

季刊紙

医療法人社団 岡田会
理念
正義・友愛・奉仕
基本方針
医療にヒューマニズムを

やまのべ

第52号

令和2年5月1日発行

(題字) 奈良県指定無形文化財保持者
無監査 刀匠 月山 貞利



久米寺にて撮影

リハビリテーション科診療について／最近よく耳にするフレイルって何ですか？	01
今回のスポットライトさん!! 第6回	03
レクリエーション紹介／地域公開セミナーを開催しました	04
ボランティア紹介／美味しいレシピ／自宅で出来るリハビリ体操	05
連載：地域の光と風	06
転倒を避けるために／2020年4月入社／正しい手の洗い方／編集後記	07
送迎車時刻表／外来診察一覧表	07

発行 医療法人社団 岡田会

〒633-0081 奈良県桜井市草川61番地の1 TEL 0744-45-1199 FAX 0744-42-1320
e-mail office@yamanobe.or.jp http://www.yamanobe.or.jp

責任者 編集委員会



リハビリテーション科診療について

リハビリテーション科 あいざわ さと き
相澤 智紀

リハビリテーション診療では、子供、大人にかかわらず「身体の不自由＝障害」を対象として、どのような要因が原因であるかを診断し治療をおこなっていきます。

要因は、単一ではなく複数であることも特徴の一つです。

例えば、「歩行障害」（歩けない、歩きにくい、歩き方がぎこちない、などいろいろな場合があります）の患者さんであれば、「歩く」という運動の命令中枢である脳神経系、命令を筋肉に伝える神経系、動きの支えになる骨関節系、実際の力源である筋力の状態を診察し、必要な検査（レントゲン検査や血液検査など）を行います。場合によっては、筋肉をつくる元となる栄養状態や、運動を支える心肺機能、薬剤による影響なども考慮し、主にどの要因が今の不自由さに影響を及ぼしているかを診断していきます。

また、リハビリテーション診療では、「健常部の診察」を大切にするという特徴もあります。これは、例えば、脳梗塞後の片麻痺の患者さんであれば、麻痺していない側の残存能力を、脊髄損傷後の対麻痺（両下肢が不自由）の患者さんであれば上肢の機能を、また関節リウマチの患者さんであれば、傷害が軽い関節機能も診ながら、運動能力を患者さん全体として把握し治療に結びつけていきます。

特に、子供のリハビリテーションでは、大きく分けて、運動発達の障害、精神発達の障害、感覚の障害が対象となります。これらの障害は様々な程度で重複していることもあり、日常生活に関わる移動・歩行・摂食・更衣・排泄動作やコミュニケーション・学習が様々な程度で困難となります。これらの障害は、脳性麻痺、ダウン症候群、先天性疾患、後天性疾患など疾患名が特定できるものから、原因が特定できていないものまで多岐にわたっています。

子供のリハビリテーションはリハビリ室だけではなく、自宅、学校、幼稚園、保育園、療育施設など切れ目のないものであり、子供に関わるスタッフ間の情報共有もとても重要です。

子供の成長・発達著しく、時とともに環境に順応し、とくに「ヒト」はあらゆる動物にくらべ、最も優れた適応能力をもつといわれており、そこがリハビリテーション治療の必要性の最大の根拠といえます。常に定型的な発達曲線を念頭におき、その子の成長にあわせて定期的な観察をおこない、疾患による影響と成長による影響、そして成人してからは加齢の影響も考慮しつつ、当面のリハゴールに向けて必要な訓練、環境支援システム（靴や歩行器、座位保持装具などを含む機器）を検討し、治療をすすめていきます。

*例えば、3点のイラストのように「座位を保つ」環境支援システムにもいろいろな種類があります。



自分でできるフレイル予防



①食事

- ◎タンパク質を十分に摂取する
筋肉の素となるタンパク質（肉・魚・大豆製品）と骨を強くするカルシウム（牛乳・乳製品・小魚）、ビタミンDを含む食品を積極的に摂ること。
- ◎規則正しくバランスの良い食事
主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・キノコ・海藻類）、牛乳・乳製品、果物を規則正しく、1日3回に分けてバランスよく摂ること。



②日常生活に運動の要素を取り入れる

筋肉・骨の健康には運動も必要です。筋力トレーニングをすると、摂取したタンパク質が有効に筋肉合成へ使われることが分かっています。また、運動により骨密度の維持・上昇効果が期待されています。とはいうものの、筋力トレーニングは運動習慣のない人にとっては、継続して実行することがむずかし



最近
よく耳にする

フレイルって何ですか??



『フレイル』とは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力などの身体機能や、認知機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態のことをいいます。閉じこもり、孤立、人のつながり等の社会的なものも含まれます。虚弱を意味する英語「frailty (フレイルティ)」をもとにした造語で、日本老年医学会が2014年に提唱しました。

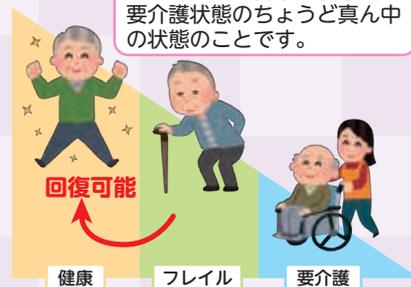


◎ フレイルの状態になるとどうなるの？

食べる量が減り、足腰の筋力が落ち、家に閉じこもりがちになる…という悪循環が続くと、心身の機能が低下していきます。その結果、何らかの病気にかかりやすくなったり、転倒による骨折をする可能性があります。病気や骨折による入院をきっかけに寝たきりになってしまうことがあります。

後期高齢者(75歳以上)の多くの場合、フレイルという中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルとは健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。



◎ フレイルは回復可能です！！

フレイルは、適切に対応すれば再び健常な状態へ改善し、生活機能の維持・向上を図ることができると期待されています。

◎ メタボ対策からフレイル対策へと移行していこう！

フレイルの原因の一つとして、タンパク質を中心とした栄養の不足が挙げられます。タンパク質の不足により、筋肉量が減少(※サルコペニア)し、心身の機能が低下していき、フレイルの状態になってしまうのです。

働き盛りの年齢の頃は、メタボリックシンドローム対策として減量に励んでいた方も多いと思いますが、年齢を重ねると今度は筋肉を減らし過ぎないための対策も必要となっていきます。

※サルコペニアとは…「加齢に伴う筋力の減少又は老化に伴う筋肉量の減少」を指す



やってみよう！

「歳のせい」と考えられていた身体の変化(フレイルなど)の多くは、生活習慣に少し気をつけることで改善し、健康寿命を延ばすことができるのです

参考・引用

- ・フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント 一般社団法人日本老年医学会 HP
- ・公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット
- ・国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター フレイル予防医学教室健康長寿教室パンフレット

いこともあるでしょう。例えば、「出かける時はなるべく徒歩で出かける」「階段を積極的に上り下りしてみる」「テレビを見ながら足の運動をする」など、体を動かす習慣を少しでも増やしていきましょう。

③お口のケア

加齢とともに、歯や歯茎が弱くなり、噛むことや飲み込む機能が低下すると、肉や繊維質の野菜など固い食材が食べられなくなったり、むせたりすることがみられます。柔らかい食材ばかりを選んで食べていると、ますます噛む力が低下して食事の質が低下してしまいます。

定期的に歯科検診を受けて口腔機能の低下を予防するとともに、噛みごたえのある食材を選んで良く噛んで食べることを意識し、食事の質を維持するようにしましょう。



④外出する機会を作りましょう

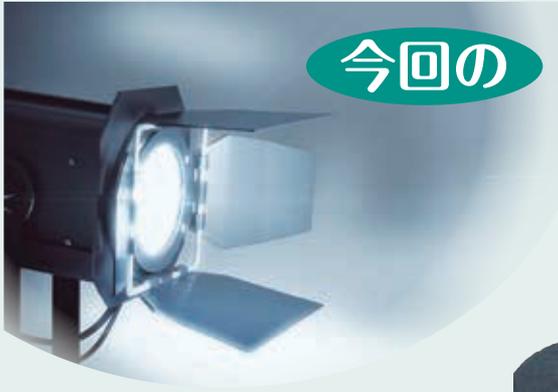
退職や子どもの独立、収入低下など、社会的役割の変化が、気力や活気を失うきっかけとなり、家にとじこもりがちになることはフレイルへつながっていきます。

楽しみを持ったり、自分が得意なことや出来ることを見つけて、地域のボランティアなど、社会とのつながりを持つことは、やりがいを見出すことにつながり、いきいきと生活することができます。地域のサービスや情報を利用してはいかがでしょうか。



今回の スポットライトさん !!

第6回



通所介護施設
デイサービス やまのべ
送迎介護職
植木良典さん

植木良典さん



中村正典さん



宮崎眞一さん



住吉章市さん

みなさん、こんにちは。爽やかな風が吹き渡り、過ごしやすい季節となりました。

さて第6回目を迎える『今回のスポットライトさん!!』は通所介護施設 デイサービス やまのべの送迎介護職にスポットをあて、インタビューをしてみたいと思います。

デイサービスでは現在4名の送迎介護職が勤務しております。

送迎介護職とは日々どのような仕事内容なのか、今回は植木良典さんにお話を伺いました。

①この仕事に就いたきっかけを教えてください。

以前は自動車関連の仕事を長年しており、運転業務に慣れておりました。又10年程前に民生委員を務めさせて頂いた際、高齢の方を長期に渡りお世話する事がありました。その際、その方より心からの感謝の言葉を頂き、人のお世話をする事の喜びを改めて経験した事で、自分に向いている仕事ではないかと考え、この仕事に就きました。

②日々どのような仕事をされていますか？また気を付けている事はどんな事ですか？

利用者様の乗降介助は勿論、利用者様宅と施設間の送迎全般の業務を行っています。送迎準備や車両清掃、

車両点検を行います。又、利用者様の移動や、上着の着脱等の介助も行なっています。その他にも施設の清掃や営繕等も行います。気を付けている事ですが、安全運転は勿論、利用者様の乗降の際においても、転倒等の事故が起きないように安全面に気を付けています。

③嬉しかった事、また辛かったことはありますか？

今までこの仕事で辛いと思った事はあまりありません。利用者様や家族様に感謝の言葉を頂いた時は、非常に嬉しい気持ちになり、今まで積み重ねてきた経験をこの仕事で活かす事が出来た時にやりがいを感じます。

④今後の目標を教えてください。

私たちは他の職員に比べ、利用者様と接する時間が短い分、出来るだけ積極的に関わりを持ち、コミュニケーションを通して利用者様に楽しい時間を提供出来るよう心掛けております。笑顔で過ごして頂けるよう心のケアの部分でも施設の一員として貢献出来ればと思います。

とても熱心にお答えいただきました。仕事に対する熱意がインタビューの中ですごく伝わりました。

医療法人社団岡田会には様々な部署があり、職員が協力し合いながら業務に励んでおります。今後もそうした職員にスポットを当て、紹介していきたいと思っております。

レクリエーション紹介 介護老人保健施設 やまのベグリーンヒルズ

毎日の体操の他に、お誕生日をお祝いする会や、毎月季節にちなんだ行事や余暇活動をしています。昨年は新年会に始まり、節分の豆まき・お花見・運動会や紅葉観賞、DVD鑑賞など様々なレクリエーションを行いました。その中でも各階盛り上がったのは、2階では今年のお正月の福笑いです。出来上がった顔を見てみなさん笑顔で楽しめました。3階では職員も参加しての早押しクイズ大会をし、景品付きという事もあり、大変盛り上がりました。今後もたくさんの活動で楽しんで頂けるように、日々取り組んでいきたいと思っております。



地域公開セミナーを開催しました

2020年2月12日 まきむく草庵にて居宅介護支援事業所や施設に属するケアマネージャー様、医療介護関係者様、地域の皆様を対象に研修会を開催しました。

医療法人社団岡田会の通所サービスには4つの事業所があり、今回はまきむく草庵デイケア・やまのベグリーンヒルズデイケア・デイサービスやまのべのそれぞれの特徴や機能分化について説明させて頂きました。

続いてプレーイングリハビリとしましてリハビリ部より音楽リハビリの紹介を行い、鈴やマラカスの楽器を使い、ピアノ演奏に合わせて実際に音楽リハビリを体験して頂きました。まきむく草庵で行っている、リハビリや自主トレーニングの道具の展示も行いました。

セミナー終了後は、デザートビュッフェとコーヒーや紅茶を召し上がって頂きながら交流会となりました。お忙しい中ご参加頂きありがとうございました。



音楽リハビリ



展示



交流会

ボランティア紹介

介護老人保健施設 やまのベグリンヒルズ

新たにスタートしているメイクアップボランティア「たおやか Labo.」さんのご紹介です。

月に一度、利用者様に希望を募り3名程の方が参加されています。

最初は「もう歳やから…」と恥ずかしそうにされる利用者様も、メイクが進んでいくと生き生きとした表情や笑顔がみられ「頬紅塗ったら顔が明るくなるなあ！」と嬉しそうにお話しされていました。他の利用者様も「次はしてもらおうか」と興味深くご覧になっていました。

講師の方によると、眉が薄くなったのを気にされている利用者様がメイクをされたところ、まわりの人に綺麗！と言ってもらえ大変喜ばれたのが心に残っているそうです。メイク中は利用者様との会話も大事にされており、昔話などを聞くのも楽しいとおっしゃいます。メイクアップの効果は、鏡で自分自身を見る事で脳が活性化し、認知症の予防・改善にもなるそうです。

「美」に加え心と体に「元気」をもたらすメイクアップへの期待はますます高まります！



旬の食材を使った 美味しいレシピ

レシピ提供：管理栄養士 林 温子

ぜんまいの煮物



〈材料〉	(4人分)
ぜんまい水煮	150g
にんじん	1本
油揚げ	1枚
糸こんにゃく	1/2枚
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ3
だし汁	200cc

〈作り方〉

- ①ぜんまいは5cmの長さに切り、人参は千切りにする。油揚げは油抜きをし、細切りにしておく。
- ②鍋に油(分量外)を少し入れて、ぜんまい・にんじん・油揚げ・糸こんにゃくを入れて全体に油がなじむように炒める。
- ③炒め終わったら鍋にだし汁と調味料を加えて、弱火で、20～30分ほど汁気がなくなるまで煮る。

〈ポイント〉

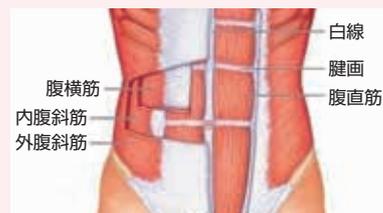
- ・煮終わった後、一度冷ますと味がなじんでさらに美味しく頂けます。
- ・ぜんまいは、さほどクセのない山菜で、煮物や和え物・炒め物といったさまざまなメニューに取り入れやすいです。
- ・ぜんまいには食物繊維が豊富で、満腹感を感じやすく整腸作用も高いとされています。

自宅で出来るリハビリ体操 Part 12

【腹筋を鍛えましょう！】

体幹を鍛えることで、転倒防止や膝や腰の痛み防止にも効果がみられます。

今回は軽い負荷で、簡単に出来る腹筋のトレーニング方法を紹介します。寝る前や起きる前にぜひチャレンジしてみてください！



腹部（正面図）

【方法】

- ①仰向けに寝ます
- ②膝・股関節を90度に曲げてキープ（30秒程）
- ③余力があれば足を交互に曲げ伸ばし（10～20回程度）



腰を反らないように注意して下さい

■山の辺病院
■やまのペリハビリセンター
☎ 0744 (45) 1199
桜井市草川 60 番地



■介護老人保健施設（従来型）やまのベグリンヒルズ
☎ 0744 (45) 5960
桜井市大豆越 104 の 1
◇入所 ◇短期入所療養介護
◇通所リハビリテーション 介護予防通所リハビリテーション（デイケア）



■介護老人保健施設（ユニット型）まきむく草庵
☎ 0744 (45) 1502
奈良県桜井市草川 58 番地
◇入居 ◇短期入所療養介護
◇通所リハビリテーション 介護予防通所リハビリテーション（デイケア）



■指定通所介護施設 デイサービスやまのべ
☎ 0744 (45) 0280
桜井市大豆越 104 の 1



地域の光と風



神武天皇と榎原神宮について

榎原神宮 権禰宜 伊藤 英佑

榎原神宮は第一代天皇である神武天皇、媛踏躰五十鈴媛皇后の二柱の神様をお祀りしている神社です。

神武天皇は天照大神の五世子孫として、日向（現在の宮崎）でお生まれになりました。生まれながらにして賢く気性もしっかりとしていて、十五歳で皇太子になられました。四十五歳になられた時、東方に豊かな土地があると聞かれ、その地に都を造るため東を目指す旅に出られます。その旅は多くの困難に見舞われますが、神様の助けと自身の強運により乗り越えられ、大和の榎原の地に都を造り、第一代天皇になられました。こうして日本の国が始まったのです。

榎原神宮の創建は明治時代に入ってからになります。神武天皇の偉業を称える地元民間有志から神社創建等の請願が起こり、感銘を受けた明治天皇より京都御所の内侍所（賢所）を本殿、神嘉殿を拝殿として御下賜頂き、明治

二十三年四月二日に御鎮座になりました。明治四十四年から大正十五年にかけて拡張整備が行われ、隣接地には神宮外苑として畝傍公園も造られました。御鎮座五十年の年でもある昭和十五年は神武天皇が即位されてより二千六百年に当たる大変めでたい年でした。この年は全国各地で奉祝事業が行われ、榎原神宮でも国を挙げての社殿修築及び境内地拡張整備が行われます。この拡張整備の際に神宮外苑の発掘調査が行われました。この発掘調査された遺跡を榎原遺跡といいます。調査により縄文時代からこの地は広大な榎の原であったことが分かりました。



重要な祭典を齋行する内拝殿

榎の実には人の食物にもなり、それを求め動物も集まります。榎の木は硬く道具としても使え、その道具で狩りをしたとも考えられます。それだけではなく出土した土偶の多さ、装飾品などの珍しい遺物から榎原の地は人や物の交流の中心的な役割を果たし、人々が集まって重要な祭りが行われたことも分かったのです。

榎原神宮はこの春、御鎮座百三十年を迎えました。この節目を記念して、傷んできた四基の鳥居を修築しました。また、車椅子やベビーカー等でも通りやすいスロープを設け、どなたでも心地よく参拝戴けるよう環境整備を図りました。

御祭神の神武天皇は強運であったことと、大変長寿であったことから開運延寿の神様として篤く崇敬されています。お時間ございましたら、ぜひ日本はじまりの地である榎原神宮に足をお運び下さい。皆様のご参拝を心よりお待ちしております。



内拝殿に参進する神職



修築を終えた表参道の鳥居

■短期入所生活介護施設 やまのべオレンジヒルズ

☎ 0744 (45) 5966

桜井市大豆越 104 の 1



■在宅介護支援センターやまのべ

☎ 0744 (45) 5962

桜井市大豆越 104 の 1

各種介護保険サービスのご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。(相談は無料です。)



■訪問看護・訪問介護 居宅介護支援事業所 アップル

☎ 0744 (45) 0604

桜井市大豆越 104 の 1



■認知症対応型 通所介護施設 ワッハ山の辺

☎ 0744 (46) 3730

桜井市辻 53 番地

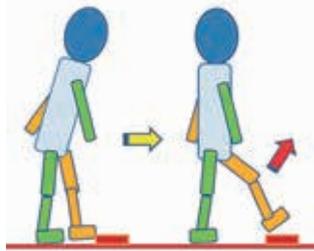


転倒をさけるために

室内外を問わず、平らで障害物がない場所でも、つまずいたり、足をぐねることがあります。その原因は、姿勢や筋力の低下と考えられています。そこで歩く時、

- ①軽い靴を選ぶ（靴を履く場合）
- ②靴底は平らなものより、少しでもつま先が反り上がっているものを選ぶ（靴を履く場合）
- ③つま先を上げることを意識する
- ④前かがみにならない

これだけでも変わります。これから暖かくなり、散歩やジョギングに良い季節です。昼間の熱中症には気を付けて。



2020年4月入社

本年度もたくさんの仲間が加わりました。宜しくお祈りします。

山の辺病院		まきむく草庵	
看護師	2名	介護福祉士	5名
介護福祉士	1名	やまのベググリーンヒルズ	
理学療法士	4名	介護福祉士	1名
作業療法士	3名	介護職	2名
言語聴覚士	4名	デイサービスやまのべ	
管理栄養士	1名	事務職	1名

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



- ①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ②手の甲をのばすようにこすります。
- ③指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間を洗います。



- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

編集後記

新緑が目目に鮮やかな季節になりました。5月5日は立夏。暦の上では早くも夏を迎えます。本格的な夏はまだ先ですが、日焼け対策や熱中症予防など早めに備え、みなさま健やかにお過ごし下さい。



近鉄桜井駅

YAMANOBE HP やまのべリハセンター

送迎車時刻表

桜井駅 (北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅 (北口)
8:00	8:23
9:05	9:28
9:40	10:03
10:15	10:38
10:45	11:08
11:25	11:48
12:30	12:53
15:55	16:13
	20:10
	20:33

- 15人乗りです。運転手を除いて定員は14人です。
- 7人乗りです。運転手を除いて定員は6人です。
- 職員送迎専用です。
- 職員送迎専用です。同乗できます。

- ※片道20分程度を見込んでおりますが、遅れる場合がございます。
- ※当分の間、平日の午後、日祝日は運休いたします。
- ※その他については、病院事務所にお問い合わせ下さい。
- ※但し、日曜・祝日/年末・年始は運行していません。

桜井駅北口待合所



無料送迎車運行中!

医療法人社団岡田会 山の辺病院 外来診察一覧表 (2020年5月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	藤本	福居	若月	築瀬	小堤	藤本	-
	二診	田原	浪崎	近森	-	若月	松山	-
内科 専門外来	糖尿病	田原	-	若月	-	-	-	-
皮膚科		-	-	-	樋口	-	-	-
整形外科	岡田博	岡田憲	岡橋	水谷	磯本			
整形外科 専門外来			膝関節 岡橋		足・足関節 磯本			
外科系総合外来							岡田	
外科		勝井		勝井 (9:15~)	勝井 (10:00~)	國重 (9:15~)		
外科 専門外来	大腸・肛門・痔 勝井		大腸・肛門・痔 勝井	大腸・肛門・痔 勝井				
脳神経外科		山田						
リハビリ	岡田	藤本	勝井	田原	國重/相澤*	田原/石田*		
午後診	内科一般	田原	浪崎	藤本	田原	藤本		
処置外来		勝井	勝井	勝井	勝井	國重		

診察時間 午前診 9:00~12:00 相澤* 小児リハビリ 要予約
午後診 (内科) 17:00~18:00 石田* 小児リハビリ 要予約 不定期
処置外来 (平日) 17:00~18:00

医療法人社団岡田会 山の辺病院 歯科口腔外科外来診察一覧表 (2020年5月1日現在)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-
13:00~16:30	○	○	-	○	○	○	-
17:00~19:00	○	-	-	○	-	-	-