

認知症予防講座

テーマ **認知症とお酒**

直方市中央公民館にて、福岡県認知症医療センター直方中村病院・直方市地域包括支援センター主催の講演会が行われました！

まず当院精神保健福祉士の吉永より節酒プログラム(HAPPY)をご紹介します。

物忘れが激しくなった後
飲酒・暴力等に陥る事例



生活の変化に対するストレス等
によりアルコール依存症に陥った後、
認知症と診断される事例

アルコール依存にならないための対策の紹介

“AUDIT [オーディット]” (自己にてアルコールへの依存度合いが分かるもの)

現在当院で行っているプログラムの案内

- ①飲酒プログラム“HAPPY”
- ②3ヶ月の入院治療プログラム“ARP”(アルコール・リハビリテーション・プログラム)

次に、“認知症の発症因子とアルコール依存症との関連性”についての講義を
当センター長南川医師が行いました。



ウェルニッケ・コルサコフ病(ビタミンB1欠乏によって引き起こされる健忘症)の事例をまじえた紹介

本来コミュニケーションや楽しむことが目的とする飲酒が、アルコール依存に陥ると“お酒”そのものが目的になってしまうので、依存症に陥らないためにもまずは“予防”が大事ということを強く訴えました。今回は“認知症とお酒の関連”と“節度ある適度な飲酒”を理解した講演会となりました！

[発行所]

医療法人社団温故会 **直方中村病院**
〒822-0002 直方市頓野993-1
TEL.0949-26-1522
<http://www.onkokai.jp/nakamura/>



温故会

温故会
直方中村病院
福岡県認知症医療センター



vol.39
2016年新年号

泰らぎ



新年あけましておめでとうございます。

写真:新人6ヶ月研修:直方いこいの村にて

- P1. 表紙、目次
- P2. 理事長新年あいさつ
研修会の紹介
・新人6ヶ月研修
・職員腰痛予防講義
- P3. レクレーション紹介
・バドミントン大会
・ラッキークラブ
・日本舞踊・フラダンス
- P4. ほのぼの
・小さな迷子くん
・100Kmウォーキング
- P4. 認知症予防講座 ～認知症とお酒～

理事長 新年あいさつ

新年明けましておめでとうございます。年齢を重ねるに連れ、暑さ、寒さが応えるようになりました。昔の方々はいかに我慢強かったか。自分も現代っ子なのだなと思ひ、気を奮い立たせねばと日々心に思うこととございます。東日本大震災の発生から間もなく5年を迎えます。今でも20万人もの方が避難生活を送っておられます。災害発生当時は、日本精神科病院協会、介護老人保健施設協会を通じて、支援させていただきましたが、現在は私たちに何が出来るのでしょうか。震災以後も、2011年9月には戦後最大級の勢力をもって上陸した台風15号によって被災地が広範囲で浸水しました。衛生管理の問題が発生します。福島第一原発の問題はさらに拍車をかけました。膨大な量のがれきをどのように処理するかについても、がれきに付着した放射性物質の濃度が問題とされ、北九州市の受け入れはありましたが広域的な処理は進んでいません。原発事故の長期避難に伴う災害関連死も発生しています。筑豊地区の老人施設にも、福島から非難された高齢者が数名いらっしゃいます。今からさらに厳しい寒さに見舞われる、避難生活を送られている方々に思いを寄せて、何が出来るのかを考える年の初めとなりました。



研修会の紹介

新人6ヶ月研修

直方いこの村で、新人6ヶ月研修(18名)を実施しました。

～スケジュール～

中村理事長より開催の挨拶→講義2コマ→昼食→講義・実技→グループワーク→石田看護部長より閉会の挨拶

①講義：講師／石田看護部長 テーマ／職業倫理・マナー

参加者は、日常場面チェックで自己の振り返りをさせていただきました。

②講義：講師／松田看護師 テーマ／アンガーマネジメント

当法人では、アンガーマネジメントの導入部分を学び、各職員の精神衛生面の保持に役立てるようにしています。

③講義・実技あり： 講師／木村師長・内村主任・吉岡主任 テーマ／包括的暴力防止プログラム(CVPPP)

講師の3名は、肥前精神医療センターCVPPPトレーナーコース研修に参加しています。講義では、医療従事者が遭遇する暴力の総論を学びました。実技では、ブレイクアウェイと言われる「攻撃されたり、抑えられたりした時に振りほどいて逃げるためのテクニック」を中心に学びました。更に、チームテクニクスについての実演指導も行われました。



④グループワーク

新入職員同士で「困ったこと、悩んでいること」また、「その対処方法」をテーマに行いました。普段、違う部署・職種で交流が少ないため、この機会にお互いの業務を知り、今後活かしていきたいです！



職員腰痛予防講義

病院職員を対象とした腰痛予防講義をすこやかPTさんにして頂きました。

～講義内容～

- ①腰痛とは ②ボデメカニクスについて
- ③腰痛予防ストレッチについて

- ①：腰痛には
急性腰痛(ぎっくり腰) →
4週間以内に良くなるケースが多い
慢性腰痛 →
3ヶ月以上痛みが続くもので完治しにくい

- ②：力学的原理を活用した介護技術のことで、無理のない自然な姿勢で介護することにより腰痛予防につながる

原則として…

- ・支持基底面を広くして、重心を低くし安定した姿勢で行う
- ・本人にできる限り接近する
- ・この原理を活用する
- ・身体を小さくまとめる
- ・身体をねじらない
- ・膝の屈伸(大きな筋肉群を利用し)水平移動
- ・患者様の残存能力をうまく活用する



- ③：効果 → 腰椎の前湾減少・疲労回復・けがの予防
リラクゼーション

ポイント

- ・息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばしていく。
- ・痛みのない程度まで伸ばす(心地よい痛みなら可)。
- ・反動、はずみはつけない。
- ・伸ばす筋肉を意識する。

など実際にモデルを通して詳しく講義して頂きました。今では各病棟で毎日腰痛予防ストレッチを行っています！



レクリエーション

バドミントン大会



1病棟の年間行事で屋外レクリエーションを行いました。パークゴルフの予定が、あいにくの雨天によりバドミントン大会に変更となりました。今回はデイケアとの合同行事でもあったため、たくさんの方に参加してもらえました。全部で15ペアになり5ペアずつでのリーグ戦。いざ試合開始!!3面同時進行なので、あちらこちらでワイワイと応援の歓声があり盛り上がりしていました。職員も参加し、真剣勝負で良い汗を流しました。最後に記念の集合写真を撮って無事怪我なく終わることが出来ました。「たまにはこんな開放感ある場所で体動かすのも楽しいね」「病院では見たことないスタッフの一面も知れてよかった」など感想を頂きとても充実した日になったと思います。



日本舞踊・フラダンス

日本舞踊とフラダンスを水秀流・矢野先生他の方が披露していただきました。開始前、患者様も集まりソワソワ。。静々とした音楽に合わせて凛と皆様舞って下さいました。着物や袴姿が艶やかです。変わってフラダンスは華やか洋装特にこちらの赤いドレスのお二方。



涙そうそうを踊って下さいましたが患者様からも拍手喝采!つられて踊りだす患者様も…最後は患者様も輪になって炭釜節を踊りました。恥ずかしがってなかなか輪に入れない方にも声をかけて下さっていました。紹介できない方もおられましたが、ボランティアの皆様ありがとうございました!

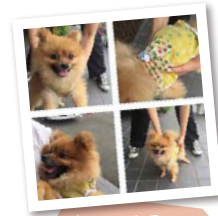


ほのぼの

小さな迷子くん

直方中村病院に小さな迷子くんがやってきました!

患者様から「この子はここ(直方中村病院)の子ですか?」と聞かれて見に行ってみると、…とつても可愛いポメラニアンが迷子になっていました。外来用の駐車場を駆け回っていて危なかったため、「おいでー」と呼ぶと足元までトコトコと来ました。ところが、いざ抱っこしようとするといやーいやー!と言わんばかりに逃走。何度か挑戦してみるものの、近くまで来ては逃げての繰り返し。。どうしようかと悩んでいると、通りかかった業者の方に手伝っていただき無事に保護することが出来ました!患者様や利用者様のペットかもしれないと病院とすこやかとお隣のきりり薬局さんに連絡をしてみるものの、飼い主は見つからず…。その後、福岡県動物愛護団体のホームページに投稿したり近くの交番に迷子の届け出をしたり、…早く見つかるといいなと思っていたら、その日の夕方投稿したホームページで交番から飼い主が見つかったと連絡が!警察を通して飼い主の方から連絡があり、迎えに来て頂くことになりました。飼い主の方を見るやいなや、それまで眠たそうだったワンちゃんの顔がとても嬉しそうな顔に!!飼い主の方はご夫婦でとても優しくそうな方々でした。飼い主がすぐに見つかった本当によかったです!



小さな迷子くん(ジョルくん)

100kmウォーキング

毎年10月の秋日和に開催される『行橋一別府100kmウォーキング』第17回目。直方中村病院から石田看護部長がエントリーしました!今回で4回目の参加とのことです。100km!!一般人の平均時速が4km/hと言われているので、そのスピードだと25時間かかる距離ということになります。石田看護部長の挑戦は1回目、2回目、3回目と着実にタイムも成績もあがっていき、今回の完歩タイムは、…**14時間23分27秒!!**参加者4,652名(完歩者3,602名)の中、なんと!!**27位!**の素晴らしい成績でした。初めて応援に行かせてもらいましたが、限界を超えた中での必死の姿に心から感動いたしました。

