



普段着の私



言語聴覚士 塩川 美幸

本来私はインドア派なのですが、最近では時折旧閑谷学校を訪ねています。旧閑谷学校は、最近日本遺産にも指定されご存じの方も多いと思いますが、備前市にある日本最古の庶民の学校として設立された藩校で、現在は国宝に指定されている講堂や、国の重要文化財に指定された建物があります。備前焼の薔と曲線を基調とした白壁のコントラストには感動します。さらに四季折々のいろいろな花や樹木が見られることも魅力の一つで、特に秋には聖廟前にある楷の木が有名でこれを目当てに訪れる方も多いと聞きます。

魅力的な箇所はいくつもありますが、私のおすすめは少し外れたところにある椿山です。椿山という名の通り、鬱蒼としたヤブツバキの回廊の先に忽然と池田公の廟があらわれます。ここは観光客も少なくとても静かでリラックスできるところです。ご訪問の際には立ち寄ってみられてはいかがでしょうか。



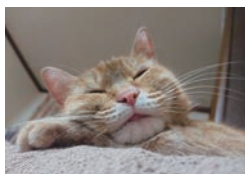
東病棟看護師 中塚 優菜



5年前の夏、宝くじ売場の張り紙「誰かもらってください」を見た父が、祖母の認知症予防にと、我が家の一員となった猫の「ひまわり」。母は、「招き猫になあれ」といつも呪文を唱えています。

ひまわりは、母の起床と共に活動を開始します。家族の朝食と同じ時間に、自身のご飯も済ませ、その後はお決まりのトイレタイムです。頭をトイレからひょこっと出しながらする姿はなんとも可愛いのです。家族が仕事に行ってから部屋のパトロール、そしてソファの定位置でお昼寝するのがルーティンです。家族が仕事から帰ってくれば窓から姿を確認し、玄関前で待っており、その後は熱烈なラブコールで帰宅を歓迎してくれます。

こんなに可愛い妹のような存在のひまわりと共に過ごす時間が、私は何より好きなのです。



部署紹介 臨床心理科

「心理」と聞くと、どのようなイメージを持たれるでしょうか？心理テスト？カウンセリング？「何をするんだろう？」と思われる方も多いのではないかと思います。今回は、当院で「心理」と呼ばれている「臨床心理科」について紹介したいと思います。

当院の臨床心理科で行っていることは、一言で言えば、「認知機能の評価」です。「認知機能」とは、脳の中で行っている、「見る・聞く・話す・気づく・集中する・覚える・考える・計画する」力のことを指します。脳卒中や認知症、神経難病など、脳に何らかの病変が起こる病気、あるいは頭部の怪我の後、認知機能が低下することがあります。認知機能の低下は、生活や仕事、自動車を安全に運転する力に、重大な影響を及ぼします。このために、認知機能の正確な評価が必要とされています。

この、認知機能を測るために「心理検査」を行うのが臨床心理科の役割です。内容は、質問に答えていただいたり、字や図を描いたり、指示に従って動作を行ったり等々多岐にわたります。検査の結果は、点数という形で出るため、健康な人の平均点と比べたり、以前に受けた時の点数と比べたりすることができ、どの領域の認知機能がどの程度変わったのかを理解したり、病気の種類の鑑別をしたりすることに役立ちます。

当院では、入院の患者様には1回40分枠で必要な心理検査に合わせて数回に分けて来ていただきます。もの忘れ外来で受診される患者様には何度も足を運んでいただかなくてすむよう、90分枠1回で実施しております。現在3名のスタッフが在籍しており、日々皆様に気持ちよく検査を受けていただけるよう心配りを行いながら業務に当たっています。「うまく答えなくて」と思われる方も多いのですが、能力を測るために全員が満点をとれる難しさのものばかりではなく、わざととても難しい課題も用意されています。出来にこだわらずに、なるべくリラックスして受けていただければと願っています。



1泊2食付き 65歳以上(平日)

1,500円~ (税込)

浜坂温泉保養荘

〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
http://www.hamasaka-ni.com/



ご予約・お問い合わせは ☎(0796)82-3645

Play Sport

高播磨総合リハビリテーションセンター
ふれあいスポーツ交流館

TEL 0791-58-1313
FAX 0791-58-1323
〒679-5165 たつの市新宮町光都1丁目7番1号

リハビリテーション西播磨病院だより

ひかりの都

2022年
9月発行



ご挨拶

管理局長 熊澤 聡



今年4月に着任いたしました。少々時期を逸しましたが、書面をお借りしてご挨拶申し上げます。

西播磨総合リハビリテーションセンターには3つの施設があります。①医療を提供する「リハビリテーション西播磨病院」。②リハビリ専門職の育成や、福祉用具の情報発信などを担う「研修交流センター」。そして、③障害者・高齢者等のスポーツ中核拠点「ふれあいスポーツ交流館」です。

「病院だより」ひかりの都では、これまで病院を中心に紹介してきましたが、今回はコロナ禍で来場者が大幅に減少している「研修交流センター」と「ふれあいスポーツ交流館」をご紹介します。

「研修交流センター」の一角にある福祉用具展示ホール「コム・プラザ」では、福祉用具を常時700点揃えています。福祉用具の歴史は紀元前にまで遡り、傷痍軍人向けに義肢や車いす等が研究・開発されてきた流れがあります。片手で着火・消火できるライターもその一つとのことです。

現在、福祉用具は加齢・障害等による生活の不便を解消し、自立支援に役立つ道具です。2000年に介護保険制度が始まり急速に身近な存在になりましたが、まだ知られていない福祉用具も多数あります。「コム・プラザ」では、寝る・起きる・排泄するなど、様々な日常生活動作に対応した最新の福祉用具を展示するほか、住宅改修の参考となるモデルハウスも設置しており、退院される方々をはじめ、どなたでも「見て・触れて・試して」いただける施設です。

次に、「ふれあいスポーツ交流館」は障害者スポーツ優先施設ですが、地域の健康増進・予防的リハビリテーション施設としても広くご利用いただいています。また、パーキンソン病短期集中入院リハビリの一環として、プール集団訓練を実施し効果を上げています。心身機能を維持・増進させるには、コロナ禍にあっても正しく感染防止対策をして、身体活動量を増やし運動を継続するのが大切です。

「コム・プラザ」、「ふれあいスポーツ交流館」では、皆さまのご来館をお待ちしております。

最後になりましたが、コロナ禍に加え、ウクライナ情勢による人流・物流の停滞は、交流の抑制や物価高騰を引き起こすなど我々の日常生活に暗い影を落としており、ここ西播磨総合リハビリテーションセンターも無縁ではありません。“疾風に勁草を知る”が如く、職員一丸となってこの難局を乗り越えていきますので、皆さまのますますのご理解とご支援をお願いいたします。

夏バテ予防について

残暑が続きます、 引き続き夏バテを予防し、暑さを乗り切りましょう！

夏バテって？

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにともない「集中力が低下」することが主な症状とされています。

また、夏場に冷たいものを口にしすぎることによる「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。



夏の暑さが原因

気温が高くなると、体は体温を一定に保とうと汗をかきます。汗が蒸発すると、体のエネルギーを奪って疲労します。

熟睡できなかったり、冷房による温度差で自律神経が乱れると、汗をかきづらくなり、体温調整機能が衰えます。

自律神経の乱れにより、胃腸の調子が悪くなり、食欲が落ちやすくなります。

夏バテ予防と対策

「暑さに負けない体づくりをしましょう！」

夏バテを予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- ① 「水分を」こまめにとりましょう
- ② 「睡眠環境を」快適に保ちましょう
- ③ 「塩分を」程よく摂りましょう
- ④ 「丈夫な体を」つくりましょう



夏バテ予防に必要な栄養

たんぱく質

たんぱく質のおかずをしっかり摂って筋肉疲労解消！
肉・魚・納豆、豆腐などの大豆製品、乳製品

ビタミンB群

栄養の吸収率をアップさせ、暑さに耐えられるエネルギーを作る
豚肉・うなぎ、卵、枝豆等

ミネラル

「だるさ」の解消にはカリウム補給
フレッシュフルーツ

ビタミンC

「疲労回復」にはビタミンC補給
キウイフルーツ、レモン、ブロッコリー、パプリカ等

クエン酸

酸味成分のクエン酸で「食欲増進と疲労回復」
柑橘類、酢、梅干し等



痙縮によるボツリヌス療法について

ボツリヌス療法とリハビリテーション

●痙縮とは

痙縮は脳卒中、頭部外傷、脊髄疾患などが原因により、脳や脊髄の機能がうまく働かないために手足の筋の緊張が異常に高まって起こる症状の一つです。手足がつっぱったり、動かしにくかったり、動作中に肘や手足の指が勝手に曲がったりします。時には何かの刺激で膝や足首がガクガクとふるえだしたりします。結果的に歩きにくい、日常生活の動作が不便になる、手足の清潔が保てない、筋肉に痛みがでる患者さんがおられます。その他、衣服の着替えなどの介護負担の増大の原因にもなります。

●痙縮の治療

全身性の治療は、内服薬が使用されますが、ターゲット以外の筋肉の脱力や眠気などの副作用の問題があります。局所性の治療は、比較的長期に効果のある治療としてボツリヌス療法があります。商品名ではボトックス筋注®やゼオマイン筋注®があり、ターゲット以外の筋肉の脱力や眠気などの副作用が少ないという利点があります。また安全性を考慮すると可逆性であることも利点であります。

痙縮の治療



●ボツリヌス治療の実際

ボツリヌス菌がつくるA型ボツリヌス毒素を痙縮のある筋に注射することで、緊張が一定期間、緩和します。治療を行って数日から2週間で効果が現れ、3、4ヶ月ほど持続します。時間の経過とともに効果が消失します。よって、対症療法であり、根治治療ではありません。治療から3ヶ月経過以後（ボトックス筋注®の場合）、もしくは治療から10週間経過以後（ゼオマイン筋注®の場合）に再度、注射をすることが可能です。また、効果には個人差があります。痙縮の程度や目的にもよりますが、この治療はリハビリテーションを併用することで効果がよりしっかりでることもあります。当院では、少しでも患者さんの日常生活の活動改善につながるように、目標とする筋を選んで計画を立て、注射とリハビリテーション※を行っております。

※介護保険適応者は、おもに介護保険を用いて（地域で）リハビリテーションを実施していただきます。適応があれば、当院の障害者病棟に入院して集中的にリハビリテーションを行うこともできます。

（ただし、急性期・回復期治療が終わり、一旦退院された患者さんが対象になります。高額な治療になりますが、障害者手帳2級以上があれば負担額が減る可能性もあり、事前にかかりつけの先生に障害者手帳が申請できるかどうかご相談ください。）