

# ふれあい

2018.1.15  
No.211

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 ホームページ [www.zenjinkai.or.jp](http://www.zenjinkai.or.jp)



特集

## 認知症予防への取り組み

～自宅ではじめるリハビリガイド～



善仁会グループからの  
各種情報はこちらからも  
ご確認ください。

# 年頭にあたって



明けましておめでとうございます。

今年も皆さまとともに穏やかな新年を迎えられましたこと、心より感謝申し上げます。

「私たちは、お客さまに思いやりの心で接する医療・福祉のプロ集団です」

これが私たちの理念です。私たちは医療・福祉におけるプロフェッショナルとして、知識や技術、そして誠意と情熱をもって、患者さまの心の満足を目指します。時代の変化に柔軟に対応するとともに、いつまでも医療・福祉の原点である心を大切に、患者さまと心のかよいあう医療を実践します。

『患者さま一人ひとりにとってのナンバー1になりたい』これが私たちの目標です。

今年は戌年です。「戌」の干支の特徴として、“勤勉で努力家”とあります。この1年私たちの誠実な行動の先に患者さまの信頼と笑顔があることを願い、日々の業務を全力で取り組んでまいります。

皆さまにとって本年が心安らかな一年でありますよう祈念いたしますとともに、今年も変わらぬご指導を賜りますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

善仁会グループ

会長 千葉 哲男



# 認知症予防への取り組み



～自宅ではじめるリハビリガイド～

高齢化社会を迎えて、社会の課題ともなっている認知症。生活習慣病がある方や、ADLが低下された方ほどなりやすいとも言われています。

そこで、本号では、「やってみたい!」「自宅でかんたん!」なりハビリ例をご紹介します。ゆっくりじっくり、始めてみてはいかがでしょうか?

## 認知症予防とリハビリについて



医療技術本部 係長代行  
上杉 睦



認知症は加齢と共に認知機能が低下して生じる状態であり、今後、高齢社会において増加することが予想されています。しかし、最近の研究報告では軽度の認知症症状は改善が可能であるとされ、その予防に効果的なさまざまな取り組みが注目されています。

筋力トレーニングや有酸素運動は筋や脳内の脳由来神経栄養因子(BDNF)を増加させ、認知機能の低下を防ぐ効果が報告されています。特に運動と認知課題を同時に行う二重課題トレーニングは軽度の認知機能低下(MCI)の改善や予防効果があります。また、計算や書字、塗り絵や折り紙、家事に関連した生活動作といった作業課題を積極的に行うリハビリが認知症の記憶力や学習能力低下の改善に有効であることが明らかになっています。

透析患者さまの調査報告では、身体活動が低い方ほど認知機能が低く、特に外出が

少なく座りがちな生活をしている方に認知症が多いといった結果があります。積極的に趣味を楽しむ、日常生活のなかで「考える」ことを意識することでも認知症予防に効果的です。例えば散歩をしながら写真を撮る、作成の行程を考えて手芸作品を作る、献立を考えて買い物をする、詳細に計画を立てて旅行するといったことも認知症予防に効果があるとされています。



透析前の運動を行っている秋葉原いずみクリニック。各施設で取り組んでいる運動療法などを通し、身体活動の維持・向上を図ることも認知症予防への取り組みとして有効です。





# 自宅でかんたん！ 認知症予防に向けたリハビリガイド



※通院中の患者さまにおかれましては、必ず医師と相談の上で行ってください。



## かな拾い&お散歩しりとり



介護老人保健施設ユーアイビラ リハビリ部 副主任 宮地 ひろ

両方とも「声を出して話す」要素がありますが、これは前頭葉に良い影響があると言われています。当施設ではデイケアの方が来所されない日には「かな拾い」を宿題としてお願いしたりしています。何を・何の意図で行っているかを、出来るだけご家族の方と共有し、無理をしない範囲で、少な目に毎日続けて行くことが大切です。



◀2人以上で、歩きながら「しりとり」をします。「野菜の名前」「春と言えば」など、お題を決めてやったり、「三文字の言葉」などの制限をつけて行なってみてもいいでしょう。「しりとり」のみならず、お題を考えることも脳には良い刺激になります。お散歩と組み合わせると、運動をしながら脳を使うことになります。



▶写真は、文章の中から「ら」だけを拾ってマークを付けていく「かな拾い」です。問題集などもありますが、ご自宅に新聞や雑誌などがあれば、十分代用可能です。何の「かな」を拾うかを決め、やってみてください。この時、音読しながらやると、より一層の効果があります。



吉祥寺あさひ病院 透析歴28年さん

足の指先に始まり、足全体で10項目のリハビリを透析日に15分程度続けるようになって2年が経ちます。始めた当時、かなりひどくになっていた巻き爪が気になり、スタッフに見てもらった所、ひと目で「これは手術しかありません」。血液をサラサラにする心臓の薬を服用していた私は、それだけは避けたいと藁にもすがる思いで皮膚科を受診しましたが、そこでも最初は同じ答えでした。が、続けて「一度試してみますか?」と出されたのは、巻き爪専用の小さなクリップ。

おかげさまで装着後10日くらいできれいに治りました。ところがそれを外すとすぐに巻いてしまい、その都度装着を余儀なくされていました。が、現在ではリハビリ継続の効果でしょうか。クリップを使用することなく生活を送っております。少々の運動による認知症予防の意味合いも含め、感謝の毎日です。

## 両手でグーとパー



秋葉原いずみクリニック 看護部 石塚 美幸



2つの動きを同時にやったり、口と手が違う動きをすることは脳の活性化につながると言われています。この運動では「手をしっかり開く」ことで握力の維持・向上にも役立ちます。なお、握力は全身の筋力と関係するとも言われています。



♪ 左右の手で「グー」と「パー」を作る運動です。「声を出しながら」「手を交互に見る」ことがポイントです。



- ① 両手を写真のように広げます。
- ② 「グー」を見ながらスタートすると始めやすいので、左手を「グー」にして左手を見ます。右手は「パー」にします。
- ③ 右手と左手を交互に「グー」「パー」し、声も「グー」「パー」交互に出します。
- ④ 続けると口では「パー」なのに、手は「グー」になったり、その逆になったりします。それで良いので、顔も交互に手を見ながらどんどん続けていきましょう。
- ⑤ 「パー」の手は、できるだけしっかり開くようにしましょう。また首を動かしてしっかり手を見ましょう。

口と手、目で見ているものが異なる状態は脳を活性化させると言われています。

毎日数分でいいので挑戦してみましょう。

### 患者さま 体験談



秋葉原いずみクリニック  
上原 和子さん

透析歴は5年ほどになります。2年ほど前からクリニックで音楽と共に始まる朝の運動療法が始まり、以来続けております。そこまでは特に運動はしていませんでしたが、転倒予防や認知症予防の要素もあるとのことで続け、少し気になり始めていた「つまづき」なども無くなってきたように感じています。

また、昨年あたりから物忘れが少し気になり始めていました。知っている人の名前がパッと出てこなくなったり。けれども、この運動の中に認知症予防の要素もあると知り、透析中にベッドの中でやったり、散歩をしながらやったりするようになりました。この運動をやっていると、やはり違うように感じております。



# ステップ運動+数字の倍数で手をたたく



介護老人保健施設ハートフル瀬谷 リハビリテーション部 副主任 高橋 菜也

運動と頭脳を使うリハビリです。「慣れて上手くなる」ことが目的ではないので、間違えずに出来るようになったら、何の倍数で手を叩くかを変えたり、「1・2・3…」と始めたり、「50・49・48…」と下げながら数えるなど、難易度を上げながら毎日取り組まれると良いと思います。また、日々続けていくことが大切なので、無理をしたり、やり込んだりしないよう注意しましょう。



## 用意すると良いもの

100円ショップなどで売っている写真のようなマットがあると、ステップする場所の目安決めに便利です。もちろん、無くても大丈夫です!

♪ ステップを数を数えながら行います。これは「3の倍数になった時に手を叩く」例です。



- ① リラックスしてマットの上に立ちます。
  - ② 右足を一步、横に踏み出し「1」。
  - ③ 開いた足を戻すと2歩目なので「2」。
  - ④ 左足を一步踏み出し、3歩目なので「3」。「3の倍数」なので手を叩きます。
  - ⑤ 開いた足を戻します。4歩目なので「4」。
  - ⑥ 右足を踏み出し、5歩目なので「5」。
  - ⑦ 開いた足を戻すと…6歩目なので手を叩きます。
- 数字を数えながらステップを踏み、「3の倍数」で手を叩くのを繰り返します。

◀ 立ってやるのが難しい方は、椅子に座ってやってみましょう!

## 患者さま体験談



丸子クリニック  
近藤 久志さん

年初め、若い頃はその年の目標を考えたりしましたが、60代の現在、体の調子や物忘れ・間違いが多いこともあり、健康に注意して行動しています。私は日常生活での健康維持のため、病院でのラジオ体操や高齢者体操セミナーへの参加、そして多摩川土手の散歩を心がけています。体操では手脚の屈伸・柔軟・スクワット、リズミカルな歩行練習等を行います。その中には、両手両足を左右前後に押し出す動作を取り入れています。機敏な動作を繰り返し行うことは、体のバランス、健康状態のチェック、頭への刺激、老化防止になります。

体に刺激を与え、続けることは健康維持および認知症予防に大変役立つと思います。今後も、無理をせず頑張りたいと思います。





## 第39回 善仁会研究報告会

第39回目の開催を迎えた善仁会研究報告会が、11月26日(日)、そごう横浜・新都市ホールにて開催されました。横浜市立大学医学部循環器・腎臓・高血圧内科学 田村功一主任教授による特別講演(演題：心血管腎臓病に克つための臨床と研究をめざして)をはじめ、早稲田大学名誉教授 酒井清孝先生による教育講演(演題：



横浜市立大学医学部循環器・腎臓・高血圧内科学 田村功一 主任教授



早稲田大学 酒井清孝 名誉教授 (臨床工学部顧問)

研究は格闘技)、そして善仁会グループの腎部門・健診部門、老人医療福祉部門のスタッフから合計20演題が発表されました。

研究報告会は、グループ全体の各部門、そして職種間の垣根を越えて各施設・各職種の課題などについて深く知ることが出来ることととも、日頃の研究の成果や観点を発表することができる貴重な機会です。様々な職種が情報共有を行うチーム医療、そしてグループ全体の医療をより深いレベルで共有し、高めていく意味でも、非常に意義のある会でもあります。今回は、約700名が聴講・発表に参加し、会場からは発表者への質疑なども活発に行われていました。



会場の様子

「お写真」  
「透析川柳」  
募集!

「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先：〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
- ※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
- ※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



山茶花の 小路で想う 古里の頃 (今岡)

## 横浜第一病院バスキュラーアクセスセンター

バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターとして、最新の医療技術、設備のもと、迅速な診断、長期に安定したバスキュラーアクセスの作製、維持に取り組んでいます。



診療時間 午前9：00～15：30

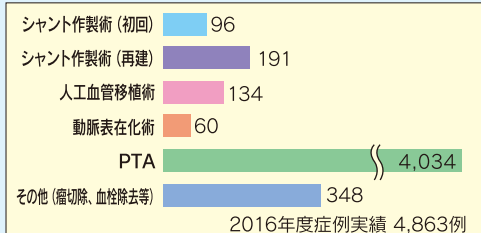
休診日 日曜・年末年始

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

センター長 笹川 成



●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



専用電話：045-453-6709 FAX：045-453-6701

東京・吉祥寺あさひ病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、  
【電話：0422-22-1120 / FAX：0422-22-1080】にて承っております。