

あす 明日の なめがた

発行所：土浦協同病院なめがた地域医療センター
発行人：清水 純一
編集：広報委員会
編集協力：JA 茨城県厚生連総務部
〒311-3516 行方市井上藤井 98 番地 8
Tel：0299-56-0600（代） <https://www.ndgh.jp>

No. 68

2023年10月1日発行

TAKE FREE

topics

認知症予防のために大切なこと



認知症とはいろいろな原因で脳が萎縮し、働きが悪くなったためにさまざまな障害がおこり、生活する上で支障が出ている状態をいいます。

認知症の症状には、『中核症状』と『行動・心理症状(BPSD)』があります。

『中核症状』には、物事を覚えられなくなったり思い出せなくなる「記憶障害」、計画や段取りをたてて行動できない「遂行機能障害」、考えるスピードが遅くなる「理解・判断力の障害」、時間や場所、やがて人との関係が分からなくなる「見当識障害」があります。

『行動・心理症状』には、せん妄・抑うつ・人格変化・幻覚・妄想・徘徊・不潔行為・暴力行為などがあります。

認知症の手前には軽度認知障害(MCI)という状態があります。軽微な認知機能の低下は認められますが、日々の日常生活では自立した状態です。認知症の多くは、ある程度の期間、軽度認知障害の状態が続いたあとに起ってきます。しかし、

軽度認知障害なら必ず認知症になるというわけではないため、現在は介護予防の観点から、軽度認知障害の改善に焦点をあてた取り組みが重要視されています。

また、運動することで認知症リスクが低下すると言われています。身体を動かすと筋肉からある指令が出て、脳内で神経細胞を育てるホルモンが増えます。こうして神経細胞、とくに記憶と関連した海馬の神経細胞が増えます。これにより記憶力がアップしたり、脳の容積が大きくなると言われています。逆に、寝たきりのように身体を使わない状態では、脳が萎縮していきます。筋肉や骨と一緒に、脳は身体を動かすことで維持されます。その他にも認知症のリスクを高める生活習慣病そのものの改善にも結びつき、良い効果がたくさんあります。

運動習慣のない方であれば、家事をお勧めします。料理や洗濯干し、雑巾がけなど家事動作は全身をほとんど使うこと。また段取りを考えるなどの遂行機能に関わる部分も使う活動なので大変効果的です。筋トレなども良いですが、認知機能向上のための筋トレは、強く鍛えることが目的ではなく、身体が感じた刺激が脳に伝わる、脳からの指令が筋肉に届く、という脳と筋肉とのつながり

が太いネットワークでつながれば十分です。

一時期流行した脳トレにも認知症リスクの低下に効果があり、デュアルタスク（二重課題）と言われるものが多くあります。歩きながら計算をする、右手と左手で違うことをするなど、2つの課題を同時にこなすトレーニングが脳の情報処理能力、遂行能力を高め、認知機能の向上につながるが期待されています。

高齢になってくると、仕事や趣味などで外出する機会が徐々に減っていくので、出かける習慣、人と話す習慣を作ることが大切です。会話が生まれる場に出向くことが脳の刺激になり、また外出することが生活にメリハリをつけやすくなります。特に会話は、相手の表情や言葉の意味を読み取ったうえで適切な言葉を選んで発することの繰り返しで、脳を活性化させる非常に良い方法と言えます。

認知症の新薬ができたという明るい話題も出てきていますが、認知症はいくつかの場合を除き、完全に治す治療法はないといわれます。しかし、少しでも認知症の発症・進行を遅らせることで、楽しく穏やかに暮らせます。日頃から身体機能と認知機能の活性化を意識して生活していただくと思います。

デジタルサイネージを導入しました

デジタルサイネージといえば、駅構内にあるディスプレイを使用した広告や、ショッピングモールなどでポスターの代わりに目にする事が多いと思いますが、医療機関でもデジタルサイネージの導入例が増えています。当院でもブランディング（ブランド力やイメージアップ）の推進を図るため、一階総合受付でデジタルサイネージによる情報発信をスタートとしました。



東京都内の歩道に設置されたデジタルサイネージ

綺麗な景色の映像を流したり、季節ごとに流行している病気の案内をすることで感染を防ぐ意識づけを行ったり、患者さんの待ち時間の負担を軽減するなど効果も多く、健康な毎日を過ごすためのお手伝いが可能となります。

デジタルサイネージ導入前には、お知らせする情報が非常に多く、ポスターなどの紙媒体では、掲示するスペースの確保や雑然とした視認性などの問題がありました。導入後には、ディスプレイ1台から、多様な情報を発信できるようになり、オリジナルコンテンツの発信や過去の病院広報誌の記事を配信するなど、効果的なブランディングを展開できるようになりました。映像の制作は外注しておらず、スタッフが作成しているため最新の情報をリアルタイムに発信できる自由度も魅力です。



総合受付・会計窓口の上に設置されたデジタルサイネージ

患者さんだけでなくスタッフからも好評で来院される多くのみなさまにぜひご覧いただきたいです。

小児科でLINE予約ができるようになりました

お子さんの急な体調不良の際に順番取りに来なくても診療予約ができますので、ぜひご利用ください。なお、試験的に小児科のみで運用しております。また1日のLINE予約枠数には限りがありますので、LINE予約枠がいっぱい場合は、通常の受付にて受診をお願いします。

今後、LINE予約の利用者数を検証し、順次予約枠を増やしていく予定です。



お友達登録はこちら



中学生職場体験を受け入れました

将来、鹿行地域の医療を担う医師・看護師などの医療スタッフを目指していただけるよう「中学生職場体験」受け入れました。



職場体験の様子

真っ黒に日焼けした生徒さんたちが夏休み期間を利用して訪れ、院内で働くさまざまな職種を体験しました。新型コロナウイルス感染症の影響で職場体験の受け入れは実に4年ぶりとなりましたが、

生徒さんたちのはつらつとした笑顔に我々スタッフも元気をいただきました。職場体験で揃いのスクラブを着て照れくさそうな生徒さんたちを見かけましたら、今後とも温かく見守っていただきたいと思っています。

グランドゴルフ大会に救護班派遣

JANAがたしおさい年金友の会グランドゴルフ大会が7月に各地で開催され、救護班（看護師）を派遣しました。5地区（5日間）合計300名を超える年金友の会会員が参加し、大きな傷病者もなく無事に大会を終えることができました。

救護班に参加した看護師は「30度超えの猛暑の中でも元気いっぱいプレーする選手たちに大変驚きました。自分も負けてられないと元気をいただきました。」と話しました。

当院では、JANAや地域の各種イベントに看護師等（救護班、健康相談など）を派遣しており、JAGグループの一員として皆さまに安心して暮らしていただけるよう地域

に根ざしたサポートを続けてまいります。

乗り合いタクシーの予約が「いれトク！」アプリでできるようになります

令和5年10月1日より、行方市移動ポイント事業スマートフォン向けアプリ「いれトク！」で乗り合いタクシーの予約が可能になりました。通院における利便性の向上及び運行の効率化が期待されますので、ぜひご利用ください。

詳しくは、行方市事業推進課地域経営グループへお問い合わせください。

行方市事業推進課地域経営グループ
TEL:0299-72-0111



待合室で無料 Wi-Fi がご利用いただけます

外来待合室（1階、2階）にて無料Wi-Fiが利用できるようになりました。

詳しくは、QRコードより利用規程をご覧ください。



入館時のマスク着用について

厚生労働省の通達により、令和5年3月13日以降、マスク着用は個人の判断に委ねることとなっておりますが、高齢者や重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関を受診や訪問する場合は、施設管理者が利用者にマスク着用を求めることが許容されています。院内に立ち入る場合には、引き続きマスク着用にご協力をお願いいたします。

病院内では
マスクの着用を
お願いします



人間ドック助成金のお知らせ

JA 共済連と JA 厚生連による健康推進プロジェクトとして人間ドック料金の助成を受けることができます。皆さんがご加入の健康保険組合等の助成制度との併用が可能な場合もありますので、事前にご加入の健康保険組合等にご確認ください。ご利用には事前の予約が必要となります。人間ドックご予約の際に、助成制度利用の旨をお申し出ください。申し込み用紙は、お近くの JA で配布しております。詳しくは、申し込み用紙をご覧ください。



【ご予約・お問い合わせ】

土浦協同病院なめがた地域医療センター 健診センター
電話 0299-37-4118(直通)

土浦協同病院なめがた地域医療センター 外来診療表 (午前)

【受付時間】(月～金) 8:30～11:30 / 午後：13時00分～15時00分まで
(土曜日) 8:30～11:00 ※第1・3のみ

※午後の診察は予約制となっております。詳しくはお電話にてご確認のうえ、ご来院ください。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)	第4市毛(消化器)	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)
	2診	高部(呼吸器)	高部(呼吸器)	第2/3/4/5 高部(呼吸器)	高部(呼吸器)	高部(呼吸器)	
	3診	渡部(循環器)		渡部(循環器)	湯原(膠原病：予約のみ)	土浦医師(腎臓)	杉田(膠原病)
	4診	栗田(血液)		市田(消化器)	矢口(循環器)	第1/3/5 永田(消化器)	
	5診	高石(総合) 10:00～		偶数月第2ペースメーカー外来	神山(10/5・19) (糖・内分泌：完全予約制)	沼田(循環器) (受付11:00まで)	
	6診						
小児科	1診						
	2診	清水	清水	清水	清水	清水	清水
外科	1診	滝口(11:00まで)					
	2診		大貫(心臓血管)				
脳外	1診			山本(土浦・予約制)			
	2診	大木	大木		大木(10/5・12・19)	大木(10/6・13・20)	
整形	1診	梶原(筑波大)		戸塚(筑波大)	第1/3/5 角南(筑波大) 第2/4/7 清水(筑波大)	菊池(筑波大)	
婦人	1診	土浦医師					
皮膚	1診	船積(土浦) 9:30～	第1 田口(水戸)		岩田(土浦) 9:30～		
泌尿器	1診		南雲(筑波大)	神鳥(筑波大)	池田(筑波大)		宮川(筑波大)
眼科	1診	井上	井上		井上	井上	井上
耳鼻	1診		和田(筑波大) 受付 11:00 まで		松本(筑波大)		第1/3 筑波大医師

内視鏡室 (週間予定表)

	月	火	水	木	金	土
午前	俣野				第2真下	
午後	俣野			第4市毛	第1/5 永田 第2真下	