



# 鬼は外～！福は内～！

今年も2月3日節分にちなんで、各病棟で豆まきが行われました！  
迫力ある赤鬼と青鬼が現れましたが、皆さんで「鬼は外～！福は内～！」と掛け声とともに豆をまきました。  
ところでなぜ鬼退治に豆が使われるか、みなさんはご存知ですか？



## 2つの説

- ①豆をはじめとした穀物には、古くから魔よけの力があると信じられていた
- ②「豆」を「魔目(魔物の目)」に投げて、「魔(ま)を、(め)滅しよう！」という語呂合わせ

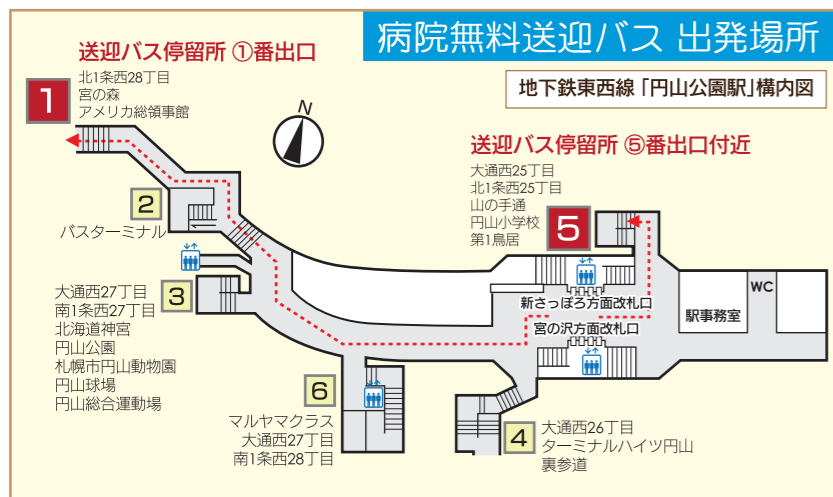
そんな意味があったのですね。  
今年のお払いも無事にすみ厄払いができました。



## 無料送迎バスのご案内



●地下鉄東西線「円山公園駅」より無料送迎バスを運行しておりますので、ご利用ください。(約10分)



無料送迎バスは②番出口バスターミナルからは乗車できませんので、ご注意ください。  
時刻表 ※のバスは、地下鉄円山公園駅⑤番出口発。その他はすべて①番出口となります。  
時刻表 ★のバスは、土日祝祭日は運休となります。

## バス時刻表 2017.11.1 改定

時	病院発	地下鉄「円山公園駅」発
8	—	★40 55
9	15 55	35
10	50	15
11	30	10 50
12	10 50	—
13	★30	10
14	10	30
15	00 40	※20
16	20	※00 ※40
17	★25 30	※45
18	00 30	※15 ※45
19	00 30	※15 ※45
20	05 45	※30
21	25 45	—

①番出口発車  
⑤番出口付近発車

# No.109

ご自由にお持ちください

発行日：2018.3.1

# にしまるやま通信

季節の写真リレー



撮影者/M.T

## 編集後記

今年度も一段と寒さが厳しい冬でしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年度は北海道だけでなく、東京などの関東方面等でもマイナス気温になるほどの大寒波だったようです。少しずつ寒さが和らいできたかとは思いますが、お出かけの際にはマスク装着・うがい・手洗いの感染症予防を忘れず、体調管理にはお気を付けてお過ごしください。

「にしまるやま通信」についてのお問い合わせ先

医療法人 溪仁会  
**札幌西円山病院 地域連携推進室** TEL: (011)644-1380 FAX: (011)642-4347  
〒064-8557 札幌市中央区円山西町4丁目7-25 札幌西円山病院 地域連携推進室内 広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

## 特集 認知症ケアで大切にしたいこと

- ・栄養科レシピ～キャロットラペ
- ・医療公開講座・認知症カフェのお知らせ
- ・季節の行事～節分
- ・無料送迎バスのご案内



病院のご案内 診療科目/内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科  
病床数/603床(障害者施設等一般病棟、医療療養病棟、リハビリテーション病棟)

# 認知症ケアで大切にしたいこと

認知症看護認定看護師 國生真希 師長



「認知症」という言葉をテレビや新聞などでよく見たり聞いたりします。ここ数年で大半の方が理解されているのではないのでしょうか。ただ、認知症の方の事を理解されるに至ってはならず、まだまだ「認知症=何も分からない人」のような偏見は残っているように思います。しかしそれは少し違って、**認知症は「脳の病気」が原因で起こっている症状を表す言葉であり診断名ではありません。**一般的な症状に「もの忘れ」などがありますが、認知症の原因疾患は多数ありそれぞれの主症状は異なります。そして、これによる人格（個人がもつ一貫した行動の傾向性や心理的特性）はなくなることはありません。

認知症になると言葉で適切に表現することができにくくなりますが、だからといって、その人の感情や思いがなくなるわけではありません。より感情や感性は豊かになり、他の人の感情による影響を私たち以上に受けやすくなります。そして言葉には出せないけれど記憶障害によって不安や恐怖を常に感じているのが認知症の方なのです。

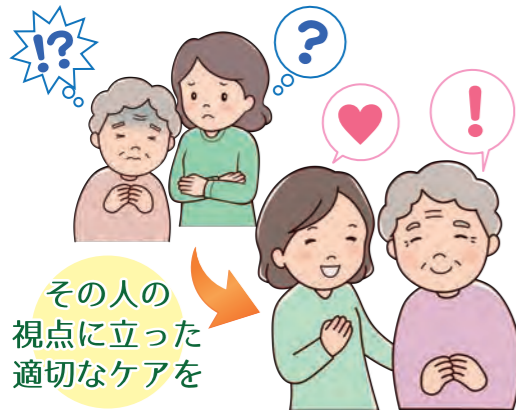
それでは認知症の方に共通する特徴は何でしょうか。**「認知症=何も分からなくなる」のではなく、認知症の方が示す日常の生活障害**なのです。教育歴、職歴、性格など個々の背景は異なりますが、もともと記憶力が良い人もいれば、若い頃から地図を読むのが苦手な人もいます。その方本来の認知機能から見て社会生活や家庭生活の質が低下している時に生活障害をきたしていると判断されます。

認知症のケアには、その方が感じている「生活障害を把握する」=「認知症の方の視点に立つ」ことが重要になります。認知症の方の視点に立つには**「思いを聞く」「いろいろな状況を想像する」「生活の中で困っていることが何なのかを見つける」**ことから始まります。

認知症の方は記憶障害、見当識障害などの症状から安心・安全な生活を送ることが十分にできず、混乱に陥る場合も少なくありません。それでも頑張っている方たちに対し、周囲の人が自分たちの規範を基準として対応してしまうと、認知症の方たちは

不安や混乱に陥り認知症が進行してしまいます。それだけケアにあたる人たちの姿勢や態度は、認知症の方に強く影響を与え、その反応が鏡のようにケアする人にはね返ってきます。

認知症の方の対応に困ってしまう反応や行動は薬を飲めば治るものではありません。その行動を緩和してあげたい時にこそ、ケアを見直してみましょう。



その人の視点に立った適切なケアを



ラペとはフランス語で「すりおろす」の意味です。



## 手軽にビタミン補給 / キャロットラペ

材料(1人分)

- 人参.....中1本(150g)
- 塩.....小さじ1/3(2g)
- エクストラバージンオイル...大さじ1 1/3(16g)
- 白ワインビネガー.....大さじ1/2(8g)

1人分のエネルギー: 204kcal 塩分: 2g  
栄養量 ビタミンA: 1140μgRE



栄養科 安藤 未奈子

### 作り方

- 人参は千切りにします。
- ボールに人参、塩、オリーブオイル、白ワインビネガーを合わせて、よく混ぜ合わせます。

### 応用編

クリームチーズ30gを細かくちぎり、ラム酒でふやかしたレーズン大さじ2とともに和えます。クルミや松の実をふっても美味しいです。



人参に含まれるビタミンA(βカロテン)は皮膚や粘膜を正常に保ち、ウイルスや細菌から守ってくれる働きがあります。またカロテンには抗酸化作用があり、がん予防効果も期待されています。脂溶性なので油と一緒に食べると効果的です。

## スマイルカフェ & 医療公開講座のお知らせ

当院では、月に1回、認知症の方とご家族、地域の方を対象に認知症カフェ(名称:スマイルカフェ)を開催しております。お飲み物の提供のほか、認知症についてのミニレクチャーや体験コーナー、相談会や認知症・介護に関するディスカッションを参加者の皆さまと一緒にいたします。

また、月に1回、医療公開講座を実施しております。様々な職種が同じテーマでそれぞれの専門的な立場からお話しさせていただき、地域の皆さまの健康増進に寄与できればと考えております。

3月の開催予定は以下の通りです。気になるテーマがございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

**スマイルカフェ** 会場: 札幌西円山病院 喫茶室(札幌市中央区円山西町4丁目7番25号)  
時間: 13:30 ~ 16:00 参加費: 100円

通算回	日時	プログラム	テーマ
第36回	3月23日(金)	お笑いカフェ	笑いヨガ~「笑い」と認知症の関係~

※当院のスマイルカフェは、札幌市の「認知症カフェ認証事業」認定カフェです。

**地域で暮らす高齢者のための医療公開講座** 会場: かでる2・7(札幌市中央区北2条西7丁目)  
時間: 13:30 ~ 16:30 参加費: 無料

通算回	日時	会議室	テーマ
第36回	3月31日(土)	大会議室	「医療保険・介護保険は今後どうなる?」 ~全世代型の社会保障を目指した 地域包括ケアシステム構築に向けて~

お問い合わせ先

電話: 011-642-4121(代表) 担当: 企画課 稲垣、藤田  
メール: inagaki-chi@keijinkai.or.jp