

ひがりの都



普段着の私



検査部 臨床検査技師 延原 彩英

何か新しいことを始めたいと思い、以前から興味があった裁縫を始めました。

家で眠っていたミシンを引っ張り出し、十数年ぶりにミシンをかけました。試しに端切れを縫ってみたのですが、途中で糸が抜けたり、真っ直ぐ縫えなかったりと散々な結果でした。

動画やネットで調べながら、ミシンと格闘し初心者向けの作品を目安時間の倍以上の時間をかけて作りました。完成品の見栄えは悪いですが、作り上げた達成感と愛着がわき、もっと上手に作りたい、もっと違う物も作ってみたいと思いました。

最近は暇さえあれば、作り方の動画などを見て研究しています。今は上手に作れませんが、これから色々な物に挑戦していきたいです。まだまだ初心者なので裁縫に詳しい方が居られたら、ぜひ教えて下さい。

総務課 主事 西川 裕斗

私の趣味はゲームで、特にポケットモンスターというゲームを好んでプレイしています。子供向けのゲームといった印象を持つ方が多いと思いますが、このポケモンというゲームの対人戦は、何手先もの試合展開を読む力や流行を常に捉える情報力、常人が思いつかない戦い方をする発想力など様々な要素が必要となることから非常に奥深く、大人になっても楽しめるものなのです。

ポケモンの対人戦は世界中で人気なコンテンツで、毎年全国大会や世界大会が行われるくらいの盛り上がりです。参加者も多く、予選から数えると日本だけで約30万人が参加しており、子供から大人まで多くのプレイヤーが熱中しています。

私の目標はこの世界大会で優勝することです。予選を勝ち抜き、全国大会には2022年と2024年に選手として参加しています。2022年には日本代表選手となり、ロンドンで行われた世界大会に招待されました。世界大会に出場することはできましたが世界一になるにはまだまだ実力が足りません。友人たちと共に日々練習に取り組み、常に世界一を目指しながら趣味を楽しんでいます。

たかが趣味、たかがゲームかもしれませんが、目標を高く設定し趣味を楽しむことで日々の精力的な活動に繋がっていると感じています。

園芸療法について

植物や緑のある景観は、すべての人のストレスを下げ、植物とかかわる作業は人の心と身体を刺激すると言われています。園芸療法は、植物を活用し、心と身体の社会的健康の回復や維持・増進を目指した継続的な活動を行います。植物の成長がきっかけとなり、生活習慣病や認知症、うつ病などの予防や進行抑制につながるとも言われています。緑の景観や植物とのつながりが、こころを回復し、人と人とをつなげます。

当院では、心身機能の維持改善、生活の質や意欲の向上など、患者さんに適した目標を設定し、リハビリのひとつとして園芸療法を実施しています。畑や庭に移動できない方にはプランターや鉢を利用し、種まきや植え替えを行っていただきます。その方に合わせた道具や方法を提案し、ご自身ができることを発見したり増やしたり、前向きな気持ちを引き出すサポートをします。野菜や花の栽培だけではなく、作った野菜や花を利用した押し花やドライフラワーの作品作り、草木染なども行っています。植物は育てるだけでなく、植物のある環境で過ごすことにより、人の心や体を癒す効用があります。気候の良い時期はリハビリガーデンや院庭を散策すると「綺麗ねえ」「美味しそう」と人を笑顔にしてくれます。植物に触れたり見たりする活動を通して、継続的に楽しみながら心身機能を使う機会を提供しています。

ご自宅で野菜作りやガーデニング、生け花などをされている方も園芸経験のない方も、病院玄関横にあるライブラリーで実施している園芸療法を見学してみませんか？季節ごとに院庭では、患者さんと育てた植物の花が咲き、実っています。皆様が見たい植物や患者さんの作品をご覧いただき、ほっこりしていただければ幸いです。



▲院庭での植樹



▲しゃがんで花水作り



▲指先のつまみ訓練になるドライフラワーの作品作り

麦秋

認知症疾患センター長 高橋 竜一



爽やかな秋の訪れはまだ遠く、秋暑が続く毎日ですが、少しずつ青さを増す空に向かって伸びる稲穂の姿に励まされながら診療を行っています。やがて、昨年と同じように門前を黄金の銀杏が飾る季節が訪れることでしょう。

さて、西播磨病院で過ごした16年の中で、今年はまさに「麦秋」と呼べる年だと感じています。かつて、パーキンソン病や認知症は「古い」として皆が諦めるべきものとされていました。仏教においても、老いをありのままに受け入れることが美徳とされていたようです。

しかし、パーキンソン病の患者さんの曲がった背中や、認知症の方の阿吽像のように捻った眉を目の当たりにし、「能く老いる」ことの難しさを痛感しています。現在、パーキンソン病や認知症の治療は飛躍的に進歩しています。他の病院からリハビリテーションを求めて来院される患者さんも、投薬調整とリハビリテーションにより驚くほど改善されており、認知症の方の怒りや不安に対する治療の選択肢も増え、穏やかな生活を送ることができるようになってきています。

しかし、唯一「物忘れ」に対する根本的な治療は今までありませんでした。この症状は一見単純で、その場では困らないために放置されがちですが、進行すると家族生活や社会生活に大きな影響を与えます。そんな中、今年、アルツハイマー病の新薬が登場し、「物忘れ」の原因物質を取り除くことが可能になりました。当院でも、県内に先駆けてこの治療を開始しています。実は、「麦秋」とは麦の収穫時である初夏を指す季語です。私は今、天高く皆が肥ゆる「豊の秋」への期待に胸を膨らませています。

はま坂に、ハマっちょお!

浜坂温泉保養荘

1泊2食 7,500円~

※65歳以上(平日)

TEL 0669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775

TEL (0796)82-3645

Play Sport

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1-7-1

認知症治療薬レケンビ®(レカネマブ)について

新しい認知症治療薬「レケンビ®(一般名：レカネマブ)」が令和5年12月20日に発売されました。当院のもの忘れ外来でも、令和6年1月からこの治療が受けられるようになりました。この薬は、アルツハイマー病の原因物質である「アミロイドβ」を取り除く初めての治療薬で、神経細胞の破壊を防ぎ、病気の進行を抑える効果があるとされています。

レケンビ®は、アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)や初期のアルツハイマー病の方が対象です。より早期の診断が重要です。治療は2週間に1回、約1時間かけて点滴を行い、18ヶ月間続ける必要があります。ただし、この治療は国の基準を満たした病院でのみ受けられます。

点滴の副作用として、約10%の患者さんに脳の出血や脳のむくみが見られることがあります。そのため、定期的にMRI検査を行い、副作用のチェックを行います。

認知症疾患医療センターでは、点滴治療だけでなく、初診時から患者さんやご家族のお困りごとやご相談も随時受け付けています。

レケンビ®治療を希望される方は、まず、もの忘れ外来を受診し、必要な検査を受ける必要があります。受診の詳細については、認知症疾患医療センターにお問い合わせください。



パーキンソン塾のご案内について

西病棟には、パーキンソン病の患者さんが半数以上入院されています。患者さんは、すくみ足や振戦・姿勢異常などの運動症状や、レム睡眠行動障害・気分障害などの非運動症状に悩まれ、身体機能を維持・向上するためにリハビリ目的で入院されています。入院生活の中で、患者間での交流を図ることや、パーキンソン病に対する理解を深め、現状を維持するために、パーキンソン塾を開催しております。

ご希望の方は、
看護師へ相談
下さい



「疾患の理解」

脳神経内科 水田英二院長による、パーキンソン病についてのQ&Aを受け付けております。他のパーキンソン病の方が困っていることを共有することで、疾患の理解に繋がります。

「スウィーツタイム」

リハビリテーション科部長 丸本浩平医師より、フレイル予防に関連した、たんぱく質の必要性について説明をされます。



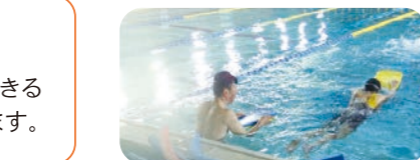
講義内容

「難病認定看護師の話し」

転倒・食事・薬管理についてお話しをさせていただきます。講師はパーキンソン病療養指導士資格も得ています。

「病棟デイ・音楽療法」

音楽療法士が、音楽を奏でながら開催しています。リズムに合わせてスムーズな運動ができます。



「摂食嚥下指導」

摂食嚥下認定看護師から、誤嚥から肺炎が起きるいわゆる誤嚥性肺炎を予防する知識を増やします。

「排泄指導」

パーキンソン病の方の約7割が悩まれているという、パーキンソン病の代表的な症状の便秘、また転倒にも繋がってしまう夜間頻尿についてのお話しを、当院の排泄担当看護師からさせていただきます。

「栄養指導」

管理栄養士からご自宅での生活を踏まえ、みなさんに必要な栄養素のアドバイスをさせていただきます。

「プール訓練」

体育指導員と共に、プール内で歩行などを行います。精神的なリラックス効果や、腰や膝への負担が軽減し、疼痛緩和などの効果が得られます。

嚥下障害への取組みについて

いつまでも元気で過ごしたい!とウォーキングやラジオ体操をされている方も多いと思います。同じように、いつまでも自分の口から好きなものを食べ続けられるように、日頃からよく噛んで食べたり、おしゃべりすることも、食べるための体操になっています。

「食べる」ためには「噛む」、「まとめる」、「飲み込む」等の動作があります。嚥下訓練には症状に応じてさまざまな方法があります。その中の「飲み込む」動作には必ずのど(喉)の力が必要になります。

ご自身ののどに手を当てて、唾を飲み込んでみて下さい。飲み込む瞬間、のど仏が上がっているのが分かりますか?この、のどの上がり「飲み込む」動作にはとても大切なのです。ここでは、看護師と言語聴覚士が行う「のど」の力を鍛える嚥下訓練を紹介したいと思います。

看護師・言語聴覚士が行う嚥下訓練

ジェントルスティム

ジェントルスティムという機器を使用し、ゴクンと飲み込む嚥下反射や、咳を出す反射を高めることが期待できます。干渉電流型低周波治療器のため、電気と聞くとビリビリ痛いイメージですが、痛みはほぼなくザワザワとした感覚で、電気刺激が苦手な方でも使用しやすくなっています。



バイタルスティムプラス

バイタルスティムプラスは、頸部(のどの筋肉)へ電気を与えることで筋力を鍛え、飲み込む力の改善が期待できます。バイタルスティムを使うことで自分の力でのどの運動が難しい方でものどの筋力を鍛えることが可能です。



ご家庭でもできる訓練

アイスマッサージ

氷水などに付けて冷やしたスプーンやマドラーで、上あごや舌・頬などの口の中を刺激し、嚥下反射を誘発します。刺激することで分泌された唾液をゴクンと飲み込むことで、飲み込む力を鍛えることができます。



おでこシャキア

のどを上にあげ「飲み込む」筋力を鍛えます。座っておでこに手を当て、のどに力を入れながらおへそをみます。道具を必要とせず座ったまま行うことができます。



いずれにせよ、歯磨きをしっかり行い、食べ物が入る口をキレイにしておくことが大切です。歯科を受診するほどではないが、気になる症状や、歯磨きの仕方などで相談したいことがあれば、入院中の方は無料で歯科衛生士に相談することもできますので、看護師にお声がけください。