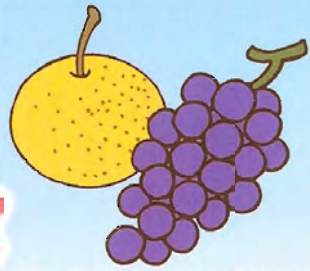


鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



ほっとすまいる ニュース

第 42 号 ◆ 平成23年 9月 1日



安心！・快適！在宅酸素生活 肺の日記念イベント開催

呼吸教室の拡大イベントとして、8月6日(土)に呼吸教室「肺の日」を行ない53名の参加がありました。呼吸教室は、5

月から10月にかけて年6回行なっており、肺気腫などに代表される慢性閉塞性肺疾患(COPDと略されます)の患者

さん、ご家族の方、地域の方を対象に症状理解や在宅酸素の管理の方法、緊急時の対処方法やリハビリテーションなどのテーマで勉強する機会を提供しています。

今回のテーマは「安心！・快適！・在宅酸素生活」とし、松本市にある、しのぎき内科呼吸器科クリニック訪問看護ほっとステーション所長の看護師、抜

井佳代先生に「息切れを感じる皆さん、訪問看護を受けてみませんか？」のタイトルでご講演をいただきました。

講演の中で、呼吸機能の評価方法として機器を24時間手に装着して血液中の酸素飽和度を計測し、並行してその日の行動記録をつけることで、一日の間で

血液中の酸素が足りなくなる時間帯や活動について知ることができる検査の紹介がありました。この結果をもとに症状が軽

いうちから適切な生活指導を受け実践することで、呼吸苦はかくなり軽減できるとのことでした。講演の後、先生から直接お聞きした話では、松本市の南部にあるこのステーションは、6月30日の松本市の地震では直後に電話が鳴り、部屋から出られなくなった患者さんや、人工呼吸器のある部屋から閉め出されてしまった患者さんなどの緊急的な対処もしたとのこと、いざ



講演中の抜井先生



昼食交流会で情報交換

と言う時頼れるところがあるのは心強いことだと感じました。当日はこのほかにも理学療法士による講話、在宅酸素機器展示や液体酸素の本機から子機への詰め替えの実演、肺年齢の測定、COPDの方たちに低下しやすいとされている骨密度の測定なども行ないました。

お楽しみみの昼食交流会ではJ A松本ハイランド産の甘いスイカの差し入れもあり、講師の先生を囲んで、おいしく頂きました。

参加された皆様ありがとうございました。

病院
理念

鹿教湯病院
三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



その3

認知症の進行を遅らせる二次予防

前号、前々号では、認知症の発症を未然に防ぐための一次予防、認知症になりかかっている初期の段階を発見し対応していく二次予防について解説してきました。最終回では、認知症になってしまった場合、その進行を遅らせるための三次予防に関するお話をし、この連載の締めくくりにしたいと思います。

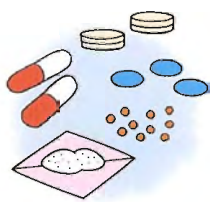
三次予防では、薬物療法とともに適切なケアやリハビリテーションが重要です。そのためにも、私たち健常者にとつての日常は、知らないうちに認知症の方々に「過剰な」適応を要求していることがしばしばあるということを記憶に留めておかねばなりません。認知症の方が置かれている窮状を察知して、できないことは周囲が手助けすることで生活上の戸惑いを緩和し、認知症

があっても安定した精神状態で過ごしていただくことがケアの目指す目標です。

また、認知症では、活動性が落ちて低運動・低刺激状態が長く続くと、心身機能がさらに悪化してしまいます。このような廃用による認知症の進行を防ぐためには、認知機能や身体機能さらには生活機能を高めるリハビリテーションが必要になります。最近では、認知症に対する公的なサービスが広がってきており、介護保険で認知症短期集中リハビリテーションを受けることができます。

最後に薬についてふれます。2011年は日本において、「アリセプト」以降、12年ぶりに新たなアルツハイマー型認知症治療薬が登場する年に当たります。「メマリー」「レミニール」、さらには、嚥下障害

のため薬をのみ込めない、あるいはのむことを嫌がる患者さんにも使用可能な身体に貼るタイプの「イクセロンパッチ」や「リバスタッチパッチ」が相次いで発売されました。いずれもアルツハイマー型認知症を根治する薬ではありませんが、症状の進行を1〜2年遅らせる効果が期待できます。これまでは「アリセプト」が利かなくなるとほかに治療法がありませんでしたが、新薬の登場によって選択肢が増えました。アルツハイマー型認知症の方やそのご家族にとつて、朗報となることを期待しております。



鹿教湯病院

心理療法科

平林 一

商品名	アリセプト	レミニール	イクセロンパッチ・リバスタッチパッチ	メマリー
服用方法	経口薬	経口薬	貼り薬	経口薬
適 応	軽度～重度	軽度～中等度	軽度～中等度	中等度～重度
作 用	認知機能や覚醒水準の維持にとって重要な神経伝達物質(アセチルコリン)を分解する酵素の働きを抑制する			興奮毒性を持つ神経伝達物質(グルタミン酸)が過剰に出て神経細胞が破壊されるのを防ぐ
国内販売	1999年11月	2011年3月	2011年7月	2011年6月

医療機関によって取り扱っていない場合がありますのでかかりつけの医療機関にご相談下さい。
(監修 医師 重松 理)

災害支援報告

長野県介護職員派遣第3班として、6月5日から6日間、宮城県気仙沼市に行ってきた。現地の様子は避難所から五百mも離れていない所に瓦礫の山と化した気仙沼の町があり、そこは今まで嗅いだ事のない強い腐敗臭が立ち込めている状況でした。

被災された福祉施設入居者と避難所で生活を共にして介護支援させて頂きました。被災から約3ヶ月が経ち避難所の生活にも慣れたようでしたが、「体力が無くなって歩くことが怖くなった」などの声がありました。



被災地に行ったことにより、継続的に支援をする必要性を強く感じ、一人一人が出来る支援を行っていくことが大切だと感じました。

老健いずみの
介護福祉士 齊藤 誠

長野県介護職員派遣第11班として、7月7日から6日間、宮城県の気仙沼中学校の避難所に行ってきた。

避難所には被災された一般の方と在宅で介護を必要とする方が生活をされています。私たちの業務は、主に避難所の要介護者の入浴介助を行うことでした。自衛隊が設置した



入浴施設はあくまでも仮設であるため、中は蒸し暑く、また段差もあり要介護者や高齢者の方にとっては大変厳しい状況でした。避難所にいる多くの一般の方々に、場所になれない私たちの、足りない部分を助けてもらいました。地域の助け合いの重要性を強く感じました。いつ発生するかわからない震災に対して、看護も介護も常に準備が必要であると思いました。

三才山病院 介護福祉士
葦澤美穂・和田修英

いずみのだより

昨年に引き続き【いずみの連】として総勢約30名の職員を引き連れ、第40回上田わっしょいに参加させていただきました。

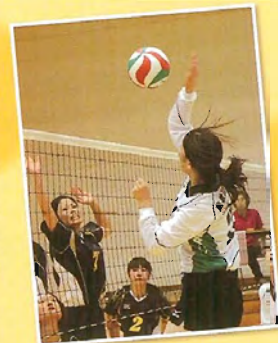
小雨の降る中ではありましたが約1万人の参加者は、今年の東日本大震災による『がんばろう、日本!』のスローガンのもと、元氣と勇気を出して頑張っていくことが重要とされています。

私たちも少ない練習と準備の中ではありますが、一生懸命踊らせていただきました。残念ながら入賞とはなりませんでしたが、仲間と楽しい時間を過ごすことができ、完全燃焼した1日でした。



上田わっしょいに参加しました

バレー部 準優勝!



飯田市県営野球場をメイン会場に、高森町・飯田市の競技施設で、下伊那厚生病院が初めての当番事業所として第61回JA長野厚生連体育大会が7月23、24日の2日間にわたり開催されました。当センターは選手・応援団総勢160名で参加しました。各競技は勝ち進んだチーム、善戦するも敗退したチームなどがありました。その中でバレー部が準優勝を果たすことができました。選手の手を努力をたたえ、次は頂点を目指してもらいたいと思います。

サギのポーズが簡単に出来るようになったら、このポーズを試してみてください。手が長く（あるいは足が短く）足先に手が届く場合は、両手を組んで足裏に掛けるようにすると力が入りやすく、ストレッチ効果が高まります。



②⑥ 背臥位前後開脚のポーズ

②⑤ 足を耳につけるポーズ

耳介に付くまで十分に引きつけます。左右交互に数回行います。



長坐位から、片脚の膝を曲げつつ、両手で足を抱え、ゆっくりと顔に近づけて行きます。可能であれば、同じ側の

シリーズ
ワンポイント
ヨガ
(モデル:黒岩院長)

おしらせ

第10回
三才山
病院祭
開催

日時 平成23年
10月8日(土)
9:00~14:00
場所 三才山病院



恒例の駅伝大会や模擬店・健康コーナーなどたくさんの企画を用意しています。大勢の皆さんのお越しをお待ちしています。

鹿教湯病院敷地内全面禁煙にむけてのご理解とご協力のお願い

昨今の健康志向の流れの中で、10月1日より当院も全面禁煙に取り組むことになりました。喫煙はご自身の体に悪影響を及ぼすだけでなく、受動喫煙として周囲の人にも迷惑をかけることとなります。加えて吸いがらによる環境問題や、タバコは火災の主要原因の一つにもなっています。今や

公共の施設や乗り物では禁煙はあたりまえとなっており、健康を守る立場にある病院における禁煙も当然のことと考えます。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

鹿教湯病院長 前田道宣



鹿教湯病院

● 平成23年度 第5回呼吸教室開催のお知らせ(全6回)

- 日 時：平成23年9月13日(火) 午後2時00分~3時00分
- 場 所：鹿教湯病院1階 南会議室
- テーマ1：呼吸にやさしい食事について／講 師：栄養士
- テーマ2：呼吸・動作・環境の工夫で息切れを防ぎましょう／講 師：作業療法士

参加は無料、予約不要です。

※次回第6回「10月11日(火)」が今年度の最終回です。

問い合わせ TEL 0268-44-2111(代) 呼吸教室担当/勝山、山本

鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117
 三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709
 豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229
 老健いずみの ◆ 〒386-8688 長野県上田市小泉 72-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615