

きやらぼく

平成29年 9月発行
第 216 号

発行責任者9月号編集長

養和病院 認知症疾患治療病棟 病棟クラーク 花田昌美

養和会は
ご利用者の幸せ
地域の幸せ
職員の幸せ
を追求します。



医療法人 養和会
☎683-0841 米子市上後藤3丁目5番1号
☎(0859)29-5351 FAX (0859)29-7179
社会福祉法人 養和会
☎683-0841 米子市上後藤8丁目9番23号
☎(0859)48-0483 FAX (0859)48-0484
ホームページ <http://www.yowakai.com>
E-mail: honbu_hp@yowakai.com

精神科デイケアたんぽぽ ミニ盆踊り大会



精神科デイケアたんぽぽ
作業療法士
角 典子

平成29年8月9日(水)に第1回精神科デイケアたんぽぽミニ盆踊り大会が開催されました。その日は天候が良ければ毎年恒例の開院記念盆踊り大会(87周年)となるはずでした。しかし、朝から天気とにらめっこしていたところ、16時頃からの突如の雨にみまわれ残念ながら中止となってしまいました。そこで、精神科デイケアたんぽぽでは皆さんが楽しみにされていたこともあり、急遽、室内でのカラオケ&盆踊り大会を実施することになりました。

カラオケ大会では、日頃の練習の成果を発揮され、みなさん堂々と歌い上げられました。その後、ご利用者とスタッフがひとつの大きな円となり、楽しく賑やかな盆踊りで盛り上がりました。雨の日のミニ盆踊り大会、これも夏の思い出の1ページになったのではないのでしょうか。



認知症疾患治療病棟 「おもいで茶会」



認知症疾患治療病棟
作業療法士
高橋 絵美

認知症疾患治療病棟では、生活機能回復訓練の一つとして、小グループ活動「おもいで茶会」を毎週金曜日の午後に、当病棟のご利用者5～6名と、臨床心理士・病棟スタッフ・精神保健福祉士・作業療法士の少人数で、回想法を実施しています。

これは、思い出を語り合い、記憶を回想することで、現在の生活の活動性を高め、他の方々とのコミュニケーションを深めるものです。ご家族の故郷のこと、お好きな歌や戦争体験などのエピソードが、大変効果的です。そうした内容を入院時にご家族から教えて頂き、当病棟での回想法に活用しています。

今回のおもいで茶会では、枝豆とノンアルコールビールを提供して夏のお楽しみ会を行いました。ノンアルコールで気分だけでも酔い、若い頃を思いだして、働いていた頃のお話をたくさんして頂きました。「手酌で良いよ」と自分で注ぎ、おかわりをして喜んでいらっしゃる方もおられました。枝豆は、参加したご利用者がざるに入れて「このぐらいやるよ、主婦だけん。」と手際良く水で洗って下さいました。病院では久しぶりに口にすることが多く、「美味しい、久しぶりに食べたよ。」と召し上がって頂き、嚥下状態にも注意して、皆さんに楽しんで頂くことが出来ました。

このような活動を通し、楽しみながら記憶を回想し、馴染みの作業が行えるよう支援しています。作業を通して他者に受け入れられる体験や、他者の役に立てる体験をして、ご利用者が自信を取り戻し、生活能力を活性化出来るよう今後も支援していきます。





健康マメ知識 No.81



回復期リハビリテーション病棟
言語聴覚士
須山 華衣

「いつもキレイなお口で元気に過ごそう!」

好きな物を食べたり、色んな人とお話をしたり、歌を歌ったり、私たちの身体にある口は色んな働きをしています。そんなお口について皆さんに質問です。

Q大人の口の中にはどれだけの細菌がいるのでしょうか?

- ①1000~2000個 ②1000~2000万個 ③1000~2000億個

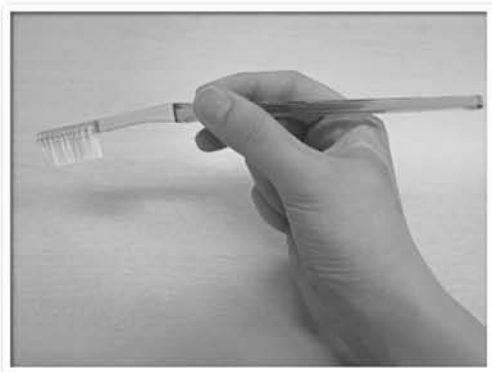
A③1000~2000億個

皆さん答えは合っていたでしょうか。ただしこの数は歯をよく磨く人の数です。歯をよく磨く人で1000~2000億個、あまり歯を磨かない人では4000~6000億個、さらにほとんど磨かない人では1兆個もの細菌が住み着いているといわれています。

また寝起きの口の中にはなんと、糞便10グラム量と同じくらいの細菌がいるといわれます。1日の始まりのご飯を美味しく食べるためにも、朝ご飯の前に軽く歯磨きをすることをオススメします。

お口の中が汚れていると虫歯や口臭の原因になったり、汚れた唾液が誤って肺の中に入ってしまうことで誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。歯磨きにはお口の中をキレイにするのはもちろん、歯茎や舌、口の周りの筋肉を刺激することになるので血の巡りが良くなり、脳にも良い影響を与えます。

いつまでも美味しくご飯を食べて、元気におしゃべりをするためにも、今ここで歯磨き習慣を見直してみてもいいのではないでしょうか?



歯ブラシの持ち方は鉛筆持ちで!

歯磨きの時に力を入れすぎると歯と歯茎を傷つけてしまいます。そのため余分な力が入らないように鉛筆持ちがオススメです。

舌も忘れず磨こう!

舌も歯と同じように汚れていきます。舌が汚れると味が分かりにくくなることがあります。

歯と一緒に舌の汚れも取って、美味しくご飯を食べましょう。

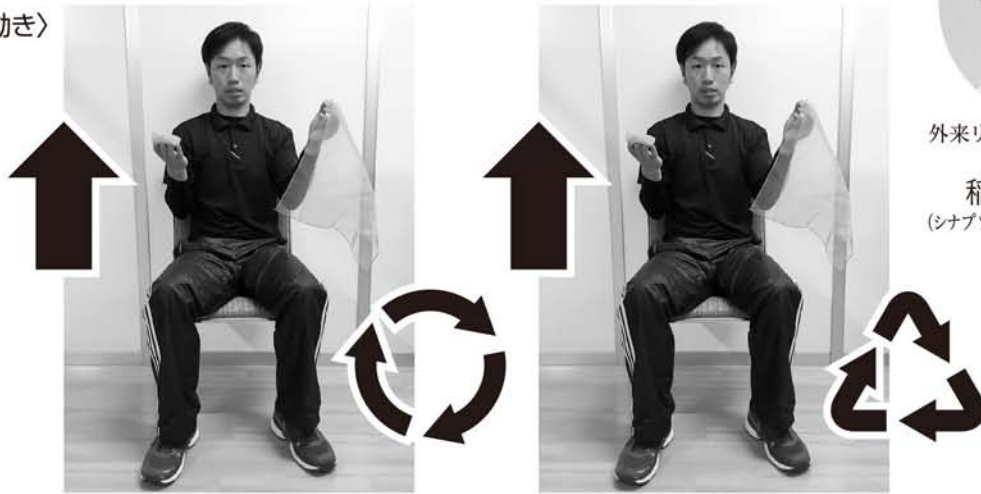


「シナプソロジー」

第6弾

今回のシナプソロジーメニューは、スカーフお手玉です。

〈基本の動き〉



外来リハビリテーション
介護員
稲葉 将也
(シナプソロジー インストラクター)

- ①お手玉を右手で上に投げます。スカーフを左手で回します。この動作を同時にします
 - ②手を反対に持ち替え、①の動きをします。
 - ③お手玉を右手で上に投げます。スカーフを左手で三角形に動かします。この動作を同時にします。
 - ④手を反対に持ち替え、③の動きをします。
- ※スカーフとお手玉でなくても代わりになるものを使えばOKです。

間違えることで脳を刺激し、脳トレになります。間違えることを楽しみましょう!

野球部 9月試合予定!!

試合予定

9/9・16 第69回 中国都市対抗軟式野球大会米子市予選 @米子市民球場

9/23 第21回 西日本軟式野球選手権大会 県大会 @西伯カントリーパーク

8月は養和会野球部の試合は無く高校球児に負けない練習をまぶしい太陽の下で行いまた一つ成長出来ました。

8/18・19に行われたミニ国体(広島開催)に養和会野球部より坂田・稲葉・三浦・福島・禰の5選手が米子市選抜として参加しました。山口県・岡山県代表と戦いましたが残念ながら敗戦し出場権を逃しました。応援ありがとうございました。

9月は毎週養和会野球部試合があるので是非球場に足を運んで頂き熱いプレーを見て下さい!!



※予定・試合結果・選手紹介はホームページをご覧ください。

9月行事予定

認知症疾患治療病棟 26日(火) おやつ作り

精神科急性期治療病棟 11日(月) おやつ作り

精神療養病棟 13日(水) 外出(プラント5)

20日(水) おやつ作り(三食ぜんざい)

21日(木) 避難訓練 14時

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。

編集後記

残暑がようやく落ち着き、秋冷のころとなりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。9月に入り、秋の気配が感じられますが、皆様思う存分それぞれの秋を満喫して下さい。突然の涼しさに体調を崩されませんよう、皆様ご自愛下さい。

※写真・作品などに関しては、ご本人の了解を得て掲載させていただいております。