

地域の皆様へ、センターからの
情報を年4回（春夏秋冬）お届け
するセンター通信の秋号です。

〈今回の見どころ〉

- ✓ 当院医師紹介
- ✓ イベント参加のご報告
- ✓ 研修会開催のご報告

豆知識：秋に増える？気分の落ち込みと「もの忘れ」

ポイント	気分の落ち込み（仮性認知症）	認知症によるもの忘れ
もの忘れの状態	気分の落ち込み（仮性認知症）	認知症によるもの忘れ
ご本人の自覚	集中できず、うっかり忘れる	体験そのものを忘れてしまう
気分や様子の変化	「物忘れが増えた」とひどく悩む	自覚が少なく、取り繕うことが多い
対処・サポート	朝の光を浴びる・休養・生活リズム	早期の相談・専門医受診・環境調整

日照時間が短くなる秋は気分の落ち込みによる一時的な物忘れも起こりやすくなります。「いつもと違うな」と感じたらお気軽にご相談ください。

1. 職員のご紹介

副院長：梅津 弘樹



皆さま、はじめまして。令和6年より向陽ヶ丘病院副院長として就任しました梅津弘樹と申します。網走で勤務するのは初めてとなりますが、オホーツクの豊かな自然に恵まれたこの地域で、診療に関わる機会をいただけることをうれしく思っております。

網走はオホーツク海に面した、海の幸や流水など観光資源に恵まれる一方、厳しい寒さや、移動の不便さ、広い医療圏など、この土地ならではの問題も多くあります。網走を含む地方の多くの地域では、少子化や人口減少、高齢化が進んでいます。こうした変化は、認知症患者の増加だけでなく、医療や介護を支える人材の確保、通院手段の確保、地域での見守り体制など、さまざまな課題につながっています。高齢化が進む中で、認知症への対応もますます重要になっています。当院でもこれらの問題に対応するべく、遠隔診療や入院体制など整備を進めてまいります。

私自身も、地域の実情や皆さまの声に耳を傾けながら、認知症の方やご家族が安心して生活できる環境づくりに貢献していきたいと考えております。お困りのことがございましたらぜひご相談いただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。



2. 網走市民健康まつりに参加しました

「市民健康まつり」参加報告

笑顔いっぱい！地域の皆様とつながる「健康まつり」

10月4日（日）、快晴の秋空のもと、網走市役所にて開催された「市民健康まつり」に参加いたしました！当センターのブースには、31名もの地域の皆様にお立ち寄りいただき、温かい交流の場となりました。

当日は、みんなで元気に「網走健康カニチョッ筋体操」を行って体を動かしたほか、スタンプラリーなど笑顔あふれる楽しいひとときとなりました。

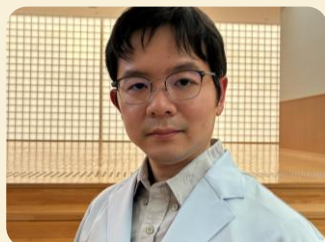
【当日のブース活動】

- 専門職による認知症医療相談：看護師、精神保健福祉士が対応
- 認知症気づきチェック：ご自身やご家族の健康状態をその場で確認
- デイケア作品展示・販売：通所者の皆様が心を込めて作った作品をご紹介します



「ちょっと聞いてみたかった」と気軽にお話ししてくださる方が多く、大変有意義な啓発活動となりました。これからも地域の皆様の身近な相談窓口として、笑顔と安心をお届けしてまいります！

3. 認知症疾患医療研修会を開催しました



北海道大学病院精神科
尾崎先生

令和8年10月1日（木）、北海道大学病院精神科の尾崎医師をお招きし、「地域を支える人々は認知症とともに生きる人々とどのように共生していくべきか」をテーマに研修会を開催いたしました。

当日は地域の医療・介護・行政関係者など53名が参加し、架空の事例を通じて「精神科病院の役割」や「地域での支え合い」について熱心に考えを深めました。

【研修から得られた3つの大切な視点】

- 病院は「生活を取り戻すための場所」：
長期入院を目指すのではなく、心身の不調を整えて再び住み慣れた地域生活へ戻るための支援を行います。
- 早期の気づきと「身体健康管理」：
認知症の症状（落ち着きのなさや不安など）の背景には、脱水や便秘、痛みなどの体の不調が隠れていることも多く、日頃の丁寧な観察が大切です。
- 「受容と安心」を届ける関わり：
ご本人が抱える不安や恐怖に寄り添い、感情的な衝突を避けて自尊心を尊重するコミュニケーション技術（対人関係の工夫）を学びました。

【参加者アンケート結果のご紹介（回収数52名）】

★「入院適応や医療の役割について理解できた」：94.2%

★「今後のケアや実務に役立つ」：96.2%

参加者からは「病院と地域のそれぞれの役割がよく理解できた」「本人の生活と気持ちを大切にした関わりを現場で実践したい」といった前向きで温かい声がたくさん寄せられました。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられるよう、当センターはこれからも地域の皆様・専門職の皆様と手を取り合い、温かいネットワークを育んでまいります！



お問い合わせはこちら

北海道立向陽ヶ丘病院

認知症疾患医療センター

TEL 0152-44-0500

〒093-0084

北海道網走市向陽ヶ丘1-5-1

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00

※ご相談は無料です。プライバシーは厳守いたします。

