

五省会ニュース

ご せい かい

NO.187

特定医療法人財団五省会

西能病院

整形外科センター 西能クリニック

西能みなみ病院

介護老人保健施設 みどり苑

発行人 西能 淳



北日本新聞 2013年2月1日

「100000時間」への挑戦

あけましておめでとつございます。

新しい年を清らかな慶びとともに迎えられること、日頃からご支援をいただいている関係各位、地域住民のみなさまに心からの感謝を申し上げます。

少子高齢社会の現実が身に迫るものとなるなか、国家戦略としての社会保障の再設計がいよいよ本格的に始まりました。同時代に生きるわたしたちは、老若男女誰もが、このままでいいわけではない、なんとかなるものでもない、と判りつつも、生活者としての現実を手放すことはできず、ただ茫洋とした不安感だけが霧のように立ち籠める、なんとも覚束ない未来へと足を踏み入れていくこととなります。

「10万時間」説をご存知でしょうか。

人が生涯で就労する時間と、定年後に待っている余暇時間はどちらもおよそ10万時間で拮抗する、というお話です。

就労中……45年×2500日×9時間＝101,250時間
退職後……20年×365日×14時間＝102,200時間

※就労期間20～65歳、平均寿命85歳、老後活動1日14時間

「人間五十年」と謳ったのは織田信長ですが、人類の平均寿命が50歳を超えたのは、ヨーロッパ諸国で1900年頃、日本では1947年で、高々数十年前のことです。現代でも50歳を過ぎると、多くの場合、身体の無理が利かなくなり、慢性疾患の兆しが現れることを思えば、そもそも人体の耐用年数は50年程度のものでしかないのかもしれない。

定年後の自由な時間が生涯の労働時間を超えるという驚くべき事態は、二十世紀の医科学がもたらした奇跡の果実です。果実は、時が来れば自ずと大地に沈み、次の芽吹きへの滋養となるのが自然の理でしたが、わたしたちは悩み迷いながらも、この先も自然への果てしない挑戦を続けてゆくのでしょう。

治す医療（CURE）から、支える医療（CARE）へ。人生の先輩たちにも、今をときめく現役世代にも、未来を担う子どもたちにも、この壮大な挑戦に主体的に参加してもらわねばなりません。誰にもボジションはあるはず。みなさま、本年もお元気で、がんばってまいります。




健康 セミナー 51

：

ロコモチャレンジ！

いつまでも自分の足で歩くために

みどり苑祭 (2013年11月2日)

：

：

：

整形外科 西能病院副院長

市村和徳






市村和徳医師

「はじめようロコモチャレンジ！」第2弾として、みどり苑祭ふれあい教室でロコモ予防についての講演とロコトレを行いました。

●ロコモとは

ロコモ (ロコモティブシンドローム)

とは、骨や関節・筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、**立つ**、**歩く**といった動作が困難になり、要介護や寝た切りになってしまいうこと、またはそのリスクが高い状態のことです。

人は二足歩行を行う動物です。上肢を移動手段から解放することで脳が発達し、ものの生産や文化活動を行うようになりました。一方、歩行には運動器の動きやバランスが重要になりました。

運動器は支柱である骨、曲がる部分である関節と脊椎の椎間板、そして、実際に動かしたり制動したり

する筋肉・神経系で構成されています。(図1)のように、骨が損傷したり、関節に疼痛や可動域制限があったり、筋力の低下や筋拘縮、バランスが低下すると、歩行障害をきたします。

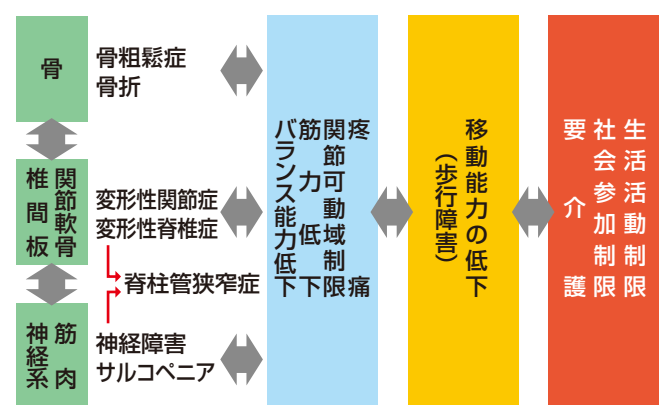
●ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

運動器の衰えは、日常生活の様々な場面を想定した「7つのロコチェック」(前号参照)で、気づくことができます。

中高年層では、腰椎の椎間板や膝関節の軟骨の変性がすでにはじまっていることが多いため、トレーニングの基本は①足腰の筋力強化、②バランス力の強化、と同時に③膝や腰に過剰な負荷にならないことが大切です。高齢者の運動器障害は単なる運動不足ではないので、これらの条件を満たし、しかも家庭でも簡単にできる方法として、「開眼片脚立ち訓練」と「スクワット」の二つの運動が推奨されています。

●ロコトレ7つの注意点

- ロコトレは、いつまでも自分の脚で歩くために今すぐ始めたい2つの簡単な運動療法ですが、まず次の注意点を理解してください。
- 1 無理は禁物で、途中で無理と



〈図1〉ロコモティブシンドロームの概念図

- 2 転ばないように細心の注意をしてください。
- 3 決められた方法、時間、回数を守って毎日続けましょう。
- 4 痛みや腫れが出るようであれば直ぐに中止してください。
- 5 どこまで出来るかと思って、挑戦はしないでください。
- 6 バランスが悪く転びそうな人や腰や膝、他の関節に痛みが出る人は整形外科医に相談しましょう。
- 7 毎日続けることが大事ですが、うまく行えているか、効果が上がっているかを定期的に整形外科医と相談しましょう。

みどり苑オリジナルロコモ体操を発表



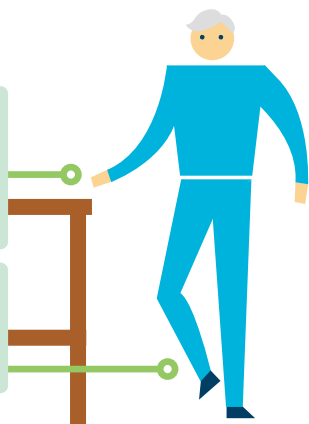
みどり苑祭では、スタッフが会場のみなさまとともに、開眼片脚立ちを「森のくまさん」、スクワットを「大きな古時計」の歌に合わせて実演しました。また、座位でできるロコモ体操を発表、会場のみなさまとともに富山県の歌「ふるさとの空」に合わせて身体を動かしました。

●健康寿命を延ばそう
加齢に抵抗することは一般的に困難ですが、運動器は随意運動を行う器官であることから自覚症状があり、運動の効果も確認しやすいものです。継続することで大きな効果が得られます。ロコトレは家ですぐに取り組むことができる簡単で効果のある運動です。下記を参照して、さっそく取り組んでみましょう。

ロコトレ1 片脚立ち バランス力を付ける

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



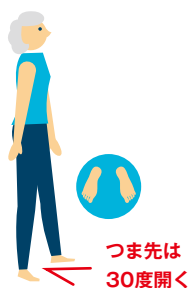
- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

バランス能力を鍛える運動で、転倒予防効果があります。下肢全体の筋肉も鍛え、付け根の骨を強くする効果もあります。
「森のくまさん」を歌いながら、左右1分間ずつを目安に、1日3回行います。「ある日森の中くまさんに出会った 花咲く森の道くまさんに出会った」からはじめ、3番までで約1分。次に足を変えて、4番の「おじょうさんおまちなさい」からはじめ、5番のあとに、「片脚で立ったなら バランスが強くなる 1分間立てたなら転びにくくなる」と歌うと、左右で合せて2分間です。

ロコトレ2 スクワット 下肢筋力をつける



つま先は30度開く



膝が出ないように注意

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

下半身の筋肉全体を効果的に鍛える運動で、トレーニングの王様といわれています。
「大きな古時計」を歌いながら、5秒から6秒、呼吸をするペースで5〜6回を1セットとして、1日3回行います。
「大きなつぼの古時計」で腰を後ろに引きながら、ゆっくり膝を曲げていき、「おじいさんの時計」で徐々に立ち上がります。「百年いつもうごいていた…」とくりかえし、「いまはもう動かない その時計」で、6回になります。



日本整形外科学会と協賛した、ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の力を結集して社会的に取り組むチームであると考え、広くロコモを普及し、ロコモに負けない社会をつくるため、ロコモチャレンジ：推進協議会を立ち上げました。
→<https://locomo-joa.jp/>

次号より、座位でできるみどり苑オリジナルロコモ体操をシリーズでお伝えします。



インテックビルスカイホールにおいて、200名の職員が参加しました

財団五省会研究発表会レポート

患者さん、利用者さんの自立と尊厳を守るために

コミュニケーションを深める環境づくり



BPEQは、患者さんが、仕事や家事など生活の場面での痛みの程度や身体の状態などについて、自分で症状を思い出して答えを選択する方法。患者さん自身が記入するため、医師やリハビリの意見が入らないのが特徴（西能病院リハビリスペースで患者さんと談笑しながらリハビリを行う理学療法士）

西能病院
腰椎手術患者さんに対する評価法
JOABPEQを導入して
佐伯知紀ほか9名

西能病院では、年間50例以上の椎弓根スクリューを用いた腰椎固定術を行っています。手術方法も確立され、当院における代表的な症例となっています。

それら腰椎疾患の患者さんの治療成績については日整会腰部疾患治療成績判定基準（以下JOA）で評価してきましたが、近年、医療者側からの評価のみでは不十分なことが指摘されています。このことから、治療者側の主観が入らず、患者主体での評価が得られるJOA Back Pain Evaluation Questionnaire（以下BPEQ）が作成され、その有用性が明らかになっています。

現時点では術前と術後長期間経過後（3・6・12カ月など）を評価した先行研究はありませんが、術後早期の比較はあまり行われていません。当院における腰椎疾患の手術治療では年々入院期間が短縮傾向にあるため、本研究では2011年から2013年までの222例について、術後2週間でのJOAとBPEQの相関関係を評価検討しました。その結果両評価表は、術後早期においても多くの項目で相関関係が顕著であることがわかり、術後のリハビリテーションにおいても両評価の有用性が示唆されました。

今後経時的に評価を行うことで、回復過程に応じた問題点を把握し、患者さんの治療や生活指導の改善につなげていきたいと考えています。

また、西能クリニックからは、昨年当誌春号で取り上げた「スポーツリハビリ」について、障害予防のためのセルフエクササイズと競技動作の特性から全身を評価して行っている治療の成果についての報告がありました。

五省会各施設では、職員がそれぞれの専門分野で新しい取り組みに挑戦し、研究にとりくんでいます。12月15日、「第25回五省会研究発表会」が開催され、16演題の発表がありました。その中から、患者さんや利用者さんの主体的評価を重視、自立と尊厳を守って治療やケアを進める研究を紹介いたします。

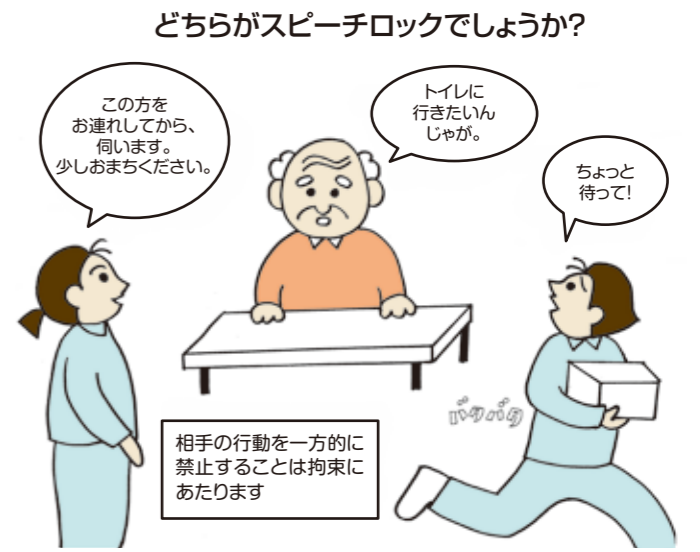
西能みなみ病院
療養型病院で「学習療法」を試みて
田中操ほか3名

学習療法とは、簡単な「読み書き」と「計算」を行い、学習を媒介にコミュニケーションをとることで患者さんの満足感や意欲を高めるものです。当院でも効果が期待できる患者さんがいらつりやるのではないかと考え、県内の療養型病院としては初めて、8名の方を対象に1回10分から15分の学習療法に取り組みました。

実践していく中で、患者さんに毎日の日課として楽しみにしてもらえようになりました。表情が生き生きとしてきて、自分から体験やお話をされ、なかには自分から病状や尿意を訴えることができるようになった方もおられます。認知機能検査(MSE)などの判定結果においても、ほぼすべての患者さんに上昇がみられました。私たち介護職員の側も、患者さんとの会話がうまく運ぶようになり、信頼されているという実感があり、やる気につながっています。今後も患者さんの病状などを考慮しながら継続していきます。



105歳の高木スズさんは、大きなハナマルに照れながらも意欲的に取り組まれました。現在は退院されて、みどり苑に入所中です



みどり苑
個別ケアによる
スピーチロック減少への取り組み
福澤皇太浪ほか7名

みどり苑では日頃から身体拘束の廃止に取り組んでいます。身体のみならず言葉で利用者さんの行動を制限してはいないだろうかと考え、一方的に禁止する口調や、命令的な口調、叱責などの「スピーチロック」に着目しました。

アンケートを取ってみるとこの言葉を知らない職員もおり、勉強会を行って、各職員にスピーチロックを発生した時間、業務内容とその状況や感想を記入してもらいました。最も多かったのは「待ってください」という言葉で、食事介助中やトイレ誘導などの忙しい時間帯が多いことがわかりました。

そこで、対象の利用者さんを選び、一定期間個別ケアを行いました。スピーチロックを意識し、次のような対応を心がけました。
①笑顔で穏やかな声掛けを心がける
②介助できない時は他職員に声掛けし、現状を説明する
③話を傾聴する
④トイレ誘導では排泄パターンを把握し対応する
⑤気の合う利用者さん同士を同じテーブルにする。それらの取組みの結果、利用者さんのイライラした様子が少なくなり表情が穏やかになった、不穏な行動が軽減されたという職員の声が聞かれました。利用者さんの尊厳を守り、自立を図るには、よりよいコミュニケーションをとれる環境づくりが重要であるとわかりました。

特別講演 挑戦する商店街



研究発表会終了後、五省会評議員である、株式会社牛島屋専務、富山県商店街振興組合連合会青年部長の武内孝憲さんが、街の活性化へ向けた取り組みについて講演されました。

新幹線開通まで1年余り、出会いと言ひもんを求めて訪れる観光客を迎えるまちづくりが進行中です。まちづくりは人づくり。にぎわい創出に大切なのは“わかもん・よそもん・ばかもん”といわれ、中心商店街では、大学生のボランティアと協力し街を盛り上げるプロジェクトに挑んでいます。

まちの魅力は、人とのふれあい。コミュニケーションを求めて人が集い、人と人がつながることで大きな力が生まれます。人の成長なくしてまちの成長ありません。

また、高齢化が進むなか、安心して住まい、歩いて暮らせる「寄りそうまちづくり」も求められています。医療介護も地域のニーズに応え、人と人のつながりがあってこそ、成長が期待できるのではないのでしょうか。



西能病院でアフタヌーンティー
紅茶とお菓子の昼下がり

毎週火曜日午後の「いれたてコーヒーマービス」の特別版として、9月24日、射水市で「イングリッシュ・ティー・ガーデン」を主宰する増田典子さんに来ていただき、「午後のティーサービス」を行いました。

アレンジフラワーやティーマットなども持参され、病院デイルームが英国のティーサロンのような雰囲気になり、華やかなりや、入院患者さんも見舞いに訪れた方々も至福のひとときをすごされました。



▶紅茶やお菓子の作り方を説明する増田さん



◀りんごのオーチャードティーと、フラップジャック(17世紀頃のイギリスの伝統的なお菓子)・あずきのカステラ・杏仁豆腐の3種類の小さなお菓子



利用者さんと職員でピアノ伴奏をしました

多彩にみどり苑祭開催
初のデイケア利用者様の合唱発表会

11月2日、みどり苑文化祭が開催されました。「富山みずほ民謡会」による演芸と民謡舞踊や、ふれあい教室(2〜3頁をご覧ください)、骨密度と血管年齢を無料測定する「健康コーナー」、お茶会、作品展示、バザーなど、ご家族や地域の方々でにぎわいました。

1階会場では、東北応援メニュー「喜多方ラーメン&はらこ飯」や日頃の給食の人気メニューが販売され、その横ではフラワーハンギングバスケットの園芸教室が開かれました。また、初の試みとしてデイケア利用者さんによる合唱の発表会も行われ、朗らかな歌声が会場いっばいに響きました。

「健康を考える」職員のリレーエッセイ

汗を流してスッキリ!
私のスポーツ日記

西能みなみ病院リハビリ理学療法士
佐々木 舞

最近の私の趣味は、身体を動かすこと。実は運動は大の苦手でしたが、健康のためにと今年4月からジムに通いはじめました。週に2、3回汗を流すことで、ストレス解消にもなっています。また、職場の先輩スタッフに誘ってもらい、週1回、職員5、6人でバドミントンをしています。いろいろな職種の人といて、情報交換よろしく休憩時間にはお喋りに花が咲きます。身体を動かしたあとは、みんなでご飯を食べに行くので、こちらの方が楽しみになっているかもしれません。

理学療法士として五省会に入職して2年になります。高校生のようにリハビリの仕事体験する機会があり、患者さんがよくなつていかれる姿を身近に見ることが出来る仕事だと思つてこの道を選びました。昨年7月に西能病院から西能みなみ病院に異動になり、まだ不慣

れなこともあります。アットホームな雰囲気のおかげで仕事ができ、毎日が充実しています。だからでしょうか、何をやってもすぐ飽きてしまう私でしたが、これだけ続けているので自分でも驚いています。理学療法士という仕事は体力勝負なところもあるので、これからは健康のために続け、仕事に精を出したいと思つています。



左から二人目が佐々木舞さん

健考クラブでは、職員が自分の健康維持を目的に継続的に行っている余暇活動などをリレーで紹介しています。

おいしい 簡単 便利

ヘルシーメニュー

あさりのむき身を使って

あさりには鉄分が豊富に含まれています。あさは穀の扱いや砂抜きに手間を要しますが、冷凍や缶詰のむき身になったものを使うと便利です、買い置きもできます。

豆苗はえんどうの若芽を摘んだものです。ビタミンA、ビタミンCを多く含み、しゃきしゃき感があり、炒め物やおひたしなどによく合います。



<メニュー>

深川丼	オレンジ
豆苗のソテー	バナナ
酢物	牛乳
味噌汁	

■深川丼

【材料】(2名分)

ご飯	400g	しょうゆ	大1
白ごま	1g	みりん	大1
あさり(水煮)	60g	だし	1g
油揚げ	20g	水	100cc
長ねぎ	30g	きざみのり	少々
生姜	5g	三つ葉	10g
卵(M)	2個		

【作り方】

- ①油揚げは油抜きし、細切りにします。長ねぎは斜めに切り、しょうがは千切りにします。三つ葉は2cm程度に切ります。
- ②あさは汁気を切り、卵は溶いておきます。
- ③鍋に調味料を入れて煮立ったら、油揚げ、あさり、長ねぎを入れ、煮立ったらしょうがを加え、溶き卵を入れます。
- ④白ごまを軽く炒り、御飯と混ぜます。
- ⑤卵が半熟になったら、火を止め、器に盛りつけた御飯の上のせ、きざみのり、三つ葉をのせます。

■豆苗のソテー

【材料】(2名分)

豆苗	160g	こしょう	少々
ベーコン	20g	サラダ油	小1
塩	少々		

【作り方】

- ①豆苗は根を切り落とし、食べやすい大きさに切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を引きベーコンを炒めます。豆苗を加え、さっと火を通し、塩、こしょうで味付けします。

ぼれぼれ

ちょっと元気になる話

～ゆっくり・おだやかに～

みどり苑 紙芝居製作グループ



おじいさんはネズミの穴におむすびを入れました

おむすびころりん すっとんとん

幼い子どものころにおばあさんから聞いた、なつかしいおとぎ話。みどり苑では、文化祭に向けて、入所者さん7名とスタッフが協力して「おむすびころりん」の紙芝居を作りました。

絵は、紙芝居原本をモノクロで印刷し、その上に丸いカラーシールを重ねて貼りました。シールを台紙からはがして原画からはみ出さないように貼るのは、指先を使うなかなか細かい作業です。かなりの数のシールを貼らなくてははいけません。根気がいります。あまり根を詰め過ぎてもよくないので、長くて1日1時間ほど、1枚仕上げるのに約1週間かかりました。それを16枚。

紙芝居ですから、お話も必要です。稲垣美代子さん(89歳)は「若いころ、会社に勤めていたから、字を書くのは好き」と、一字一字形を整えて書き写しました。高堂かよ子さん(88歳)は、「むすかしかつたけど、みんなでいっしょにやると、いつのまにか仕上がりました」とうれしそう。

みどり苑祭では、作品の一部と製作の様子をパネル展示しました。ご家族から、「助けを借りれば、持っている力を生かして以前のようにできるんですね」との言葉をいただきました。取り組みで生まれる興味とヤル気、それが自立につながります。

次はどんなお話の紙芝居をつくろうか、思案中です。



紙芝居製作グループ(入所者のお名前左から)中川信治さん、高堂かよ子さん、紫のぶさん、稲垣美代子さん、前澤澄さん、庄司ヨシ子さんと、みどり苑スタッフ。背景は作品などのパネル

予約専用ダイヤル 受付時間 月曜～金曜 8:30～12:00 / 1:30～5:00 受診前日までにお電話ください	整形外科診察予約 外来診察室直通	076-422-1552	再診の方のみご利用ください。 初診の方は直接ご来院ください。
	リハビリ再診予約 リハビリ治療室直通	076-422-1553	物療リハビリ(消炎鎮痛処置)の患者さんは 予約対応できません。

診療科	受付時間	平日診療(月～金)					休日診療(土・日・祝)	
		月	火	水	木	金	土	日・祝
整形外科	平日 午前8:30～11:30 休日 午前8:30～11:30	市村 和徳 信清 正典 青木 雅人	山田 均 橋口 津 堂後 隆彦 [信清 正典 御旅屋宏史]	山田 均 橋口 津 川口善治(9:00～)	山田 均 橋口 津 仲井間憲成	山田 均 信清 正典 御旅屋宏史(10:00～)	信清 正典 青木 雅人 堂後 隆彦	交替制
	平日 午後3:00～5:00 休日 午後1:30～4:30	山田 均 市村 和徳	信清正典(4:00～) 仲井間憲成 青木 雅人 御旅屋宏史	山田 均 市村 和徳 松下 功	山田 均 堂後 隆彦 御旅屋宏史	山田 均 市村 和徳 青木 雅人	橋口 津 御旅屋宏史 市村 和徳 新井 西能 西能 健	交替制
	平日(再診予約制) 午後5:00～6:30	堂後 隆彦	信清 正典	松下 功	橋口 津	青木 雅人		
リウマチ科	平日 午後2:00～6:00			松下 功			[は交替制です]	
リハビリテーション科		午前8:30～11:30 運動療法・物理療法	午後3:00～5:00 運動療法・物理療法	午後5:00～6:30 運動療法のみ		午前8:30～11:30 運動・物理療法	午後1:30～4:30 運動・物理療法	

西能病院

TEL 076-422-2211

富山市高田70番地
http://www.sainouhp.or.jp/

診療科	受付時間	平日診療(月～金)				
		月	火	水	木	金
内科	平日 午前8:30～11:30	森田 弘之	森田 弘之	松井祥子(~11:00) 森田弘之(11:00～)	森田 弘之	大黒 正志
	平日 午後3:00～5:00	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	芦澤 信之
麻酔科	平日(予約制) 午前9:30～11:30		増田 明 [顔面・眼瞼痙攣]			

- ★都合により変更になる場合があります。
- ★当院ホームページ上の「外来担当医師週間スケジュール」にて、医師の休診・代診などの情報がご覧いただけます。最新情報をご確認ください。
- ★通院無料バスの詳細はホームページ、または受付でおたずねください。

西能みなみ病院

TEL 076-428-2373

富山市秋ヶ島145-1
http://www.sainouhp.or.jp/~minami/

午前9:00～12:00	月	火	水	木	金	土
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	石神 慶一郎
整形外科/リハビリテーション科	浅野 裕	市村 和徳	浅野 裕	浅野 裕	市村 和徳	浅野 裕

介護老人保健施設 **みどり苑**

TEL 076-428-5565

富山市秋ヶ島146-1
http://www.sainouhp.or.jp/~midori/

●入所サービス ●ショートステイ	●デイケア(通所リハビリテーション) ●居宅介護支援事業所	ボランティア募集 月・火・木・金の午前・午後 入浴後のドライヤーかけ/利用者様の活動サポート/話相手
---------------------	----------------------------------	---

お知らせ

■短時間通所リハビリテーション「みなみ」まもなくスタート

西能みなみ病院では、短時間通所リハビリテーション「みなみ」のサービスを近日中に開始します。介護保険を利用したサービスで、一人ひとりの目標に合わせた実践的なリハビリを提供していきます。詳細は院内のお知らせをご覧ください。



わたしたちと一緒に、楽しく身体を動かしてみませんか？

■みどり苑で車椅子贈呈式

12月12日、東洋ガスメーター株式会社前会長の水越孝様(故人)より、みどり苑に車椅子8台をご寄贈いただきました。当日は奥様の節子様やお孫様が来苑され、贈呈式が行われました。水越様のご遺志に職員一同心より感謝いたします。



西能みなみ病院巡回バス



西能みなみ病院では、外来のみならず2コースで無料バスを運行しております。ご利用ください。

- 新保地区コース(月・水・木)
8:30発 富山刑務所・健康パーク経由
- 熊野地区コース(月・水・木)
9:20発 熊野公民館・誓教寺経由

※事前に連絡をいただければ、停留所以外でもご指定の場所に停車します。