2026年第6号　秋冬号

川崎医科大学高齢者医療センター広報誌

こもれび

題字：3階病棟ご入院　Sさん



4年目に向かって

地域とともにこれからも

特集

プロが教えるお掃除のコツ

認知症の人・家族とともに歩む

発行　学校法人川崎学園　川崎医科大学高齢者医療センター

プロ(ハウスキーパー室)が教えるお掃除のコツ

4つの手順でピカピカ！

必要なもの



タオルやスポンジ
（水を含ませれるもの）



水切りワイパー
（ホームセンターで購入）



バケツ

1 汚れや埃が残ると水切りワイパーが使いにくくなるため、水で濡らして固く絞ったタオルで拭き取る。

point

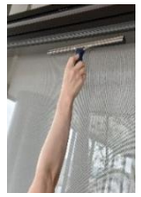
きつい汚れはスポンジを使用する。なるべく水のみを使用。洗剤を使う場合は極少量にする。洗剤が残ると汚れが付きやすくなる。



2 再度、水をよく含ませたタオルで窓ガラス全体をしっかり濡らす。

point

窓ガラスに水気がしっかりあるほうが、水切りワイパーが滑り、綺麗に仕上がる。



3 水切りワイパーで、窓ガラスの水気を切る。

point

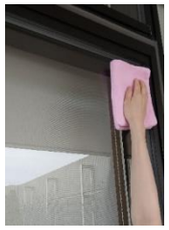
ワイパーについた水気は、その都度乾いたタオルで拭き取ると綺麗に水気がとれる。



4 水で濡らし、固く絞ったタオルで窓ガラスやサッシ部分の汚れや埃を拭き取る。

point

水滴があると跡も残るので水気をしっかり拭き取ること。窓のふちを拭き取るのも必須。



高齢者医療センターオススメのお店
気まぐれキンパ　花郎(ファラン)

花郎さんでは、韓国好きの気さくなお母さんが作るキンパを販売。韓国ドラマにハマったことがきっかけで、韓国料理を作り始めたそうです！我流で作っているとのことですが、どの商品も具材がみっちりと入って美味しいです(^^♪
毎週木曜日に行われる新西大寺町商店街の木曜市にて購入できます。色々な種類のキンパを販売しているので、みなさん足を運んでみてくださいね。　医療介護福祉士　志茂夏海



こもれびの校庭植物図鑑
梅：バラ科/サクラ属



梅は早春に白やピンクの花を咲かせる落葉樹で、奈良時代に中国から伝わりました。万葉集には梅を詠んだ歌が120首もあり、古くから春を告げる花として親しまれています。こもれびの校庭の紅梅は観賞用ですが、川崎医科大学ふるさとの森で収穫した梅の実を使った患者さんによる梅シロップ作りは毎年恒例となっています。

芭蕉庵
季節の和菓子クイズ

下の冬の和菓子の名称は何でしょう。
※答えはページ右下に記載





掲載記事募集

”こもれび“に掲載する記事(200字程度)を募集しています。写真やイラストも大歓迎。総合受付にお持ちください。

（季節の和菓子クイズ答え）左”かぶら“ 右 ”柴の雪“



認知症の人・家族とともに歩む
―川崎医療短期大学と当院の取り組み―



①こもれびカフェ

認知症の人・地域住民・医療福祉専門職が気軽に集い、交流できる場所です。スイーツバイキングやアクティビティ（料理教室・園芸療法・工作・コンサートなど）を楽しみながら、孤立防止や情報交換ができます。（2か月に1回土曜日に開催）







川崎医科大学医療短期大学の学生が運営の一端を担っています。

②認知症の人と家族の一体的支援プログラム

認知症の人と家族が話し合い、思いを共有してお互いの思いのズレや葛藤を調整します。認知症の人と家族が良い関係で自宅での生活を続けられることが目的です。他の家族と出会い、関係性の在り方の気づきを得ることが助けとなります。（毎月第３土曜日 本人ミーティングに先立って開催）





③本人ミーティング

認知症の人が集い、自らの体験や希望・必要としていることを語り合い、これからのよりよい暮らし・暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。当事者だからこその気づきや意見を地域に伝えていくための集まりでもあります。（毎月第３土曜日開催）



④家族ミーティング

ご家族・介護者による家族ミーティングを本人ミーティングと同時刻に行っています。同じ悩みや不安を抱えるご家族・介護者同士の交流による支えあいの場です。介護による精神的ストレスの緩和や不安の解消などが期待できます。

ピアサポート個別相談

ピア（peer）とは英語で「仲間、対等者」という意味です。認知症ピアサポートとは、認知症の人がその経験を生かして他の認知症の人の支援を行うことをいいます。実体験から来る感情を共有することで、専門職との対話では得がたい安心感や自己肯定感が得られ、意欲の向上や不安の解消が期待できます。支援を行う認知症の人をピアサポーターと言います。また、ご家族・介護者が対象の家族ピアサポートも行っています。認知症の介護経験者である家族ピアサポーターが同じ目線に立って相談を行います。話すだけでも気持ちが軽くなります。（毎週火曜日に開催）

これらの取り組みは、岡山市、地域包括支援センター、
認知症の人と家族の会から支援と協力をいただいています。

医局の井戸端会議
“認知症の人とのコミュニケーション編”



Dr.A 先生、明日入院予定のBさんのことで気がかりなことがあるんです。

Dr.W 明日の予習とは感心ですね。

Dr.A Bさんは前回退院した後そのまま施設入所予定だったのですが、施設に到着したとたんに暴れだして、仕方なく自宅に帰ったそうなんです。明日の入院時に同じようなことが起こるのではないかと奥さんが心配されていて…少し鎮静した方が良いのでしょうか。

Dr.W 施設入所は本人の希望だったの？

Dr.A 本人は理解できないだろうって、話していなかったそうです。

Dr.W それはひどいな。本人の気持ちになってみてください。家に帰るつもりでいたのに知らない場所に連れてこられたら、誰だって不安や悲しみで混乱するでしょう。接し方を変えることで薬剤の使用は最小限にできるはずですよ。

Dr.A うーん、認知症の人との接し方のポイントって何ですか？

Dr.W 「記憶や能力が失われても、その人の感情や自尊心はそのまま残っている」という事実を理解することです。外来にガイドブック『認知症とともに生きるあなたと家族へ』があるから読んでおきなさい。Bさんの奥さんにも渡したらよいと思いますよ。

認知症の人とのコミュニケーション５つの原則

01 「正しさ」よりも「感情」を優先

本人が事実と異なることを言っても、本人にとっては「現実」です。否定したり議論したりしても問題は解決せず、お互いにストレスが溜まるだけです。

02 自尊心を守り、恥をかかせない

失敗や混乱があっても、指摘して注目を集めないようにします。周囲に気づかれないようにそっと手助けをすることが、本人の尊厳を守ります。

03 コミュニケーションを合わせる

同じ質問を繰り返されても、イライラせずに答えます。本人もあなたを苛立たせたくないと思っています。

04 決めつけず、本人の意思を尊重

言葉にするのが難しくなっていても、何を感じ、何をしたいかを本人に尋ねてください。「わかっているつもり」で勝手に決めつけないことが大切です。

05 言葉以外のつながりを信じる

病気が進行し、言葉によるコミュニケーションが難しくなっても感情は残っています。穏やかな態度や触れ合いなど、非言語的な関わりが重要になります。

本人の世界に合わせ、敬意を持って忍耐強く接することが、穏やかで望ましい関係を築く鍵となります。

