

全仁会ニュース

全仁会グループ 倉敷平成病院 広報誌

2010
実秋号
No.70

限りない QUALITY OF LIFE を求めて

医療法人全仁会 倉敷市老松町4丁目3-38 倉敷平成病院内 全仁会ニュース編集部 発行責任者／高尾 武男



表紙：「かかし」予防リハビリのリハビリ共同作品（72cm×50cm）

- 健康特集 免疫力を高めインフルエンザを防ごう …… 2
- 院内案内 老松学区敬老会に参加してきました! …… 3
- 高尾聡一郎部長が倉敷消防局にて講演 …… 3
- 健やか体操 ～家庭のできるストレッチ～〈4〉
- 介護のポイント〈5〉
- 音楽って気持ちいい!〈6〉
- ヘルシーレシピ〈7〉
- 第45回 のぞみの会ご案内〈7〉



日本医療機能評価機構

当院は2009年5月
日本医療機能評価機構
の認定を受けました

平成22年の
のぞみの会は

11月7日(日)

倉敷平成病院
リハビリセンター
にて

医療法人 全仁会

倉敷平成病院

ご自由にお持ち帰りください



健康特集

免疫力を高め インフルエンザを防ごう

インフルエンザに
負けないぞ!



平成脳ドックセンター長 大橋 勝彦 医師

寒さが身に凍みる頃になり風邪やインフルエンザの季節となりましたが、昨年は新型インフルエンザが大きな問題になりました。私達はこれらの感染に罹らないよう注意しなければなりません、もし罹ってもそれに耐える力を平素から持たなくてはなりません。それが免疫力です。

それではインフルエンザに罹った場合の治癒の過程をまず簡単に説明します。インフルエンザウイルスが呼吸器から身体に侵入すると、血液の中の顆粒球やマクロファージがまず戦闘体制に入ります。そしてマクロファージはこの侵入者を食べ殺します。しかしウイルスが身体の細胞内に侵入してしまいますと、NK細胞がウイルスに感染した細胞を見つけ破壊します（自然免疫）。マクロファージは自分の食べたウイルスの情報をリンパ球のヘルパーT細胞に伝え、ヘルパーT細胞は同じくリンパ球のキラーT細胞にウイルスを攻撃する指令を出します。ヘルパーT細胞はリンパ球B細胞にも抗体を作らせ、NK細胞やキラーT細胞で破壊され細胞から飛び出たウイルスを殺します。そして最後に顆粒球とマクロファージが死にかけたウイルスを食べ、治癒に向かいます（獲得免疫）。

さて本題の免疫力を高め、インフルエンザウイルス等から身を守る方法ですが、1)まず身体を温めることが免疫力を高めることになります。風呂に入り身体を温めることも1つの方法ですが、風邪を引いた時、熱が出るのも身体の自己防衛手段と言われます。2)免疫は自律神経にも影響されます。副交感神経優位の安静状態ではリンパ球が増え免疫力を高めますので、十分な休養や睡眠は必要ですが、あまり楽をし過ぎると免疫過剰になり、アレルギー反応の鼻水やくしゃみが出たりしますので、副交感神経が優位で適度な交感神経の緊張も大切と言われます。3)ストレスは免疫力を低下させます。したがって今日のストレスの多い社会では趣味などでストレスを上手に処理することも大切です。4)腸の調子を整えることも大切で、ヨーグルトなどの乳酸菌を摂り腸の善玉菌を増やすことも勧められます。5)栄養も大切です。特にそのバランスが大切ですが、そのうちまず肉や魚、卵など蛋白質の摂取が大切です。蛋白質は細胞や酵素の原料になると

ともに抗酸化力を高め、免疫力を強化します。ω-3脂肪酸の多い青魚の摂取もキラーT細胞を増やします。β-カロチンの多いカボチャなど緑黄色野菜の摂取は粘膜などの細胞の強化を、キャベツなどの淡色野菜も免疫力強化の働きがあります。またニンニクはNK細胞の働きを活性化すると言われ、味噌などの発酵食品、きのこ類、海藻、里芋、バナナ、いちご等の果物、唐辛子等にも免疫力を高める働きがあります。6)ウォーキングなど有酸素運動も免疫力アップに勧められます。

その他、風邪を引かない為には、口呼吸でなく鼻呼吸をすることも大切です。気道には繊毛によりウイルス・細菌など異物を外に出す自浄作用がありますが、睡眠時にはとかく口呼吸になりがちです。そのため口に濡れマスクをして眠ることも勧められます。

インフルエンザの予防にはマスク、外出時のうがいの励行（特に緑茶で）、手洗い、ワクチン接種などが行われますが、平素から自分の免疫力を高めておくことも大切かと思われます。免疫力低下は癌の発生にも関係すると言われます。

インフルエンザ 予防接種

H22 H23
実施期間 10月1日～3月31日

料金:1回目:3,600円・2回目:2,550円

但し、倉敷市民で
**65才以上の方は、自己負担2,000円
で接種できます(1回のみ)。**

60歳～64歳で心臓や腎臓などの内臓疾患で接種等1回の接種量として医師の診察書で確認できる方
※倉敷市から配布された予約接種券をご持参下さい。1回のみです。

- 事前のご予約、お申し込みは不要です。月～土の受付時間内に受付へお声掛け下さい。但し、木曜午後は実施しておりません。
- ワクチンは十分用意してありますが、数に限りがあります。

特に高齢者の方はインフルエンザにかかると重症化 インフルエンザはもうすぐです
しやすい傾向にあります。接種をおすすめします。

■当院でもインフルエンザ予防接種を実施しております。

皆さんがいつまでも健康でありますように 老松学区敬老会に参加してきました！

9月12日(日)倉敷労働会館にて、平成22年度老松学区敬老会が開催されました。今年の敬老会には、倉敷平成病院より高尾理事長が講師として招待され、また、事務2名、看護師・介護福祉士・臨床心理士・管理栄養士各1名が参加いたしました。

今回、当院が担当した頭の健康講座は、「認知症予防10カ条」と題しての高尾理事長の講演でした。この10カ条を皆さんはご存知でしょうか？

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病の予防・早期発見を
- ⑤ 転倒に気をつけよう。頭の打撲はボケを招く
- ⑥ 興味と好奇心を持つように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を



の10項目です。高齢者に限らず、ストレスの多い現代社会に生きる全ての人に共通する10カ条だと思います。会場の皆さんも聞きながら聞かれていたのが印象的でした。

続いてステージでは、学習療法担当のスタッフ2名による「能力アップ大作戦」です。会場の皆さんとワンフレーズずつ交互に童謡を歌うというもので、二人の美声に誘導され、皆さんとても楽しそうに歌われ、作戦は大成功だったのではないのでしょうか。毎年恒例の、倉敷平成病院健康チェックコーナーには、90名近くの方が来場されました。

今回参加して、来場される方、出演される方、運営される方、皆さんの深い絆を垣間見たように思いました。とても楽しく充実感のある一日でした。

高尾聡一郎部長が倉敷消防局にて講演



9月14日(火)、倉敷消防局にて、「平成22年度第1回倉敷市救急隊員症例研究会」が開催され、高尾聡一郎脳神経外科部長が「脳卒中の急性期治療」をテーマに講演、その後4演題の症例発表が行われました。

講演では、平成19年に当院へ着任以降の症例〔脳内出血（皮質下出血・被殻出血・視床出血・小脳出血・脳幹出血）、くも膜下出血、脳梗塞のtPAなど〕について、手術や経過、発症時の症状などを説明されました。また、脳卒中は発症直後の対応が非常に重要。いかに迅速に救急搬送することができるか、家族・周囲が気づいて119番へ連絡するまでの時間短縮を図る啓蒙活動を今後も積極的に進めていかなければならないと強調されておられました。

症例発表会では、「慢性硬膜下血腫について」や、「くも膜下出血について」など、4例が発表されました。救急隊から詳細なデータが提示され、真摯な取り組みの一端を知ることができ、大変有意義な機会となりました。



健やか体操

～家庭でできるストレッチ～

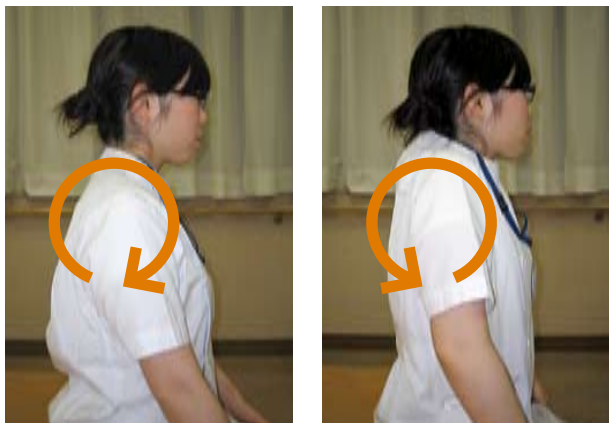
テーマ

首まわり すっきりストレッチ

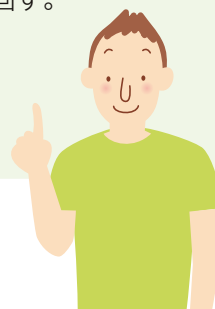
倉敷平成病院 リハビリテーション部



1 首、肩周りの筋肉ほぐし



- まずは、しっかりほぐしましょう。
- 両肩一緒に！
- 肩甲骨を意識しながら、ゆっくり大きく「ぐる～っとぐるぐる」前からと、後ろからと回す。
- 肩で円を描くように。



2 首ストレッチ



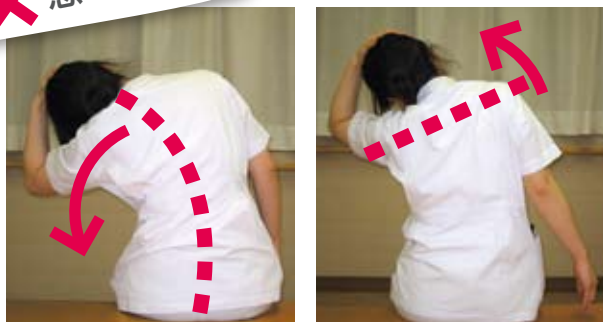
- 鼻を肩に近づけるようにする！
- 手でさらに、ゆっくりと伸ばしていく。



- 耳を肩の前に出すように倒す！
- 手でさらに、ゆっくりと伸ばしていく。

息を吐きながら、止まったところで、ゆっくり5～10秒。
左右ともゆっくり行いましょう。

× 悪いやり方



- ※体は絶対傾かないように！
- ※反対側の肩や手が上がらないように！
- ※やりすぎは筋肉を痛めます。
- ※息は止めない！ゆっくり吐く。

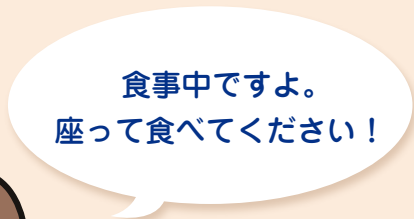
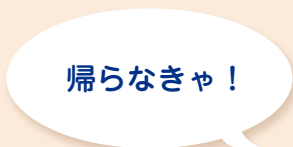
● 次回のお話 「肩・胸グーンとストレッチ」

●認知症の方も不安に思っています

前回でお話したように、認知症により様々な認知機能の障害が出現してきます。しかし、だからといって感情の働きまで悪くなったわけではないことを忘れてはいけません。むしろ周囲からの態度や言葉を敏感に感じ取り、今までとは違う環境に戸惑い、不安に感じています。そして認知症になると、状況を理解すること、ご自分で問題を解決することが難しくなりますから、その不安は計り知れません。

不安がつると、不安を解消したり、そこから逃れようとするのは人として当然の行動です。そういった心理症状や行動が「徘徊」や「被害妄想」、「攻撃性」などで表現されると考えられます。

●ある日の食事中…



危険を伴う時には特にですが、行動を無理に制止してしまうことや当たり前前の理解を求めてしまうことがあります。そういった対応はその場しのぎで、反対に不安や混乱を強めるため行動をエスカレートさせてしまいます。

なぜ落ち着くことができないのか…もしかしたら体調が悪いのか…「ゆっくり聞くこと」、「よく観察すること」、相手の世界の中で「想像」する必要があります。

行動の裏側と解決の為にはその方の生活スタイルや性格、趣味の情報が重要な手がかりになることが多くあります。ですからご家族からのお話はとても貴重なのです。

倉敷老健でも、そういった手がかりをもとに「その方らしい生活」を取り戻し、不安の少ない生活を送れるように取り組みを心がけています。

●次回のお話 「徘徊(はいかい)の原因と解決」

平成22年度 倉敷老健 家族支援会 開催のお知らせ

年間テーマは昨年度に引き続き
「認知症の周辺症状と具体的対応」。
今年度はより具体的に倉敷老健施設内
での対応についてお話しします。

	開催日時	テーマ
第7回	12月18日(土)	認知症の入浴場面における援助方法
第8回	3月19日(土)	認知症のレクリエーションにおける援助方法

- プログラム／10:00～10:30 認知症勉強会
10:30～10:35 健康体操
10:35～11:00 個別相談・懇談

- 場所／倉敷老健 新館4階 研修室 ●参加費／無料
- お問い合わせ先／倉敷老健 1階事務所 〒710-0826 倉敷市老松町4-3-38
- TEL／086-427-1111(倉敷平成病院) 内線／7602 担当／井上

音楽って 気持ちいい!

日本音楽療法
学会認定
音楽療法士
江島 律子



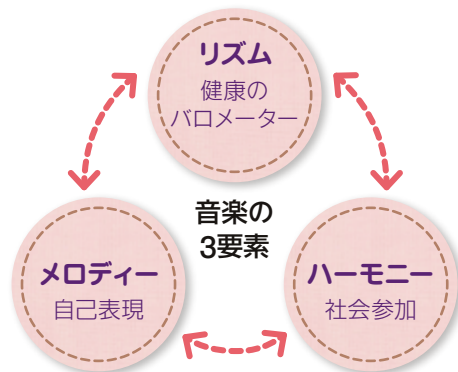
日本音楽療法
学会認定
音楽療法士
田淵 弥幸



音楽が人を癒すとか、モーツァルトの音楽のα波が脳の活性化によいとか、音楽の効能はよく耳にしますね。音楽の起源は、人類がこの世に誕生したときから始まるといわれ、私たち人間の営みの中で共に発達してきました。今日ご紹介したいのは、倉敷平成病院においても20年前から実践されている「音楽療法」です。音楽を通じて患者のみなさまのメンタル面でのケアを行い、病院内ではいたるところで心地よい音楽が流れていることにお気づきでしょうか？

音楽の3要素

音楽には、リズム・メロディー・ハーモニーの3要素があり、リズムは「健康のバロメーター」を、メロディーは「自己表現」を、そしてハーモニーは「社会参加」を表しています。この3要素を使って、音楽療法の「歌う」「聴く」「演奏する」という3つの活動が成り立っているのです。



歌う

歌を歌うとき、いっぱい息を吸い込みます。これにより脳が活性化しますし、口や舌を動かすことで言語訓練にもなります。その上、懐かしい童謡や唱歌を思い出そうとすることで記憶に関する部位の刺激にもなります。

聴く

聴くという活動は最もなじみやすい音楽活動です。私たちはいつも知らず知らずのうちにさまざまな音楽を聴いています。テレビを見ていても、どこかに出かけていても、音楽がまったく流れていない空間なんて、現代に存在していると思いますか？心地よい音楽を耳にすることは、私たちの情動（感情の動き）を刺激します。悲しいときに悲しい音楽を、楽しいときに楽しい音楽を聴くことで感情は発散されるものです。

演奏

「楽器なんて弾いたことがない」と言っても、演奏をためらう方はたくさんおられます。現在の音楽療法では、楽器の経験が無くても楽しめるような楽器、例えば、ベルとかマラカス、タンバリンのような打楽器を使ってグループ合奏を行います。音を楽しみながら体を動かすので、身体機能に障害のある方にもよりリハビリになります。



家庭でできる音楽療法

歌う … 脳の活性

音楽で旅行体験「ももたろう」（岡山）→「お座敷小唄」（京都）→「東京音頭」（東京）
「どんぐりころころ」を「ひな祭り」のメロディーで歌う

聴く … 心の安定

安らぎの音楽「主よ人の望みの喜びよ」バッハ作曲
発散の音楽「ブランデンブルグ協奏曲第3番」バッハ作曲

演奏 … 身体運動

カスタネット、ハーモニカ、鈴、タンバリンなどのなじみやすい楽器の使用

上記の3つの活動は、個人で行うこともできますが、集団の中でより一層、楽しく実践できるものです。倉敷平成病院では、これからもみなさまが楽しく取り組んでいけるような音楽療法の活動を行っていきたく考えています。ぜひ、積極的にご参加くださいますようお願いいたします。

生活習慣病予防のための

ヘルシーレシピ

倉敷生活習慣病センター 管理栄養士 小見山 百絵



さつまいものニョッキ

1人分/296kcal、食塩1.0g



■材料 4人分

さつまいも… 250g	エリンギ…………… 1パック
強力粉(または薄力粉) …… 50g	オリーブオイル… 大さじ1
卵黄 …………… 1個分	牛乳 …………… 100ml
粉チーズ… 10g	生クリーム …… 60ml
ツナ …………… 小1缶	白ワイン…………… 大さじ1
しめじ …………… 1パック	塩…………… 小さじ1/2
まいたけ… 1パック	黒コショウ …… 少々
	パセリ…………… 少々

■作り方

- ①さつまいもは強火で蒸し、熱いうちに皮をとってつぶす。
- ②ボールに冷ましたさつまいもと強力粉、卵黄、粉チーズを入れる。練らないように混ぜ合わせ、ひとつにまとめてラップにくるみ、冷蔵庫で30分休ませる(硬いときは水少々を加える)。
- ③台に打ち粉(小麦粉)をする。②を直径2cmの棒状にのばし、1cm幅に切り分ける。これを軽くつぶしてフォークの背で押さえる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこを炒める。
- ⑤生クリーム、牛乳、白ワイン、ツナを入れ沸騰前に火を止める。
- ⑥鍋に湯を沸かし③を入れる。浮き上がってから1~2分ゆで、水気を切って⑤に入れる。弱火にかけ全体を大きく混ぜる。
- ⑦塩、コショウで味を整え、仕上げにパセリのみじん切りを振る。

※エネルギーを控えたいときは低脂肪の生クリームや牛乳、スープ漬けのツナ缶を使うとよいでしょう。

ご飯の代わりに「さつまいも」

ニョッキは古代ローマ時代から作られてきたイタリア料理です。語源は「コブ・でっぱり」という言葉でその形をあらわしているようです。

さつまいもは太りやすいというイメージもありますが、ご飯100gと焼き芋100gは、ほぼ同じエネルギーです。壊れにくいビタミンCや食物繊維が豊富にとれるのはご飯にない利点です。

限らない QUALITY OF LIFE を求めて

第45回

のぞみの会

と き 11月7日(日) 9:30~14:00

と ころ 倉敷平成病院 にて

テ マ 「地域の絆の再構築

救急から在宅までの医療」

勉強会 9:30~12:00

「脳卒中の急性期治療」 倉敷平成病院 脳神経外科部長 高尾聡一郎医師

「運動器疾患の救急医療」 倉敷平成病院 整形外科医長 平川 宏之医師

「身の回りの形成外科」 倉敷平成病院 形成外科医長 森 大祐医師

● 体験発表 ~闘病・介護の体験談を発表~ ● リラックスタイム ● 医師紹介コーナー

特別講演

「病院と患者さんとの絆の再構築」 倉敷平成病院 理事長 高尾 武男医師

ふれあい広場 12:30~14:00

作品展示「ギャラリーのぞみ」、医療相談、介護相談、健康チェック、鍼灸体験、歯科コーナー、脳卒中コーナー、湯茶コーナー ~コーヒー・健康茶、ヘルシーおやつ~

● 総合美容センターコーナー ● 教えちゃいます私の健康法コーナー など盛り沢山!

昼食付

特製お弁当を
ご用意
いたします。

参加無料

どなたでも
参加できます。

昼食・座席等の関係上、
できるだけ事前にお申
し込みください。

申込書またはハガキ、
E-mail、お電話にて

11月2日までに右記事
務局まで
お知らせください。

ギャラリーのぞみ展示作品
教えちゃいます私の健康法

大募集中!

日頃の成果を発表してみませんか?

出展の詳しい方法は、下記のぞみの会事務局もしくは病院受付
までお問い合わせください。

倉敷平成病院 のぞみの会事務局

電話 086-427-1111

倉敷市老松町4-3-38 E-mail:heisei@heisei.or.jp

Table with columns for time (午前, 午後), department (診療科目), and staff names (高尾 武男, 高尾 芳樹, etc.).

よろしくおねがいします! 新任医師紹介



神経内科 さとう こうた 佐藤 恒太 医師

この度、10月より大田記念病院から参りました佐藤恒太と申します。出身は浅口市鴨方町で、岡山大学医学部卒業です。専門は神経内科で、大田記念病院では、脳卒中など脳疾患救急を数多く経験してきましたが、急性期治療の回復期リハビリテーションについては専門病院への転院後の治療がほとんどでした。「救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します」という当院の理念の下、救急や急性期治療はもちろんのこと、退院後も継続的で質の高い医療が提供できるよう、日々精進したいと考えております。どうぞ宜しくお願い致します。

◎新患の受付は受付時間の30分前までです。◎第1・3火 14時～16時で阿部康二先生(岡大神経内科教授)が診療しています(予約制)。◎当院は麻酔科医(和田聡医師)が常勤です。

倉敷生活習慣病センター【倉敷平成病院 2階】 ☎086-427-0120

Table for 倉敷生活習慣病センター showing staff (青山 雅) and appointment times.

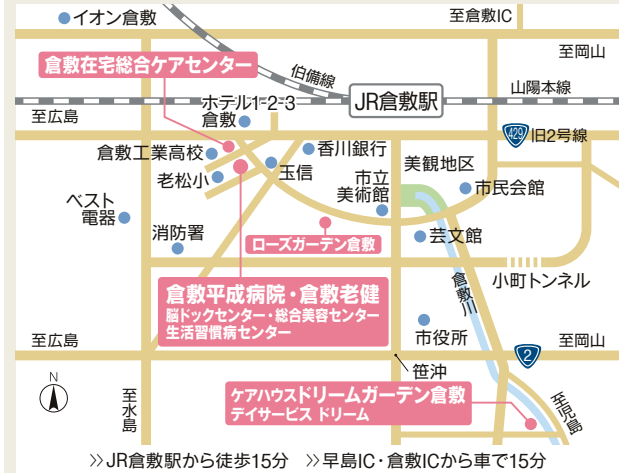
総合美容センター【倉敷平成病院 1階】 ☎086-427-1616

Table for 総合美容センター showing staff (吉岡 保, 太田 郁子, etc.) and appointment times.

◎美容・形成外科で14時～16時30分は予約のレーザー・手術となります。◎木曜日は17時までの診療です。◎AGA育毛外来をしております(吉岡保センター長)。

院内コンサート開催

月1回、外来待合にて生演奏を開催します。オカリナ奏者 折井ユミコさんと共に、楽しいひとときを過ごしませんか? リクエストもお受けしています。
●10時30分～11時
●11月29日(月)[予定]
●12月24日(金)[予定]



全仁会グループ 倉敷平成病院 倉敷在宅総合ケアセンター 倉敷老健 救急病院 24時間対応