TAKE FREE

すこやか

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌

特集
■認知症

2021
春号
137号

社会医療法人 黎明会 REIMEIKAI

家族みんなで知っておきましょう!

認知症ってなんだろう

物忘れが気になる。

家事や仕事ができなくなってきた。

性格が明らかに変わった…

などなど、

もしかして認知症では?と思ったら、

お気軽にご相談ください。

認知症という言葉は日常的に使われていますが、実際にはどんな病気なのかはあまり理解されていないように思います。「認知症って怖い病気なんよな」「あの人、ニンチらしいで」なんて言っている人は特にわかっていないような気がします。今回は認知症ってどういう状態なのか基本的な事柄をお話ししたいと思います。

認知症とは何か。認知機能が低下した状態ということです。認知機能とは何か。自分自身の周りの状況を正しく理解して判断することです。それがうまくいかないと、周りに対して間違った反応をしてしまうわけです。

例えば、猫を虎と見間違えると、猫を怖がって大声をあげて逃げたりします。また、記憶力が低下すると、同じことを何度も聞き返します。

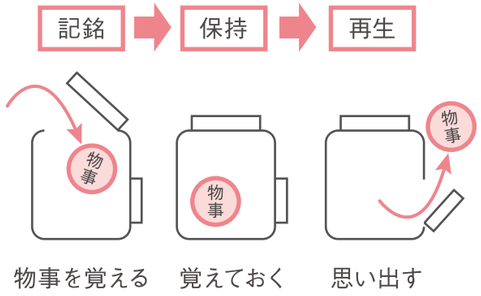
虎が怖かったり、知らないことを聞いたりするのは当たり前のことですが、認知機能が低下しているために、間違った反応をしてしまい、仕事や日常生活に支障を来たしてしまうのです。この、間違った反応はその人の性格や周りの環境などで様々です。虎が怖くない豪傑なら、猫（虎と思っている）と戦うかもしれませんね。プライドが高い人なら忘れたことを尋ねず知ったかぶりをするかもしれません。

このように様々な症状を来たす根本的な原因となる障害がいくつかありますので、ご紹介します。

家族のみんなで認知症について知り、もしかして認知症では?と思ったらお気軽にご相談ください。

①記銘力障害

記憶をためておく壺のようなものがあるとすれば、認知症の場合は、壺に記憶をしまうことができない状態です。きっかけがあれば思い出せる（壺には記憶が入っている）場合は、認知症の原因となる記憶障害ではありません。



②見当識障害

カステラを等分に切れなかったり、日時がわからなくなったり、知人が誰かわからなくなる状態です。よく知っている場所で迷子になったりもします。

③実行機能障害

物事を段取りよく行うことが困難になります。料理を作るのは、材料を揃えることから始まり、食材を下ごしらえして、順番に調味料を入れたり、といった手順が必要ですが、手順を間違えたり、そもそもそれを考えることが面倒（苦手）になります。農業をする方なら、年間の作付けの予定を立てられなくなったりします。

④失語、失行、失認

失語症は言葉を理解したり話したりする機能が低下している状態です。失行は道具を使ったり物を作る行動が（それが何かわかっていて説明もできるのに）できない状態です。失認は左右や立体、顔貌、空間の位位置関係などの概念的な認識が低下している状態です。

いずれも元々は正常だったのに後から生じた障害です。認知症は、以前はできたことができなくなるのが前提でもあります。

障害が後から生じるのは、脳の障害が原因です。その原因は有名なアルツハイマー病以外にも、脳梗塞や脳の外傷、脳炎、とたくさんあります。老化でも脳の細胞は減っていきますから、人は年をとるとどこかの時点で認知症を発症するのです。

脳の障害ですから、これらの根本的な症状はなかなか改善しにくいのですが、進行を遅くしたり、そこから生じてくる困った症状を軽減する方法はあります。

運動・知的活動・会話などが重要なのですが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、現状では困難なこともあります。そこで、認知症予防学会からの提言がありますので、ぜひ参考にしてください。

皆さまも感染症には十分注意して、認知症予防に気を配りましょう。

新型コロナウイルス拡散に対する日本認知症予防学会からの提言

2020年4月　一般社団法人　日本認知症予防学会

現下のコロナウイルス感染症の広がりに対し、
我々日本認知症予防学会では以下の提言を行います。

①1日30分以上の身体を動かす運動や体操をしましょう
例：散歩（3密にならない場所で）

②ご自分の好きな、楽しいことを行うことを日課にしましょう
例：歌を歌う・本を読む・
絵を描く・マスク作りなど

③ご家族やご友人との会話を楽しみましょう
（直接話す際はソーシャルディスタンスを保って、あるいはネットや電話を使って）

以上のことを行い、元気にこの辛い時をみんなで乗り越えましょう。
活動内容についてご相談等あればご連絡ください。

一般社団法人日本認知症予防学会
理事長　浦上　克哉

担当医

社会医療法人黎明会　北出病院　脳神経外科医長

龍神（りゅうじん）　幸明（ゆきあき）

和歌山県出身／1985年(昭和60年)
和歌山県立医科大学卒業

- 専門／脳神経外科
- 専門医、認定医など／
  日本脳神経外科学会専門医、
  認知症予防学会専門医

脳神経外科

《 月曜・水曜日 》
8：30～12：30
（予約制）

《 金曜日 》
13：30～18：00
（予約制）

からだに おいしい やさしさ

栄養士のおすすめレシピ

テーマ／認知症予防

春キャベツと大豆のピリ辛炒飯

栄養成分（1人分）
エネルギー 474kcal、たんぱく質 15.7g、塩分 0.7g、食物繊維 4.6g

材料（4人分）

キャベツ	120g	赤唐辛子	1本
豚ひき肉	180g	味噌	大さじ1
大豆水煮	80g	酒	大さじ2
コーン	40g	ごま油	大さじ2
パプリカ	60g	ごはん	600g
ねぎ	大さじ4		

つくり方

1. キャベツは2㎝角、パプリカは1㎝角、ねぎはみじん切りにする。赤唐辛子はヘタとタネをとって輪切りにする。
2. フライパンにごま油半量（大さじ1）を中火で熱し、キャベツを入れてさっと炒めて取り出す。
3. 同じフライパンで残りのごま油（大さじ1）を中火で熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。色が変わったら、大豆、コーン、パプリカ、ねぎ、赤唐辛子を加えて炒め、香りが立ったらごはんを入れて炒める。
4. 味噌と酒を合わせて❸に回し入れ、絡める。
5. キャベツを戻し、さっと混ぜ合わせる。

キャベツの豆知識

キャベツは古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。『キャベツ』とは頭形の野菜という意味ですが、もともとの野生種は青汁の原料にも使われるケールで、ケールの葉が変化し現在のような結球タイプのキャベツが生まれました。

食用としてのキャベツが日本に渡来したのは江戸時代末期で、明治時代末から大正時代にかけて和製洋食ともいわれる"とんかつ"が流行するにつれ、キャベツの生食が急速に普及しました。

キャベツに豊富なビタミンCは、捨ててしまいがちな外葉と芯の周りに多く含まれていますので、大切にいただきましょう。

2021年5月 新規オープン

グループホーム れいめい

この度、令和3年5月1日にかねてより準備を進めてまいりました
「グループホームれいめい」が無事、開設の運びとなりました。
これもひとえに地域の皆様方のご支援ご芳情の賜物と深く感謝申し上げます。
「グループホームれいめい」では、「ゆっくり」「一緒に」「楽しく」をキーワードに、家庭的な環境の中で穏やかな生活を送っていただける施設を目指します。
また、最新の見守り介護ロボット（バイオシルバー製 aams）を導入し、
北出病院、訪問看護ステーションキタデ等の各事業と連携することで24時間、安心・安全な介護サービスの提供に取り組んでまいります。
入居の条件としては、御坊市に住所がある方で認知症と診断され、
要支援2～要介護5の要介護認定を受けている方が対象となります。

完成予想図（外観）

完成予想図（共同生活室）

個室写真

今後も、「グループホームれいめい」を通じまして地域福祉の一助となれますよう、
頑張ってまいりますので、ご支援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

アクオいきいき元気教室について

今回はアクオよりいきいき元気教室についてのご紹介！

まず、いきいき元気教室とは高齢者ができる限り寝たきりなどの要介護状態に陥ったり、状態が悪化することのないように運動や、脳トレで介護予防を行う教室です。市・町を通じて65歳以上の方を対象に各役場でお申込みいただき、アクオで実施しています。※市・町によっては実施していない地域もありますので、ご確認ください。

内容は1グループ5～10名ほどで行い、気功や肩こり・腰痛予防体操・脳トレ・身体機能向上トレーニングなど簡単な運動からプールでの水中歩行やジムでのマシントレーニングなど様々な運動をしています。

どれも、トレーナーと一緒に行うので安心して行うことができます。

初回から全12回（週1回）約2～3時間で実施し、最初と最後には体力測定や体組成測定などで運動の効果の確認を行います。

また、行きたいけれど移動手段がない…という方にも送迎があるので安心してください。

今までも多くの方にご参加いただき、体力の改善をされています。

3ヵ月の運動の効果例（A町 1グループより）

測定項目	単位	教室開始前	教室開始後	改善率(%)
		平均	平均	平均
身長	cm	158.1	158.2	0.1
体重	kg	58.5	58.1	0.6
体脂肪率	%	31.3	29.5	5.7
最大肺活量	ml	2269	2438	7.4
	%	89	93	4.1
座位体前屈	cm	42.6	43.7	2.4
開眼片足立ち	秒	47	49	5.2
握力	kg	22.6	24.0	5.8
5m歩行	秒	2.58	2.27	11.9
起き上がり	秒	3.06	2.65	13.4
30秒スクワット	回	24	27	14.0

UP!!

多くの項目で参加者全体の改善が見られます。

メディカル & フィットネス
アクオ

お問い合わせ
☎0738-23-3333
10：00～22：30（最終チェックイン21：30）
〒644-0011 御坊市湯川町財部733-1

Instagram Facebook

毎月第3火曜日は レディースデイ

レディースデイ限定 子宮がん検診 女性医師が 担当します！

当センターでは毎月第3火曜日にレディースデイを設けており、女性の受診者さまにより一層安心して受診していただける日をご提供しております。また、センター内の医師・看護師・放射線技師・検査技師・受付事務員すべて女性スタッフで担当させていただきます。

※健診センター外のCT・MRI・胃カメラなどの検査については、男性スタッフが対応する場合がございます。また、医師の都合により子宮がん検診も男性医師が対応する場合がございます。

子宮がん検診とは？

我が国の女性のがんの中で、子宮がんにかかる人は比較的多く、20～40歳代の女性で近年増加してきています。がん検診を受けることで、がんの一歩手前（前がん病変）で発見でき、早期治療すれば、子宮を摘出せずに済む可能性が高くなります。この段階で治療することができれば、将来、妊娠・出産することも可能です。

午後から乳がん検診（マンモグラフィ検査）ができます。

日頃家事でお忙しい方など、レディースデイ限定で午後に検査ができますのでぜひこの機会に一度検査してみませんか？

レディースドックも行っていますので、詳しくはお問い合わせください。

受付時間：8時～11時
13時～14時30分（乳がん検診のみ）（予約制）

健診センター・キタデ

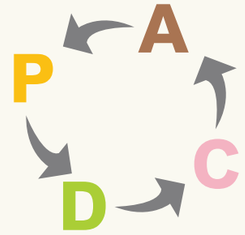
お問い合わせ
☎0738-24-3000
8：00～17：00（日・祝除く）
〒644-0011 御坊市湯川町財部733-1

和佐だより

介護のPDCA

「介助」とは、困っている行為を手助け・サポートする行為です。「介護」とは、本人が満足した生活が送れることを目標とした援助のことをいいます。できないことのお手伝いをすることだけでなく、利用者さまの自立を支援することが「介護」です。そのためには、「介護過程」の展開を用い、計画を立て支援する必要があります。「介護過程」とは、ケアマネジャーが作成する「ケアプラン」を基に、さらに掘り下げ、目の前の困っていることだけでなく、これまでの生活歴、人生観の中から「その人らしさ」を引き出し、「いつまでも自分らしく」生活を送れるよう計画することです。介護の立場から系統的に判別し、解決するために計画（Plan）を立て、実施（Do）し、評価（Check）をするという一連の過程をいいます。

今後も和佐の里では、利用者さまらしく生活が送れるよう取り組んでいきたいと思います。



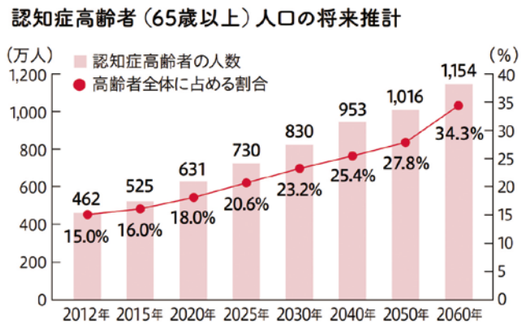
介護プロセス
介護過程

介護老人保健施設
和佐の里

お問い合わせ
☎0738-53-1101
8：30～18：00（月～土）、8：30～17：30（日・祝）
〒649-1443　和歌山県日高郡日高川町和佐2136

訪問リハビリの
ためになるおはなし

認知症について



認知症とは記憶や判断力などの認知機能が何らかの原因によって低下する、高齢者に多い病気です。その罹患数は**年々増加しており、誰もが関わる可能性のある身近な病気となっています。**

認知症の症状は「物忘れ」など、脳の機能低下が原因で現れる中核症状と、それらに付随して現れる不安やうつ等の周辺症状に分かれます。症状はさまざまで、表れ方は人により異なります。症状が進行すると、生活に支障を来たし、介護が必要な状態となるため、早く症状に気づき適切に対応することが大切です。

訪問リハビリテーションではセラピストがご自宅に伺い、その人の有している能力を少しでも維持する取り組みや失われた能力を補う手段の検討、介護の助言等を行い、ご本人が住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けられる支援を行います。

HOUMON　STAFF

北出病院
リハビリテーション科
訪問リハビリテーション
作業療法士
中山（なかやま）　拓也（たくや）

訪問リハビリテーション
北出病院・介護老人保健施設 和佐の里

お問い合わせ
【北出病院】
☎0738-52-5018
9：00～17：00（月～金）
〒644-0011
和歌山県御坊市湯川町財部728-4

【和佐の里】
☎0738-53-1101
9：00～17：00（月～金）
〒649-1443
和歌山県日高郡日高川町和佐2136

菫の花のように…

～もう一度あの頃に戻ろう！～

フィットネスデイキタデ Re:は、機能訓練に特化した半日型のデイサービスです。個別に負荷を設定できる機器『HURマシン』を使用した筋力トレーニング、『レッドコード』を使用した集団での体操などを行い、可能な限り自立した生活が送れるよう機能訓練を行っています。

利用者さまは、意欲的に運動に取り組まれている方が多く、お互いに刺激を受けながら運動を実施されています。利用者さま同士で競ったり、「がんばろう！」と励まし合い協力しながら運動を実施することで、より効果が高まることもあります。

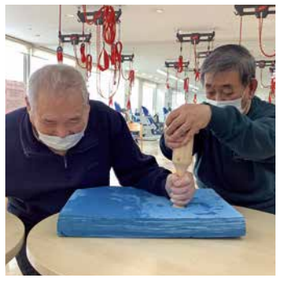
趣味や楽しみを再開できるよう、少しでも「あの頃」に戻れるような個別トレーニングも数多く提案させていただいています。

随時、見学や体験利用受付けておりますので、ご興味のある方はぜひお越しください。

SUMIRE STAFF

フィットネスデイキタデ Re:

生活相談員
田上（たうえ） 仁子（ひさこ）
☎0738-52-5021
御坊市湯川町財部728-4
北出病院B棟2階



在宅介護の総合サービス
社会福祉法人
黎明菫会
☎0738-32-2337(代表)

・デイサービス（4種類）
・ケアプランサービス
・在宅介護支援センター湯川
・ホームヘルプサービス
・福祉用具レンタル、販売

Homepage　Facebook

この町のお医者さん

北出病院では、地域の開業医の先生と連携し、地域全体で皆さまの健康のサポートに努めています。
皆さまが安心・安全な生活を送れるようご協力いただいている先生を、順次ご紹介いたします。

医療法人 古田医院

診療科目／内科・循環器内科・小児科
時間／午前 8:30～12:00
　　午後 3:00～6:00
休診／木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
住所／〒649-1211
　　和歌山県日高郡日高町荊木560
電話／ 0738-63-2625
FAX／ 0738-63-2445

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	ー
午後	●	●	●	ー	●	ー	ー

北出病院にはいつも無理を聞いてもらい、診療にあたっていただき感謝するばかりです。今後ともよろしくお願いいたします。

当院も北出病院と同様、地域医療の担い手として診療を行なっています。患者さんとそのご家族を含めて、身体的・精神的にサポートしています。改めてご協力をお願いいたします。

院長
古田（ふるた） 浩樹（ひろき）（左）

H9 近畿大学医学部卒
　同大学第1内科（現 循環器内科）入局
H25（医）古田医院 院長／理事長就任

古田（ふるた） 浩太郎（こうたろう）（右）

S40 大阪医科大学（現 大阪医科薬科大学）卒
S41 同大学第1内科入局
S51（医）古田医院継承

御坊なかむらクリニック

診療科目／内科・外科・老年心療内科・美容皮膚科
時間／ 9:00～13:00、9:00～17:00
休診／水曜・土曜午後・日曜・祝日
住所／〒644-0011
　　和歌山県御坊市湯川町財部715
電話／ 0738-52-8020

	月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	ー	ー	ー	ー	ー	●	ー
9:00-17:00	●	●	ー	●	●	ー	ー

当院では内科・外科・美容皮膚科の患者さんが多く来院してくださっています。レーザー機器を用いたシミや脱毛の治療にも取り組んでおります。痛みやその後の処置が億劫になり、レーザーを避けている方がいらっしゃると思いますが、後処置があまり必要ないレーザー治療もあるのでご相談ください。

院長
中村（なかむら） 成宏（しげひろ）

H12 近畿大学医学部外科入局
　若草第一病院、東大阪病院に勤務
H23 御坊なかむらクリニック開院

医師
コラム

ドクターXのひとりごと

ウイルスのおかげで生命は進化した①

連載
第88話

ぺんねーむ
自粛太りと正月太りで
ダブルパンチのお父さん

2020年1月から世界的に流行しているコロナウイルスは、収束するどころか2020年の年末よりさらに全国的な大流行となっており、2021年1月の時点では毎日7000人以上の感染者を数えているという状況です。ところで、こうしたウイルスのおかげで我々人類が進化してきたと言ったら、皆さんは驚かれるでしょうか？

私たち哺乳類はお母さんの子宮の中で育てられて生まれてくるわけですが、子宮の中には必ず胎盤が作られます。この胎盤のはたらきは赤ちゃんにとって非常に重要で、胎盤には「合胞体性栄養膜」という部分があって、赤ちゃんが必要とする栄養分だけを選択して通過するという仕事をしています。この栄養膜を作る際にウイルスの遺伝子が使われているという研究が最近発表されました。

ウイルスは病気の原因になるばかりでなく、長い長い生命の歴史ではわれわれの体を作る助けにもなっているのです。

（後半に続く）

ピック
アップ

スポーツ選手のケガや変形性関節症の
新しい治療法として、
いま大変注目されているのが
再生医療（PRP療法）です。
北出病院で提供するPRP療法は、
手術をせずに日帰りで治療が可能です。

担当医

社会医療法人黎明会 北出病院
整形外科（スポーツ整形）医長
阪田（さかた） 武志（たけし）
大阪府出身／
平成3年 産業医科大学卒業

診察日／火・木曜日　14:00〜16:00（予約制）

社会医療法人 REIMEIKAI 黎明会 北出病院　ご予約・お問い合わせ ☎0738-22-2188

すこやか広場

第28回バラとモデルの撮影会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、毎年5月に開催しております上記のイベントを中止することといたしました。
●写真コンクールは例年通り開催!!北出病院でのバラの撮影は可能ですので、ご自由にお楽しみください。
「第31回KITADEみんなの写真コンクール」
募集期間／5月10日（月）〜6月30日（水）（予定）
web応募が可能です！詳細は5月初旬に公開いたします。

イベント中止のお知らせ

健康まつり・
友の会お花見ウォーキング

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
毎年春に開催しております
上記のイベントを中止することといたしました。
皆さまのご理解とご協力よろしくお願いいたします。

採用情報

4月1日現在

職種	応募条件など	募集人員
医師	正職員／内科、整形外科、腎臓内科 リハビリテーション科	各科1名
看護師	正職員・非常勤（病院） 正職員（健診：保健師資格者優遇）	5名 1名
理学療法士	正職員	3名
作業療法士	正職員	3名
言語聴覚士	正職員	1名

求人お問い合わせ ☎0738-22-8868

読者の声（136号より）

・全世界に広がったコロナウイルスの感染拡大内容を読ませていただき、命と健康を守るため、こまかな注意など実感しました。
編：ウイルス対策は私たちが生活するうえで常識となりました。これからも感染対策に努めて参ります。
・アンケート結果はいかされているの？
編：読者の皆さまからのご意見は、次々月のすこやか発刊にあたり参考にさせて頂いております。より良い誌面づくりのため今後ともご協力お願いいたします。

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌
すこやか

編集後記

春になり穏やかな気候になってきましたが、コロナウイルス感染防止のため引き続き講演会やイベントは自粛いたします。再開を楽しみにしておられる皆さま、今しばらくのご理解とご協力をお願いいたします。

今号のバラ
『ピース』

発行 社会医療法人 黎明会
編集 法人本部 企画部
便り 〒644-0011
和歌山県御坊市湯川町
財部 728-4
☎0738-23-1111
✉ rkit_kouhou@reimeikai.com

ご意見ご感想
お待ちしています

地域と黎明会を結ぶ健康情報誌 すこやか
137号 2021.春号 無料季刊誌
発行／社会医療法人 黎明会 編集／法人本部 企画部 〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部728-4

北出病院外来診療のご案内

…予約なし

お問い合わせ ☎0738-22-2188(代表)

午前の診察 8:30～12:30（受付は 8:00～12:00）
午後の診察 13:30～18:00（受付は13:00～18:00）

診療科＼曜日	診療時間		月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	午前	初診	理事長 北出 貴嗣 外科	副院長 園山 輝久 外科	若狭 基見 外科	院長 重里 政信 外科	担当医 総合診療医	担当医 外科	休日診療担当医
		再診	坂井 文	尾﨑 充 内科	担当医 内科	担当医	理事長 北出 貴嗣 外科	尾﨑 充 内科	
	午後		副院長 園山 輝久 外科	坂井 文	担当医	理事長 北出 貴嗣 外科	担当医 内科	担当医 外科	
消化器外科	午前			北出・若狭			若狭・山﨑		
	午後				担当医	副院長 園山 輝久			
消化器内科	午前				織田 正				
	午後		坂井 文					織田 正	
胸部外科	午前			院長 重里 政信					
血管外科	午後		関井 浩義						
糖尿病内科	午前		尾﨑 充			尾﨑 充		担当医	
	午後							担当医	
腎臓内科	午後				戎 直志		戎 直志		
循環器内科	午前					10:00～担当医	担当医		
	午後					担当医			
整形外科	午前			阪田 武志		阪田・担当医	担当医	担当医	休日診療担当医
	午後			担当医				担当医	
整形外科(スポーツ)	午後			阪田 武志		阪田 武志		阪田 武志	
リウマチ科	午前							担当医(新患優先)	
	午後					担当医			
人工関節外来	午前			8:30～10:30 担当医					
	午後		14:15～16:00 担当医						
再生医療外来	午後			14:00～16:00 阪田		14:00～16:00 阪田			
脳神経外科	午前		龍神 幸明		龍神 幸明				
	午後						龍神 幸明		
乳腺外科	午前				担当医				
	午後				担当医				
形成外科	午後						担当医		
泌尿器科	午前		10:00～13:00 担当医					担当医	
	午後						14:00～担当医	～14:30(再診) 担当医	
小児アレルギー科	午前		島津 伸一郎	島津 伸一郎	島津 伸一郎		島津 伸一郎	島津 伸一郎	
	午後		島津 伸一郎					島津 伸一郎	
小児科	日曜・祝日のみ、小児科の休日急患外来診療を行っております。（診療時間 10:00～12:00、13:30～16:00）								
皮膚・排泄ケア	午前			看護師 原代 由香里					
フットケア	午後		看護師 原代 由香里	看護師 原代 由香里					

歯科▶午前の診察 9:00～12:00（受付は 8:00～11:00）
歯科▶午後の診察 14:00～17:00（受付は 14:00～16:00）

歯科	午前		澤井 恭久	澤井 恭久	澤井 恭久	澤井 恭久	澤井 恭久	
	午後		澤井 恭久	澤井 恭久	澤井 恭久	澤井 恭久	澤井 恭久	

2021年４月１日現在

※総合診療科と整形外科一部以外の診察は予約制です。ご予約の際はお電話ください。
※平日・土曜日の 18:00 以降は時間外診療、日曜・祝日については時間帯に関係なく休日診療を行っています。
※諸事情により担当医師が交代する場合があります。
※再生医療外来は、公的な医療保険が適用されない診療で、治療費が全額自己負担となります。

社会医療法人 黎明会 REIMEIKAI

■北出病院
訪問リハビリ・通所リハビリ
病児・病後児保育ひまわり
■健診センター・キタデ
■メディカル＆フィットネス アクオ
■訪問看護ステーション・キタデ 御坊・印南サテライト
■介護老人保健施設 和佐の里
■在宅介護支援センター川辺

社会福祉法人 黎明壷会

Homepage Facebook Instagram