

連載

役に立つリハビリあれこれ

(その6)

今回は認知症についてのお話です。認知症とは、脳の機能が徐々に低下することで、記憶や思考、判断力、そして日常生活の能力に支障をきたす病気です。特に高齢者に多く見られ、加齢に伴う脳の変化によって引き起こされます。

認知症にはアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症などがあり、進行の仕方や症状は異なりますが、一般的に認知機能の低下が特徴です。

リハビリテーションの視点からは、認知症患者さんができる限り自立した生活を送れるように支援することが重要です。よく、物忘れをする

認知症ではないかと心配される話を聞きますが、認知症と物忘れの違いについて考えてみましょう。

私たちも思い違いや勘違い、物忘れは日常的に経験があるかと思いますが、加齢による物忘れの特徴としては、①体験の一部を忘れる②記憶障害のみがみられる③物忘れを自覚している④見当識(日時や季節など)が比較的保たれている⑤日常生活に支障がないなどがあります。

比べて、認知症における物忘れの特徴としては、①体験の全体を忘れる②記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害(料理、家事などの段取

りがわからなくなる、など)がある③物忘れの自覚に乏しい④日常生活に支障があるなどの特徴があるといわれています。

作業療法士は、患者さんの日常生活動作(A DL)を支援するためにあり、認知機能を刺激しながら、家事や身の回りのことを行う練習をサポートします。

たとえば、食事や入浴、着替えといった基本的な動作を繰り返して練習することで、患者さんが少しでも長く自立した生活を維持できるよう助けられます。また、認知症の進行に伴い、環境の変化に対応する力が低下することが多いため、安全な環境を整えることも作業療

法の重要な役割です。例えば、家の中の危険箇所を減らすためにアダーバイスを行ったり、必要な補助具を提案したりします。

リハビリテーションにおいて、認知症患者さんに対する介入は、単に機能の改善を目指すだけでなく、患者さんとその家族が抱える精神的な負担を軽減することも重要です。



スマートフォンを使い方が分からなくてお困りの方は、組合員活動部までご連絡ください。☎027(323)2762



(左)山田幸弘理事、(右)職員の吉井さん(放射線技師)

最後に、なにか生活上不安なことがありましたら、まずは当院にご相談ください。医師を中心に医療や介護、社会資源活用の専門家が、皆様のお力になれるようお待ちしております。

10月は生協コーナー今年度の生協強化月間では、高崎中央病院生協コーナーを復活させて理事が先頭に立ち、患者利用者へ加入増資を訴えています。

増資をした方から「待合室のイスが破けていて気になるので使って欲しい」

10/1~11/30

2024年度生協強化月間

理事先頭に立ち、加入増資訴える

「受付に杖の置き場所を設けて欲しい」(早速設置しましたのでご利用ください)

「以前家族が入院でお世話になり増資をしようと

思っていた」など組合員の声も届きました。

新規加入の方で、「家族が加入していて自分も組合員だと思っていた」という方へは、ぜひご自身で加入をとお願しいしく加入して頂けました。

(生協コーナー・10月 月々木・10時半~12時) 手続きで出資の引継ぎに「家族が加入していたが亡くなり、その後どうしたらいいか分からない」という利用者の方へ、早速加入状況について調べ、出資内容を伝えました。後日ご家族の死亡脱退手続きを行い、ご本人が加入して頂けることになりました。

月間の後半は地域で病院的待合室では、事業所を利用する方への声掛けで16日までに加入13件出資17件が集まりました。月間後半は地域で、加入・増資を訴えましょう。

ご家族の加入状況を調べて、出資の引継ぎを行う事も大切な生協を支え継続する活動です。加入状況は組合員活動部へ問合せください。

また、緑十字を活用し10月号ではインフルエンザ予防接種、健康チャレンジ、各種企画ももれなく紹介をして、加入増資



杖置きを受付に設置。杖をはさむ仕様

や引継ぎにつなげましょう。

アマネージャーを講師に介護の話を聞きます。倉賀野支部では介護の事業所見学を予定しています。

はるな生協の営業車には月間ポスターが張られています。介護事業所は4事業所となり、高齢者住宅、看護小規模多機能事業所もできました。施設見学や介護の話を聞く班会を行います。11月には塚沢支部で

【家族会員として利用は可能です。その場合は同居家族が対象です。また、組合員証への登録が必要です。家族登録の変更や追加、会員の確認は組合員活動部まで。027-323-2762】

「家族会員として利用は可能です。その場合は同居家族が対象です。また、組合員証への登録が必要です。家族登録の変更や追加、会員の確認は組合員活動部まで。027-323-2762】

「家族会員として利用は可能です。その場合は同居家族が対象です。また、組合員証への登録が必要です。家族登録の変更や追加、会員の確認は組合員活動部まで。027-323-2762】

はるな生協での「技能実習生と特定技能生」(第2回)

当生協では、2019年頃から準備して、就業規則や給与体系を準備し、2022年2月からベトナムから計4人を受け入れてきました。現在、介護施設の「ほほえみの杜」と「虹の家」で実習しています。全3回特集で、今回は2回目の紹介です。



グエン ティ タンさん (女性・ベトナム出身) 特定技能生 既に、技能実習期間の3年を終えて、「デイホームほほえみの杜」で介護福祉士を目指しています。



みんなのひろば

お便り

〔中居町〕
急に寒くなり体調を崩しやすくて家族で風邪っぴき中です。秋冬服準備しなくちゃね。寒くなってもビールは飲みます!!

〔中居町〕
紅葉の美しい季節となりました。体を動かし体力づくりを頑張ります。

ワイワイ子育て 講演と交流

開催日時：12月19日（木）

14時00分～14時50分

告知されておりました11月の講演会につきましては、諸事情により延期となりましたことをお伝えいたします。

申し訳ございませんでした。

なくそう子供の事故

- ① 鈴木医師による講演 20～30分
- ② 何でも聞いてみようのコーナー 20～30分

小児科待合室にて

高崎中央病院 TEL 027-323-2665 (代)
小児科直通 TEL 027-323-2607



〔俳句・川柳〕

楼門に爽やかな風箕郷城

観音の背に沈みゆく秋夕焼

入り日風香り仄かに秋めけり

高値でも買う他はなし今年米

箕郷町

双葉町

江木町

東貝沢町

〔短歌〕

猛暑あり米の不足もあつた年

残り少ないカレンダーを見る

宇宙に浮く水の星での殺し合い

神もし在らば止めて欲し

夫逝きて二十年われ老いたり

あの世で逢えても知らぬと云うかも

下之城町

乗附町

藤岡市

紅赤黄絨毯踏み肌寒し

サーモス水筒ホットミルク

中居町

(掲載は到着順です)

ぐんままるごと健康チャレンジ、進んでいますか？

みなさん、今年の健康チャレンジの取り組みは順調ですか？そろそろ30日間が終了して報告はがきを出そうかなという方もいらっしゃると思います。組合員活動部や高崎中央病院、通町診療所などに提出ポストがありますので、ぜひご利用ください。班会や支部で声を掛け合って取り組んで、みんなで達成感を分かち合しましょう。

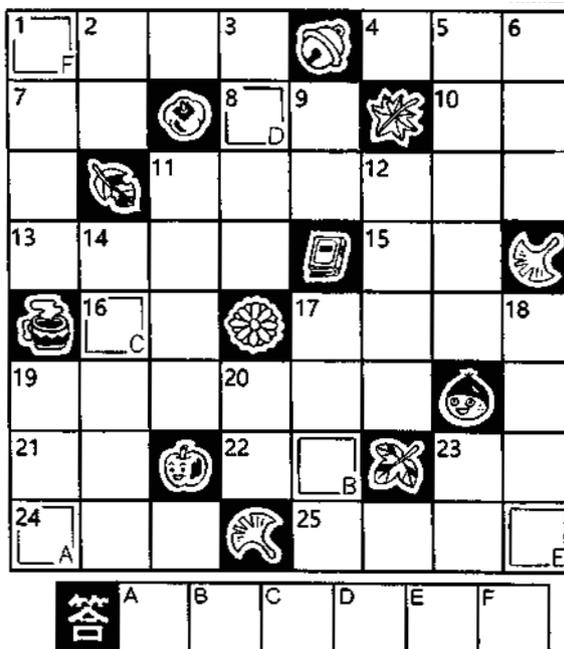
健康チャレンジの報告は、パソコンやスマートフォンからでもできます。パンフレットも見られます。報告をいただいた方には、参加賞をお届けします。健康習慣づくりのきっかけに、ぜひご参加ください。

結果報告の締切りは、来年（2025年）1月31日（金）です。



ガ・クロスワード

【解き方】 タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA～Fの順に並べて言葉を完成させてください。



■ヨコのカギ

- 1 陰暦11月の異名
- 4 「はだし」のことです
- 7 浜辺に打ち寄せます
- 8 百獣の……。三冠……
- 10 グッピーは……帯魚
- 11 二枚貝のような形をした小型の打楽器
- 13 「おかめ」とも言う。……豆。……風邪
- 15 草冠に鳥と書くつる草
- 16 泣き……をかく
- 17 「ワンワン」「パタパタ」「ザーザー」など
- 19 反動、反応。英語では
- 21 四季のはじめの季節
- 22 ……の一声
- 23 トマトは……科の植物
- 24 ……に釜を抜かれる
- 25 催し物。メイン……

■タテのカギ

- 1 脚本を書く人を……ラ
- イターという
- 穀がついた……米
- 駅の売店に似た名で、（トルコ語で）庭園などにあるあずまや
- 温帯と熱帯の間の地帯
- ジェラシー。……心
- 節をつけて歌います
- 多すぎたり不足したり
- 手に汗を握る試合
- 名物料理などを食べるに
- 各地を歩くこと
- 要するに魚のことです
- 幽霊。……タウン
- 床屋。……店
- 寝……。待合……
- むずかしい。……問

私の趣味

聞いてみました！



【連載28】

Y・Mさん

フェルトでまごことセットを作りました。

いたのに、思いのほか喜んで遊んでいる姿を見て、うれしくなりました。今度は何を作ろうか？考えるのも楽しみです。

おにぎり弁当、やハンバーグ、オムライスセット、クレープなど型紙に合わせ、フェルトを切り、簡単なステッチで縫い合わせます。



10月当選者
左記の方に図書券を贈呈します。

11月30日(土)必着のこと。

10月の正解は

バトンタッチ

でした。

緑十字編集委員会

〒370-0043

高崎市高岡町498の1

はるな生協

【宛先】

【応募要領】

ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。

抽選で10名の方に図書券を送ります。また、「お便り」コーナー

まで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。

【10月当選者】

(檜物町)

(下滝町)

(上中居町)

(中居町)

(聖石町)

(城山町)

(羅漢町)

(上並榎町)

(倉賀野町)

無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。高崎中央病院・通町診療所・はるな生協歯科診療所

10月の活動

介護施設を見学

倉賀野支部・さざんか班



説明を聴くのにみなさん真剣

倉賀野支部さざんか班は、10月24日にかねてか

ら希望していた高齢者住宅虹の家と看護小規模多機能つむぎの見学をしました。参加者は11人。虹の家では、職員の説明を聴きながら真剣にメモを取る参加者も。生活している雰囲気を感じながらの見学は、イメージしやすく参考になりました。つむぎでは、通い・訪問・泊まりの3つのサービスを組み合わせて自由に過ごせることに魅力を感じました。

第36回ふるさとの散歩道 「碓氷峠の廃線跡を歩こう～ めがね橋まで」

10月5日、小雨が降ったりやんだりの中、横川駅を7人で出発。上毛かるたにもある「碓氷峠の関所跡」を見学（ガイドの方が説明してくださいました）したのち、アプトの道を歩き始めました。アプトの道はゆるやかな上り坂ですが整備されていて歩きやすかったです。明治45年建築の旧丸山変電所の煉瓦造りの建物に感心しきり。峠の湯を通り過ぎてめがね橋に到着。上からの眺めも、新しくできた階段を下りて見上げるめがね橋もよかったです。碓氷湖まで戻って昼食休憩。鏡のように景色を反射する湖面がきれいでした。電車の時間を気にしつつ駅まで戻り、達成感のある散歩道でした。



12月のふるさとの散歩道はお休みです。

来年（2025年）1月に「初詣に行こう！」を企画しています。緑十字12月号をお楽しみに。

※第1回～第36回までの散歩道の地図も組合員ふれあい会館1階に用意してあります。（欠番あり）

お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、組合員活動部まで。027-323-2762

映画上映会に350人



会場いっぱいのコアホール

はるな生協創立70周年記念映画上映会が10月18日に高崎シティーギャラリーコアホールで行われました。午前・午後・夜

の3回上映で約350人の来場がありました。「上映会前日に西田敏行さんの計報に触れ見に来ました」という方もいました。午前・夜の部では山田教育文化委員長、午後の部では鈴木理事長がはいさつしました。午前の部では上映トラブルがありましたが、いい映画だった、感動した、命の尊さや在宅医療のあり方などを考えさせられたなどの感想が寄せられました。

健康チェックに50人



検査をする歯科衛生士（手前右）

生協強化月間スタート「ワクワク健康チェックDAY」を10月1日に組合員ふれあい会館で行いました。血圧や骨密度測定、血管年齢測定、握力、足指力などをを行い、歯科では口腔乾燥状態の検査を行いました。受付ではカフェコーナーや野菜プレゼントも行われ、要員を含めた参加者は50人でした。

生活困窮者への支援米や食料品・生活用品などの支援物資のご提供にご協力をお願い申し上げます。

反貧困実行委員会

皆様に支えられ、お蔭様で15年となった生活困窮者支援ですが、炊き出しは現在も月2回（第一・第三土曜日）の実施、またシングルマザー支援活動（ひとり親家庭やコロナ禍で無保険状態となった方々への支援米や食料品などの支援物資の提供）も継続して取り組んでいます。

現在、物価高騰の影響によりさらに生活が苦しい状況になっています。

皆様には、この活動に最も必要な主食のお米（玄米可）と食料品（おにぎりで使用する海苔など）や生活用品などの支援物資のご提供を引き続きご協力をお願い致します。

お問い合わせ先：組合員活動部 担当・野村 TEL：027-323-2762

すこしお レシピ

「すこしお」とは…

「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりのくみの総称です。



きのこグラタン

●材料（2人分）

- ・シイタケ……………1パック
- ・エノキ……………1/2パック
- ・ブロッコリー……………4房
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・塩、こしょう……………各少々
- ・マヨネーズ……………大さじ3

- ④グラタン皿（耐熱皿）に③を入れてマヨネーズを格子状に絞り、オーブントースターで5～6分焼く。

〈1人分の栄養価〉
173kcal. 塩分0.9g

●作り方

- ①キノコ類は石づきを切り落とし、シイタケは薄切り、エノキは長さを3等分に切る。
- ②ブロッコリーは茹でて小さい房にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①のキノコ類を炒める。しんなりしてきたらブロッコリーも加えて炒め、塩・こしょうで味付けする。



ちょっと一言

キノコに豊富に含まれるカリウムは、とり過ぎてしまった塩分を排出する作用があり、血圧の降下に役立ちます。マヨネーズを使い簡単味付け。満足感がある一品です。
(高崎中央病院栄養科 管理栄養士 湯本 祐子)

1月(新春)号の作品募集について

2025年1月（新春）号の緑十字に組合員の作品を掲載致します。「俳句・川柳・短歌」、「絵手紙」、「写真」、「書道」など、多くの作品をお待ちしております。
募集の締め切りは、12月16日（月）までとさせていただきます。
住所・氏名などをご記入の上、緑十字編集事務局(組合員活動部)までお送り、もしくはお持ちください。尚、お届けが困難な場合はご連絡ください。
【宛先】〒370-0043 高崎市高岡町498-1
はるな生協・緑十字編集委員会事務局(組合員活動部内)
担当・野村 TEL：027-323-2762