

チャレンジ!

# あたま の体操

色読み  
テスト

【色読みテスト】文字の色を答えて

1	赤	青	黄	緑	青	赤
2	黄	緑	赤	黄	赤	緑
3	青	赤	青	黄	赤	黄
4	緑	青	黄	緑	青	赤

今回紹介する頭の体操は【色読みテスト】です。1行目から順に漢字に使われている『色』を答えて下さい。漢字をそのまま読むと間違いです。言い直して次に進んで下さい。

手元に時計やストップウォッチがあれば読み終えるまでの時間を計測してみてください。結果に応じてあなたのおおよその脳年齢がわかります。年代別の基準値は、20代が27秒未満、30代が27～30秒、40代が31～36秒、50代が37～44秒、60代が45～54秒、70代が55～66秒、80代以上が67秒以上になります。

またこのテストでは脳年齢がわかるだけでなく、脳の前頭葉を活性化する効果があります。前頭葉は思考や創造性を担う、脳の最初中枢といわれる部分です。テストを繰り返し行うことで認知症予防にも効果があるのです。若々しい脳でいつまでも健やかな生活を。

# まほろば ～ゆめさき～

H30.1月  
Winter

ご自由に  
お持ち帰りください

- ゆめさきの取り組み紹介
- あたまの体操



## 大車輪車 周辺MAP 大車輪車

〒671-1103  
姫路市広畑区西夢前台  
6丁目56番1  
TEL(079)237-8735  
FAX(079)237-8755  
<http://www.yumesaki.gr.jp>

医療法人 松藤会  
介護老人保健施設  
ゆめさき



医療法人 松藤会  
介護老人保健施設 ゆめさき



知ってほしい!!

# 老健ゆめさきの取り組み4っ

老健だからできる！ゆめさきだからできる！そんな取り組みをご紹介します。

## 薬剤の適正使用 を目指して

薬剤師 岩崎則子

医師から処方された薬はその時は適量でも、長く服用を続けているうちに加齢で腎機能や肝機能が落ちてきて排泄が遅れるようになり、結果薬物の血中濃度が高くなり副作用が出てくることもあります。長く飲んでいいるから大丈夫というわけではないのです。

東大病院老年病科のデータで、高齢者では常用薬が6種類を超えると副作用が出やすくなり、5種類以上で転倒しやすくなったり、消化器への影響で低栄養状態になるリスクが高まると報告されています。入所者様の薬剤を見直す際に食事、運動、睡眠の状態や血圧や血液検査の結果（腎機能の状態も体重から計算）等から、薬剤に優先順位をつけ、本当に必要な薬だけを残せるように医師に提案しています。



ゆめさきは平成29年度から在宅復帰率50%を超え、在宅強化型老健となりました。利用者様が看取り期に入っても自宅療養とゆめさき入所を繰り返し、在宅生活の延長線上でゆめさきで最期を迎えて頂く選択肢を作り上げようと動き出しました。

ほとんどの職員が看取り介護の経験がなく、多少の不安を感じているとは思いますが、一歩前に進んでやってみようという決意からのスタートです。そのためには「自然死とはどのようなものか」を考える必要があると思います。「自然死」を迎える際に、人の感覚はどのように苦痛を克服しようとするのかを考えることが「延命治療」ではない「自然死」に結び付くのではないかと思います。看取り介護を行い、その人らしい最期を考え演出することは、残された家族様の満足感と、職員の意識改革ややりがいにつながると思います。

## 看取りの導入 について

看護師長 小寺佐千代



美味しいもの食べる楽しみ。普段当たり前にしていることですが、病気や高齢になると、飲み込む力や活力等が衰え、美味しく安全に食べることが難しくなることがあります。最近メディアで取り上げられている誤嚥性肺炎の一因にもなります。

当施設では、利用者様に食事を楽しみながら、安全に出来るだけ食べ続けて頂くための取り組みを行なっています。例えば、医師・管理栄養士・看護師・介護士・介護支援専門員・薬剤師・リハビリスタッフが週に1度集まり、食べにくくなっている方々のお食事の観察や会議を行ない、それぞれの専門的視点を通して、食べ方やお食事内容の相談を行なうなどしています。今後も、利用者様が安全に楽しく食べ続けて頂けますよう頑張っています。

## 経口摂取維持の ために

言語聴覚士 中崎靖之



## 療養食について

管理栄養士 秋田由美

そもそも『療養食』とは、病気の治癒・予防また回復を促進させる為の食事です。ゆめさきでは対象が高齢者ということもあり、医師の指示のもと慎重に進めています。

糖尿病食は血糖値を把握しながらエネルギー量の調整が必要ですし、心臓・腎臓病食は1日6g未満の塩分制限、病状によっては水分や蛋白制限も加わります。また脂質異常症食はコレステロール、中性脂肪の値によって食事療法が異なります。一般的に脂質は余分なものとして捉えがちですが、少なすぎると体重減少や筋力の低下により日常生活動作や嚥下能力に悪影響が出るケースもありますので、利用者様それぞれに応じた細かなケアが不可欠です。

栄養ケアは薬剤のように即効性はありませんが、利用者様の身体の安定に繋がる縁の下の力持ちでありたいと思っています。

