査を受けましたが、悪い事にその頃から腎機能の低下が重度になり、板橋の医療センターへの入退院を繰り返すようになったそうです。そして退院をして自宅に戻ると、奥さんに対し極度に怒りっぽくなる「易怒性(いどせい)」の症状が出たり、被害的な言動が強くなったり、また排便処理が上手に出来なくなり壁になすり付ける等の不潔行為が見られたりで、いくつかの病院を転々としたそうですが、9年前に医療センターの紹介で当院に来られました。その時の金三さんは背筋がピンと伸び、しっかりとした足取りで声も大きく86歳のとても紳士的な男性という印象でした。入院当初、「易怒性」の症状や「強い被害的な言動」はあったものの、少しずつ落ち着きも見せるようになり、私たちスタッフの仕事も自分の仕事のように「何かやる事がありますか?」とお手伝いをしてくれます。そして他の患者さんが困っていると助けに行くようなとても優しい人でもあります。90歳を過ぎたころ、少しずつ歩行が不安定になり、私たちも注意をしていたのですが、ある日、転倒して骨折をしてしまいました。主治医とご家族との話し合いにより、手術はせず固定だけで様子を見ることになったのですが、金三さんはご自分を強く持っている人なので、担当の私としては、ベッド上で安静にしていられるだろうか、オムツを拒否されるのではないかなど、とても心配でしたが全て杞憂でした。安静にしている間もとても素直で、オムツを嫌がることもなく、1カ月も経たないうちに元気に歩けるようになりました。今は本人の希望で車椅子ですが、「車椅子だと安心だから」と言いながら自由にディールームやトイレ、自室と上手に使用されています(もちろん、時々歩いているのも見かけますが…笑)。



## 3病棟 介護福祉士 渡嘉敷 直美

参考 「易怒性」とは、アルツハイマー型認知症の中の一つの症状。些細なことですぐに怒りをあらわにする性質を言います。この易怒性が重度であれば薬を使うこともあります。ほとんどの場合、話をきちんと聞いてあげる事で快方に向かいます。

### 【一コマ後記】

金三さんの一コマを掲載することの了承を、と奥様にお電話をした時、奥様は「医療センターから紹介されてセントノア病院さんに伺った時、まずホテルのような玄関、そして親切な相談員さん。病院の患者に対する医療・看護・介護の考え方(出来ること、出来ないことも含めて)を分かりやすく説明してもらい、帰り道には、良い病院に出会えたことの安堵感を今でも思い出します」と言ってくださり、「病気とは言え、厄介で我儘な夫を見て頂いて感謝しかありません」とも言っていただきました。スタッフによれば、金三さんは今でも太平洋戦争の話を繰り返し繰り返し、何度もこう話すそうです。「あの戦争は人殺しの戦争なんだよ。人間は平和が一番なんだよ。今は子供の少ない時代に入った。親を大切に作る心、平和な心に育てることが大切なんだよ」と。認知症になったからといって、人として「心」を無くした訳でもないし、「感情」を無くした訳でもありません。金三さんは我々スタッフにこんなことも教えてくれているのです。

ホスピタルライフマネージャー 田中 ひとみ

## 放射線科だより

### 医療放射線技師 宮下 寛

スーパーで野菜を買う時、どれにしようかと手に取って表面を観察してから購入しませんか?野菜に例えるのは不適切とは思いますが、患者さんの皮膚面もよく観察することでたくさんの情報を得ることができます。一般病院では病衣やシャツ着用でレントゲン撮影することが多いと思いますが、当院では着衣をはだけて皮膚面を観察してから撮影するようにしています。認知症のため自分の症状や痛みを口に出して説明できない方が多いからです。特に女性の患者さんに肌を見せることへの羞恥心があるのは承知していますが、申し訳ないとは思いつつ皮膚の状態を観察させて頂いています。そこにたくさんの情報が詰まっているからです。色・艶(黄疸や慢性の肝臓・腎臓疾患)や湿潤程度、腫脹・出血斑や浮腫(打撲痕・骨折の疑いや心臓・腎臓疾患)、掻きむしった癬痕や傷跡(疥癬・皮膚炎や傷の程度)、手術痕など…。たくさんの皮膚情報から患者さんの体の中で今何が起きているかを推理し撮影の助けとしています。「若い頃に十二指腸潰瘍で手術した」「バイクでコケてあちこち骨折した」「帝王切開の痕よ」など、カルテにも記載のない、多分ご家族さえご存知ないであろう既往歴も結構発見できたりします。皮膚から得られる情報には、その人の歴史が隠されています。これからは患者さんの歴史と向き合いながら丁寧に撮影していこうと思います。



## いきいき 看護・介護

1病棟

看護師

鈴木

恵美

9月に入っても暑い日が続きますが、朝・夕の風には秋の気配を感じるようになってきました。しかし夏の暑い時期を何とか乗り越え少し涼しくなってきた頃に体がだるい、食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。原因として、夏の間の冷房や冷たい物の摂りすぎにより自律神経が乱れているところに、朝・夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わることや生活のリズムが崩れた時に起こりやすくなります。

- ① 生活リズムを整えるためのポイントとして37℃～39℃のぬるめのお湯にゆつくりと浸かり1日の疲れを癒す
- ② マッサージやストレッチで体のコリをほぐす
- ③ 毎日20～30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れる
- ④ ビタミン、ミネラルなど栄養素を積極的に摂る

食材としてはカボチャ・さつまいも・きのこ類・鮭・豆乳・ぎんなん・山芋・ハチミツなどです。これから食欲・スポーツ・読書など秋にむけて楽しみが増えてきます。健康管理をして健康やかな生活を送りましょう。

