

スマイル

明生リハビリテーション病院季刊誌 Vol.13



Photo
入間航空祭



Contents

- 2P スポーツの秋
趣味・部活動報告 フットサル・ボルダリング・テニス
- 4P 秋行事、病棟で映画鑑賞始めました。
- 5P 訪問リハビリ りらいふ通信
- 6P 健康コラム
- 7P 地域医療連携室かわら版
介護百人一首
- 8P 健康教室のお知らせ

2013.Autumn

スポーツの秋

～趣味・部活動報告 フットサル・ボルダリング・テニス～

フットサル

当院にはいくつかサークルがあり、業務後に身体を動かしたい人達が集まって、一緒に汗を流しつつ信頼関係を高めています。バスケットボールやバドミントンなどいくつかあるサークルの中で、今回はフットサルについて話したいと思います。

フットサルは新所沢のパルコの屋上を主に使用して、約20人で活動しています。月に1, 2回と回数は少ないですが、少ない分1回1回全てをぶつけようとアグレッシブなプレーの連続です。そのような中、8月に大会を申し込みました。全部で約6チームと規模の小さい大会でしたが、私たち明生リハビリテーション病院フットサル一同は奮闘し、優勝する事が出来ました。普段見せない力を全員が出し切った結果だと思えます。

後日、その頑張りが認められたのか、病院長からフットサルサークルからフットサル部への昇格を報告されました。

そして、10月5日に企業対抗試合大会の参加が決まりました。ユニフォームも購入して本格的な大会となることと思えますが、精一杯力を出し切りまた良い結果を報告出来ればと思います。



ボルダリング

ボルダリングはフリークライミングの一種で2~4mの石や岩、屋内では人工の壁を登るスポーツです。

壁を登ると聞くと筋骨隆々の人がするスポーツというイメージがありますが、そんなことはありません。実際に施設に行ってみると、親子連れや女の子同士で来ている人もいます。

難易度も幅広く設定してあるので、老若男女が自分の体力に合わせて楽しんでいます。力だけでなく頭を使う一面もあり、パズルを解くような楽しさもあります。

私たちは不定期で近くの施設にて行なっています。

体力だけでなく、精神面も鍛えられます。興味のある方は一緒に登りに行きましょう。



テニス 大木 孝介

“ハンドルを持つと人が変わる”という言葉はよく聞きますが、私の場合は“ラケットを持つと人が変わる”というタイプの間人かもしれません。

普段の生活では「世を忍ぶ仮の姿」というわけではありませんが、多少イライラしたりストレスを感じてもそれほど気にせずにごろごろしていますが、いざテニスの大会に出場するとそれはそれは目を吊り上げて鬼のような形相になるほど熱くなってしまいます。ポイントを取ったら「シャーッ!!」と声を上げてガッツポーズをして、自分自身を鼓舞しながらプレーしています。



『類は友を呼ぶ』とはうまく言ったもので私の周りのテニス仲間はそんなような人ばかりが集まっています。下は大学を卒業したばかりのお兄ちゃんから上は御年65歳のいぶし銀のお父さんまで、コートの上では汗を流し、アフターテニスではアルコールを喉に流して楽しんでいます。テニスは生涯スポーツと言われており、それぞれの年代によって楽しむことができます。これからも自分の体と生活と相談しながら続けていきたいと思っています。



秋行事 運動会

リハビリテーション科 理学療法士 山口 彩香

毎日行っている午後の体操の時間に、月に一度の行事として9月は運動会を行いました。今年の運動会の内容は、玉入れとパン食い競争でした。チームに分かれ、得点を争う形で実施しました。

参加された患者様にはどの内容も一生懸命、真剣に取り組んで頂き、普段のリハビリの時には見られない姿をみることができました。

また、運動会の当日までの間にはリハビリの合間を縫って玉入れや、パン食い競争で使う道具の作成を手伝って頂きました。

猛暑続きだった今年の夏も終わろうとして、最近では爽やかな秋の陽気となってきました。行事と合わせて秋を感じてもらえたら嬉しく思います。

次に行われるのは12月に毎年開催しているクリスマス会です。今年もたくさんの患者様、ご家族様に参加して楽しんで頂けるよう、準備をしていきたいと思ひます。



訪問リハビリ Report of rehabilitation visits

映画・ドラマ上映会、開催してます!!

リハビリテーション科
理学療法士 田村 公介

平成25年9月より病棟のホールにて映画・ドラマの上映会を実施しています。

9月は初代水戸黄門(1969年)を放映し、44年ぶりの黄門様・東野英治郎に患者さんも大変興味を持って鑑賞して頂けたかと思ひます。

今後は水戸黄門シリーズに加え、患者さんへのアンケートでも人気の高かった「男はつらいよ寅さん」・「釣りバカ日誌」を上映予定となっています。上映作品に関しても患者さんやご家族の意見を参考にしていきたいと思ひますので、何かご意見等ありましたら病院スタッフまで一声かけて頂けたら幸いです。

今後も映画・ドラマ上映に限らず、日々のリハビリで疲れた身体を少しでも癒せるような時間を作っていきたいと思ひます。



りらいふ通信 Relife info

茶話会・家族会を開催しました

りらいふは昨年9月に開設し1周年を迎えました。

ご家族様の交流の機会と、この1年間の活動のご報告を兼ねて、9月19日に茶話会と家族会を開催致しました。

茶話会ではご利用者様の作品や写真を見て頂きながら芸術活動の内容をご紹介したり、リズム体操をご家族様も一緒に行って頂きました。また、家族会では当施設顧問の山田達夫先生より認知症についての講演と、ご家族様方の情報交換会を行いました。ご家族様より、茶話会では

「活動の様子などがよくわかりました。体操は思った以上にハードでした」
「運動している母の姿にびっくり

しました」、家族会では「病気を理解すること大切さなどに関わるのが良いのか勉強になりました」

「他の家族の方とお話してきたことが良かったです」という声を頂きました。また、家族会を定期的に開催して欲しいという声も多数あり、今回のような機会をご提供する重要性を強く感じました。今後もご本人様・ご家族様に少しでもお役に立てるよう、様々な企画をご提供できたらと考えています。

次回よりまた、活動のご紹介をしてまいります。





第6回 山田 達夫の
健康コラム

一般社団法人巨樹の会
関東統括本部長

山田 達夫 (やまだ たつお)

一般社団法人巨樹の会 関東統括本部長
神経内科認定医 認知症専門医
昭和23年生まれ 山梨県出身
昭和49年：東京医科歯科大学医学部卒業
平成 9年：福岡大学医学部神経内科学教室 教授
平成23年：一般社団法人巨樹の会 関東統括本部長に就任

健忘型MCI状態の人への告知と予防・治療

Mild Cognitive Impairment (MCI)とは正常加齢と認知症の中間的認知障害を示し、基本的になんとか自立した生活ができる状態で、主として米国で使われ、現在では我が国でも広く用いられるようになった用語であります。しかしながら今なお定義が混乱している実状があります。大きくはClinical Dementia Rating (CDR) 0.5を適用させようとする立場と記憶障害に注目したPetersen (Mayo Clinic) らの判定基準(健忘型MCI:記憶のみが同年代の正常者よりも低下している) であります。Alzheimer病(AD)との関連では後者の定義を用いる著者が多いようです。

MCI状態であっても長年にわたって進行しない場合や軽快してしまう症例さえありますので、ある時点で健忘型MCIという状態を呈する人達は不均一で、単純にADの前状態とはいえないことは周知の事実であります。原因疾患にはパーキンソン病などの神経変性疾患、脳血管障害、薬物・代謝障害、腎不全や外傷など様々であります。そして健忘型MCIの有病率は65歳以上で5%と地域疫学調査で明らかになっていきます。すなわち65歳以上の方が1000人おられる地域では50人が健忘型MCIということになります。

この数値は、地域包括支援センターなどの地域ケアを行う方々は是非覚えておかれたほうがよいのかと思います。ほとんど日本のどこの地域でもこの数値でありました。

我々の物忘れ外来(所沢明生病院と宇都宮リハビリテーション病院)には平均週5~6名の新患が訪れておりますが、そのうちの1~2名がMCIであります。20年前に私が認知症外来を行っていた時は、ほとんどの患者様は重度の認知症でありました。すなわち認知症の早期発見と早期治療の意義が全く理解されていなかった結果でありました。

物忘れ外来ではCDRでの判定にも役立つような病歴聴取とMMSEでMCIの疑い症例を検出し、MRIのVS-RADとSPECT画像による判定で、2004年のMCI Key Symposiumの定義に従ったMCI状態にあるか否か判定しています。

程度には差がありますが、多くのMCIの方は物忘れを意識し、治療を望んでいます。従って我々は受診者がMCI状態であるならば正確に告知し、治療への導入を指導していきます。その際「現状では50%が5年以内にADに移行しうることと他の50%は進展しない、あるいは中にはよくなることもあり得ます」と話します。そして我々は続けて、「現状では今後どちらに向かうかわかりません、従って予防活動をご指導いたします」と話します。同時にアリセプトの使用も進めています。薬物による予防効果も証明されているからです。

MCIと判定された住民への予防の要点は運動、栄養とレジャー活動と睡眠などの生活習慣改善と生活習慣病予防をすることです。我々のデータからはADへの進行阻止のため、(1)ファシリテーターに見守られながら出発し、(2)いずれは住民の自主的運営となるよう、社会交流を中心とした複合的プログラム(レジャー活動、運動と栄養改善)を(3)週1回約9人のグループで定期的実践することが肝要と結論いたしました。

薬物も含め絶対的予防法はありません。しかし上記のような予防法が「よさそうだ」という結論を引き出しております。

何よりも小グループで前向きに人生を謳歌する活動を行うことが肝要であると考えています。

地域医療連携室かわら版 Information

8月1日より、地域連携室長として大江涼子が就任いたしました。

リハビリを必要とされる患者様に、常に良質な医療を提供できるよう、スタッフ共々研鑽に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

また、7月1日より、医療福祉相談員として、小嶋真由美が入職いたしました。

3階病棟を担当させていただき、入院中や入院後の生活での心配事など、何でもご相談いただけたらと思います。

皆さんの当院でのリハビリテーションが有

意義なものとなるよう、また、安心して退院いただくために、精一杯頑張りますので、よろしくお願いたします。

見学を希望の方は、明生リハビリテーション病院 地域医療連携室 石塚・大江までお電話ください。

TEL 04-2929-2220



介護百人一首 Kaigo hyakuninisshu

「NHK介護百人一首」作品のご応募・お問い合わせ
〒150-8328 東京都渋谷区宇田川町41-1 NHKサービスセンター「NHK介護百人一首係」
TEL 03-3464-5601(受付時間:平日午前10時から午後6時30分)
インターネットでも応募はじから <http://www.nhk.or.jp/heart-pj/event/>

介護福祉士を目指して勉強中の身です。業務以外の一面面を読んでみました。職員のある手、心を手を駆使してユーモラスに対応していることが印象的でした。

「風呂入る?」「いや入らん」と三十分
入ればいつも「良いお湯なこと」

母の介護のために、50kmほど離れた母の所に週間に2~3回通っていました。山桜を一枝、母に持って行ったのですが、くももれしそうに手に取り、山桜にほおずりをしました。今はもう母は亡くなりましたが、とても良い思い出となっています。

目の見えぬ母にみやげの山桜
頬にすり寄せ季節楽しむ

私たち夫婦は元気な時はけんかばかりしていました。夫が倒れて6年。この6年間はあつと言った。生まれ変わっても一緒にいたいと思っただけ、深い深い愛情と慈しみが出て来ました。一日でも長生きしてねと願っています。たつくんが相手がいるんですもの……。

つれそうていまがいつちやんだいすきと
ひげあとまでなで長生きしいや



健康教室のお知らせ

Information

介護健康教室予定表

開催場所：明生リハビリテーション病院 リハビリ室

12/28(土) テーマ：介護保険について
発表者：リハビリテーション科 勝田

平成26年

1/25(土) テーマ：りらいふ
発表者：管理者 藤野

2/22(土) テーマ：移乗介助方法
発表者：丸山 拓也



一般社団法人 巨樹の会

明生リハビリテーション病院

〒359-1106 埼玉県所沢市東狭山ヶ丘 4-2681-2

[西武池袋線] 狭山ヶ丘駅東口下車 徒歩 15分

タクシーをご利用の場合

西武池袋線小手指駅北口より約5分

お問い合わせ

TEL 04-2929-2220

FAX 04-2939-2136

交通のご案内

