

「看護師による「知って得する☆ミニ講座」の、おさらい☆

認知症の家族をもって

6月21日(水)、6月22日(木)に、患者図書室ひだまりにて、「認知症の家族をもって」のミニ講座が開催されました。

みなさんに、まず認知症について、種類や症状などをお話ししました。そして、認知症の方ご自身では満たせないニーズに対し、支援者の方にはケアをする際に「愛・くつろぎ・自分らしさ・共にあること」など、心に留めておいて頂きたいポイントや、介護中にはいけないこと、ケア中に困ってしまうことの対処法や寄り添い方などをお話させて頂きました。実際に身近なご家族の方への対応に困っていらっしゃるという参加者の方が多く、とても熱心に聞いてくださいました。

参加者の方からは、「認知症の家族への対応の仕方がわからず、本人を追い込んでいたと思う」や、「母が脳梗塞からの認知症があり、話が聞けて良かった」などの感想を頂きました。

認知症とは？

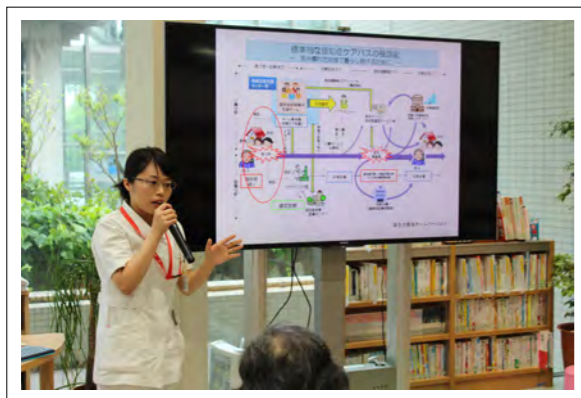
記憶力や判断力が脳の障害によって持続的に低下し、それにより日常生活に支障が出ている状態。(約6カ月以上継続)

例えば…

- ・段取りが立てられない
- ・服の着方がわからない
- ・妄想・徘徊・攻撃的言動など

《具体的な対処法》

- Q. 介護をするときにやってはダメなことは？  
A. 本人の話を実事と受け入れ、否定・拒否しない。
- Q. 同じことを何度も聞いたり、尋ねてくる時は？  
A. 初めて聞いた話のように聞き、話を遮らない。いつも聞かれることの返答をメモして、いつも目にするところに貼っておく。
- Q. 複雑な話が理解できないときは？  
A. はいかいいえで答えられる質問、AかBのどちらか等を選択する質問をする。



スケジュール

- 8月16日(水)・17日(木)

あなたの肺年齢は？  
若返りのご提案！

講師：南4看護室看護師・慢性呼吸器疾患看護認定看護師



- 9月20日(水)・21日(木)

今からできる骨粗鬆症  
食事と運動など

講師：本8看護室看護師



□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

◆出前講座も行っています。

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部

☎ 087-831-7101

☆予約不要☆参加無料です！  
質問の時間も講座中にあります。

お気軽にお越しください！



皆さんこんにちは。事務の川西です。8月になって、夏真っ盛りですね！毎日暑いですが、皆さん体調を崩していないでしょうか？わたしは暑くてつい、アイスやかき氷を食べてしまい…夏バテ予備軍です。夏になると熱中症になる方も増えてきます。熱中症予防のためには、こまめな水分・塩分の補給と、バランスの良い食事に十分な睡眠、そして体力づくりが必要とのこと。わたしにとっては体力づくりが一番の難関です。皆さん無理せず、出来る範囲で適度な運動を心がけましょう！決して無理せず！また、もったいないなあ…と思ってエアコンを付けずに過ごすこともありますが、エアコン使用時の室温は28℃を目安に、湿度にも注意して適切に利用しましょう。



能力アップ「かな拾い音読問題」の答え ① 10個 ② 4個

▶今月のこもれびは、「お医者さんのお話はいかがですか!?!」「ミニ講座のおさらい」についてご紹介します!

# こもれび

2017年 8月号 Vol.57

- ・あれこれ紹介  
「お医者さんのお話はいかがですか?」
- ・防災まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい  
「認知症の家族を持って」



患者図書室ひだまり 利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

場所は本館1階整形外科となりです。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

◎利用時間 平日 9:00～17:00

◎図書の貸出

高松赤十字病院の診察券をお持ちの方  
貸出冊数 3冊 貸出期間 2週間

◎ポータブルDVDプレーヤーの貸出

外来での診察の方のみ、当図書室内のDVDと共に貸出。受付は15時まで。

◎相談・質問

患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

※室内でご飲食はお断りいたします。

お問い合わせ先：高松赤十字病院 患者図書室 TEL：087-831-7101

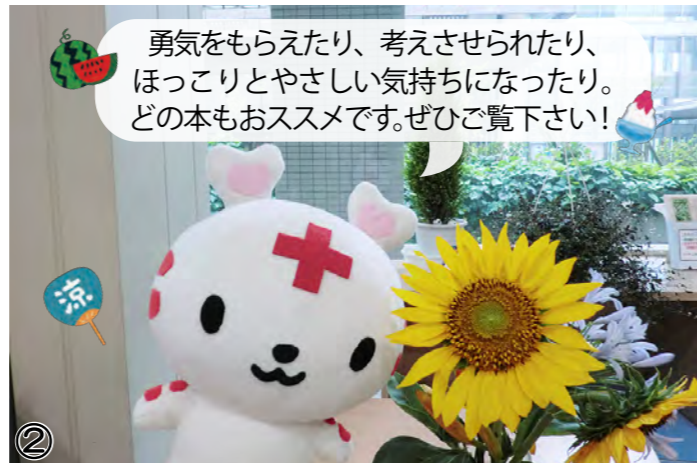




# あれこれ紹介



**ハートラちゃん**  
日本赤十字社のボランティアで  
一生懸命働く、ハートランドの妖精



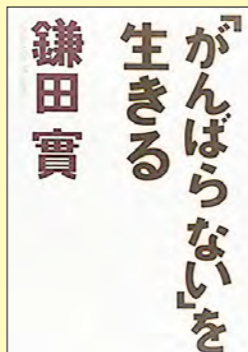
## おすすめ図書



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

＼新刊です！／

- ①生きかた上手 日野原重明 (生き方の必要な具体的な提案)
- ②こころの匙加減 高橋幸枝 (迷いすぎて苦しまないためのヒント)
- ③「がんばらない」を生きる 鎌田實 (先生が探し続けてきた「絆の哲学」)
- ④一途一心、命をつなぐ 天野篤 (医師の30年に及び「無私の生き方」)
- ⑤山中伸弥先生に、人生とiPS細胞について聞いてみた (山中先生の人生と科学の可能性)
- ⑥心臓外科医 須磨久善 (命に対する考え方や使命)
- ⑦壊れた脳 生存する知 山田規敏子 (高次脳機能障害に向き合う元医師の手記)
- ⑧ボクは吃音ドクターです。 菊池良和 (吃音という劣等感に苛れた人へ贈る医師からのメッセージ)
- ⑨よかたい先生 三枝三七子 (水俣病を見続け、闘い続けた医師の話)
- ⑩妹は3歳、村にお医者さんがいてくれたなら。 国境なき医師団日本 (世界の人道危機の状況と医療援助の現実)
- ⑪いのちの仕舞い 小笠原望 (先生の半生と「いのち」への思い)
- ⑫診療所の窓辺から 小笠原望 (患者さんのいのちの記録)

## 防災まめ知識

東日本大震災(2011)や熊本地震(2016)を踏まえて、防災に関する情報を全12回でご紹介します。災害や危機から身を守るには正しい知識や情報が大切です。

## 7.大地震が起きたら、最初の動きが決め手です。自宅編

(参考:クワッサン特別編集 [最新版]女性目線で備える 防災BOOK)

○もっとも安全ゾーンである玄関へ直行。避難路を確保しよう。

### ①リビング

揺れを感じたら座布団やクッションで頭を覆い、直ちにドアを開けます。

### ②キッチン

調理中なら火を消す。揺れている最中に遠くまで火を消しに行くのは危険(最近のガスコンロは、自動遮断装置付きが多い)。揺れを感じたら、包丁は収納する。

### ③風呂

浴室は鏡やガラスが多いため、とりあえず洗面器やお風呂のふたなどを頭にかぶり、衣類やバスタオルを持って玄関へ。衣類を身に着ける余裕はありません。一時の恥よりも、まず命を守ることを最優先に考えて！

### ④2階

大揺れの中で無理に階下へ降りようとせず、様子を見る。

※日頃から、どう逃げればよいかシミュレーションしておきましょう！

## 受付スタッフおすすめ図書



### 手塚治虫 (学習まんが人物館)

昆虫が大好きなまんが少年は、医者への道を歩みながら、いつの間にか日本の人気作家になっていた。アニメ時代の扉を開き、日本のまんが文化を世界に広げた巨人、手塚治虫。ヒューマニズムあふれる作品の秘密に迫る。

言わずと知れた漫画界の巨匠、手塚治虫さん。手塚治虫さんが、どのような人生を歩んで来られたか、どのような人柄だったかを詳しく知ることができます！お子さま向けの本ですが、大人の方にもおススメです！

## 長期療養しながら、働きたい方へ

～ハローワーク高松による出張就職相談のご案内～

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により

- ・通院の必要はあるが、働きたい。
- ・久々の復職への不安を解消したい。
- ・就職活動時、企業に病気のことを伝えるべき？等

このような悩み・不安をハローワーク高松が院内に出張し、解消します。

※求人への応募、相談状況により、ハローワーク高松にお越し頂き、手続きをお願いする場合があります。

- 毎月 第2木曜日 10:00～15:00
- 場所 泌尿器科 診察室3 (南館2階)
- ◆ 申込 本館1階10番窓口
- 受付時間 8:45～17:20 (平日のみ)
- ※事前予約制 (期限:相談日前日まで)

## みんなでいきいき脳力アップ大作戦！！

「おもいっきりテレビのお昼の脳トレ」「サルヂエ」なども手がけている篠原菊紀教授が監修する能力アップクイズです！

## 《第22回 かな拾い音読問題》

次の話を声に出して読みながら、各問に答えてください。目印を付けたら、メモもしたりしながら音読してもかまいません

? 浦島太郎 ①「し」②「わ」は、何個出てきますか？ ①( 個) ②( 個) ?

? 「ではほんのおれいのしるしに、わたくしがりゅうぐうをみせてあげたいとおもいますがいかがでしょう」  
? 「へえ、それはおもしろいね。ぜひいつかみたいが、それはなんでもうみのそこにあるというではないか。どうしていくつもりだね。わたしはそこまでおよいでいけないよ」  
? 「なに、わけはございません。わたくしのせなかにおのりください」  
かめはこういって、せなかをだしました。

正解は、あとがきの下にあります。参考文献:もの忘れ・認知症を防ぐ!脳活ドリル(2015)