



● 高齢化率と認知症

我が国の高齢化率は 29.3%（厚生労働省令和7年版高齢社会白書より）となっており、全世界から見ても最も高い高齢化率であるとされています。

茨城県の高齢化率は、2025年31.4%、2040年には37.2%になると推測され、2024年の取手市の高齢化率も37.4%となっています。そうした高齢化社会の進展のなかで

2025年には65歳以上の約5人に1人、2035年には約4人に1人が認知症を有すると言われています。



● 入院とせん妄

入院による急激な環境の変化は、身体・心への負担がかかります。その負担が原因で、高齢者や認知機能の低下がある方は、せん妄を起こしやすくなります。

せん妄とは、一時的な意識の混乱状態で、入院患者さんの10～30%程度に発症するとされています。高齢の方が何らかの病気

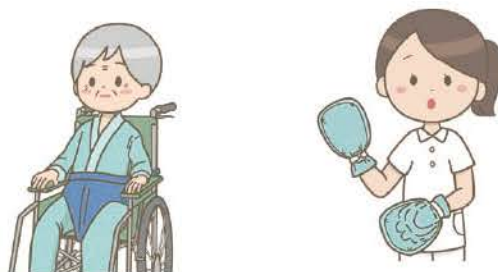
やけがで入院したり手術をした際に、幻覚を見たり興奮して安静に出来なくなってしまう状態を言います。適切に対応しないと点滴を自分で抜いてしまったり、転倒やベッドから落ちてしまうなどの事故につながる場合があります、治療の大きな妨げとなります。

● 身体的拘束について

身体的拘束とは、事故防止のために何らかの方法により患者さんの行動を制限することを指します。身体的拘束は、「生命又は身体を保護するため、緊急やむを得ない場合を除き」行ってはならないとされています。

しかし、当院でも緊急入院や手術後、あるいは病状の悪化により、せん妄を発症してしまう患者さんや認知機能の低下により安全が確保できない場合などあり、やむを

得ない対処方法として身体的拘束が行われている現状があります。



● パーソン・センタード・ケア

1980年代末の英国で、トムキットウッドが提唱した、認知症を持つ人を一人一人の「人」として尊重し、その人の立場に立って考え、ケアを行おうとする認知症ケアの一つの考え方です。

認知症の人たちには「愛」を中心に5つの心理的ニーズが重なり合うように存在していると考えました。（右の図）これらのニーズは、すべての人が持っていると思われるが、認知症の人はより強く出てくるとされています。



認知症と共に生きる人々の心理的ニーズ

● 身体的拘束最小化に向けて

2024年に診療報酬が改定され、身体的拘束最小化に向けた取り組みの強化が求められるようになりました。

当院でも、身体的拘束ゼロを目標に、2024年8月に身体的拘束最小化チーム（以下チーム）を結成し、病院全体で身体的拘束最小化に向けて取り組みを強化しています。チームで病室を訪問し、拘束をしなくとも過ごしていただける方法はないかについて

医師、看護師、セラピストなどそれぞれの視点から話し合いを行っています。

各病棟のスタッフは、患者さん一人ひとりの状態を毎日細かく確認し、その方に合ったケアをチームで話し合って実践しています。安全に配慮しながら、患者さんが出来る限りご本人らしい生活を送れるようサポートしています。



多職種が集まって行うカンファレンス



病棟看護師との話し合い

● 認知症マフ

認知症マフ（右写真）はカラフルにデザインされた筒状のニットの小物で、当院では手作りして使用しています。手を入れて温めたり、筒の中のぬいぐるみやアクセサリに触れることが出来ます。このため様々な刺激によりストレスを少しでも軽減する目的で使用しています。さらに、認知機能の低下から、今自分がどこに居て、どうすればよいか分からないという方の不安や孤独感を軽減できる可能性があるようです。

その他にも、認知症マフを通じて介護者との会話が生まれることにより、認知症の方が持っている「共にあること」、「愛着・結びつき」などの心理的ニーズを満たせる可能性もあります

認知症マフ



マフに手を入れたところ

噛む力が体と心を支えるって知ってますか？

高齢者(嚥下)歯科科長 井口 寛弘

「噛む力」は、食事の楽しみだけでなく、体と心の健康にも大きく関係しています。よく噛むことで唾液がしっかり出て、消化が助けられ、栄養の吸収もスムーズになります。満腹感も得られやすく、暴飲暴食の予防にもつながります。

調査によると、咀嚼（そしゃく）能力が高い高齢者ほど、体重・握力・平衡感覚・骨密度などが良好で、日常生活の動作（ADL）も高い傾向があります。硬いものをしっかり噛める人は、元気に歩いたり、活動的に過ごしたりできるのです。（図）

一方、歯が少ないまま放置すると、低栄養のリスクが高まります。奥歯が噛み合わない人は、そうでない人に比べて約4.7倍も低栄養になりやすいとい

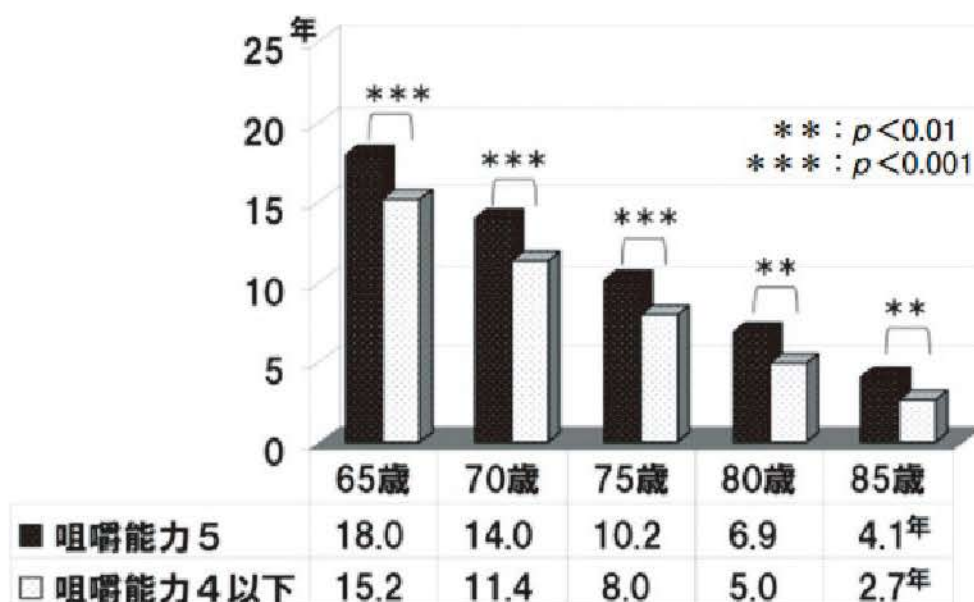
う報告もあります。食事の形態を変える必要があると、介護者の負担も増えてしまいます。

また、口腔乾燥や嚥下障害があると、薬がのどに残りやすくなり、むせやすくなることもあります。お茶や味噌汁でむせるようになったら、口の機能が低下しているサインかもしれません。

「オーラルフレイル（口の虚弱）」という言葉をご存じですか？これは、口の機能が少しずつ衰えていく状態で、放っておくと4年後に要介護になるリスクが高まるとされています。

噛む力を保つことは、自分のためだけでなく、周囲の人のためにも大切なことです。歯科での定期的なチェックと、必要に応じた義歯の使用で、健康な毎日を支えましょう。

健康余命



ゆめみ野クリニック 整形外科



院長 許 表 楷

診療科目 整形外科・リハビリテーション科

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:30	○	休	○	○	○	○
午後	15:00～18:00	○	休	○	○	○	休

休診日 火曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始
(土曜日は午前のみ診療)

連絡先 〒302-0039
茨城県取手市ゆめみ野1丁目5番地3
TEL 0297-78-7111

当院は、常総線取手・守谷間のほぼ中間にあるゆめみ野駅前に平成24年に開院致しました。駅は小さいですが、エレベーターがあり、クリニックまではほぼバリアフリーで徒歩2分と、電車でも便利です。勤務医の頃は、手外科疾患と脊椎疾患を副専攻としていましたが、現在は、健康寿命を阻害する3大運動器疾患である骨粗鬆症、変形性膝関節

症、腰部脊柱管狭窄症の方が多くみえます。また、肩・膝・股関節疾患を中心に理学療法士によるリハビリ治療にも力を入れています。なお、当院では開院時より患者呼称に「様」はつけず「さん」付けとして、阿らず驕らず、節度と忠恕の心を持って診療に当たっております。(院長 許表楷)

新人のご紹介

栄養部



千勝 瑞葵さん

大竹 友恵さん

今年は2名の管理栄養士が入職しました。大竹さんは他院で経験を積んだ後、結婚に伴い入職されました。明るく社交的で初対面の人ともすぐ打ち解けられます。講演や臨床研究経験もあり、頼もしい大型新人です。千勝さんは新卒で社会人一年目です。学生時代は文武両道で、運動面では7種混合などいろいろな競技に励んでいました。現在は少しずつ環境や業務に慣れ、コツコツと取り組んでくれています。

二人の新人さんを栄養部みんなで支援し、見守ってまいりますのでよろしく願いいたします。

栄養部 新人教育担当

全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

おすすめ郷土料理

岐阜県 五平餅

令和7年11月14日の昼食に
患者さんにお出ししました



(写真は1人分の半分の量です)

長野県木曽・伊那地方から岐阜県東濃東部、愛知県三河地方にかけて、江戸時代中期から木こりたちが木材の伐採で出た木の端切れに飯を握りつけて焚火で焼き、味噌をつけて食べたのが始まりと言われています。山での仕事の無事などを祈り、神様にささげられるようになりました。

た。また新米がとれた収穫祝い、祭事の際でも捧げられ食べられるようになりました。

お供え物としての役割ばかりでなく、農繁期の食事として親しまれるほか、東濃地域では客人をもてなすごちそうとしても振舞われてきました。

材料 4人分

ご飯	600g	A
くるみ	20g	
すりごま	35g	
落花生	30g	
しょうゆ	40g	B
砂糖	30g	
酒	20g	
みりん	40g	

作り方

- ① ご飯を炊いておく。
 - ② ①をボウルに移し、すりこぎで半ごろしにする。(米の粒が残る程度につぶす)
 - ③ ②を団子状に丸め、少しつぶして形を整える。
 - ④ Aを全てすり鉢に入れ、細くなるまですりつぶす。
 - ⑤ Bを鍋に入れ、ぷつぷつとしてくるまで弱火で加熱する。(焦げ付かないように木べらで混ぜながら加熱する)
 - ⑥ ④と⑤を混ぜる。
 - ⑦ ③に⑥のたれをかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ※ ④でミキサーを使う場合は、A、Bを混ぜてミキサーにかけて⑦に進む。

1人分(4個)の栄養価

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
428	7.9	12.1	1.5

600名以上の方が来場され賑わいました！

- ①「はぴなちゃん」と「とねりん」 ②取手二中吹奏楽部の演奏 ③職員によるバンド演奏
④骨密度・血管年齢測定 ⑤田山先生（小児科）のピアノ演奏 ⑥脳年齢測定・栄養ゼリー体験・パーキンソン病リハビリ相談等 ⑦頸動脈血管エコー測定 ⑧JA茨城みなみ ⑨3DCT画像のご紹介 ⑩パトカー展示 ⑪患者さんと職員による趣味展 ⑫JA水郷つくば ⑬白衣で写真撮影 ⑭講演会 ⑮妊婦体験 ⑯AED体験講座 ⑰体脂肪測定 ⑱調剤体験 ⑲一次救命処置 ⑳射的、輪投げ ㉑キッチンカー



JAとりで総合医療センター医療講演会

日時 12月6日(土) 午後2時～(入場1時30分～)

会場 JAとりで総合医療センター新棟3階講堂

入場無料 先着順です。予約はいりません。

● ロコモ(ロコモティブシンドローム)を予防するには

整形外科部長 鈴木 康司 先生



● 誤嚥を予防するには

リハビリテーション部 言語聴覚士 濱田 緑 先生



● 食事面からロコモを予防しよう

栄養部 管理栄養士 大竹 友恵 先生



※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨、関節、筋肉などの衰えによって立つ、歩くといった移動能力が低下した状態を指します。

主催：取手市井野台町内会

共催：JAとりで総合医療センター 取手市本郷2-1-1 ☎ 0297-74-5551

祝日の月曜日の一部を開院します

今年度、祝日の月曜日の一部を開院します。

全ての診療科で平日の月曜日と同じ診療、検査を行う予定です。

外来受診の際にご注意いただくようお願いいたします。

開院日 2026年 1月12日(月)



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

身体的拘束最小化チームでは、身体的拘束が妥当であるかななどを多職種で話し合いながら、患者さんがご本人らしい生活を送れるようにサポートしています。