

かきつばた

2015年3月

第28号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成27年3月1日発行

「私たちの学習会」

意識をすると体は変わる

講師 丹羽滋郎 先生

梅の蕾がふくらみ始めた1月24日、第8回「私たちの学習会」を開催しました。今回は愛知医科大学名誉教授の丹羽滋郎先生をお招きして「腰のマジック体操」について講演していただきました。

例えば肘を曲げるとき、カゴぶが出来る所は「使っているな」という感じがしますね。でも実は、同時に反対側の筋肉がしっかりと伸びることで滑らかに運動が出来ています。このような運動は、脳が勝手にやっているのです。普段は意識することがありません。「体が硬い」「曲げると痛い」というのは、この無意識にやっている筋肉の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなり起こることが多いのだそうです。

私たちの体はもつと自在に動かせるように出来ています。『怪我をしたので動き



手とは反対の手を使ううち、箸も自由に操れるようになった』などのエピソードはその良い例です。意識的に動かすことで、脳からの命令を伝える回路を開通させることが大切です。

83歳 軽やかに

意識的に体を使うためには、何度も動かしてトレーニングしなければなりません。今回は特に、腰痛改善に効果的な体操を教えていただきました。

(体操の詳細は次ページ)

講師の丹羽先生は83歳ですが、すべての運動を実演しながらレクチャーしてくださいました。軽やかで力強い動きに、参加者からは驚きの声が上がりました。意識的に体を動かすことが身につくと、特

別なことはやらなくても普段の生活の中だけでしっかりと運動が出来るのですね。

自分の「健康ものさし」を

丹羽先生は、体重や体脂肪率、一日の歩数などを毎日記録されています。講演の最後にそのデータを見せてくださったのですが、それを見ると「10年前と比べても筋肉量や体脂肪率、体年齢は変わっていない」「歩数は10年前より減少した」「海外出張に行くと体重が増える」など、様々なことが見えてきます。それらに気付くと、今の生活を直すきっかけになります。

自分の体のことは自分が一番知っていると思いがちですが、毎日少しずつ変化することには気が付きにくいものです（私も気付かぬうち目を背けるうちにこんなお腹になりました）。皆さんも無理なく続けられるような「健康ものさし」を作ってみてくださいね。

荒木大輔



健康あれこれ

【脱〇〇宣言!!】

金田 高志

現在、年齢は65歳。身長は少し縮んで166.5cm、体重は83kg、と典型的な「デブ」。学生時代は体重56kg、ウエストは73cmの中肉中背の体型が、見るも無残な生活習慣病のデパートのような姿に。

以前勤めていた会社で、業種の異なる関連会社への出向や担当業務がかわる毎に、生来の小心者(?)のためにストレスが。食べることに、飲むことで紛らしてきた結果が現在の醜態。

十数年前に、医師の勧めで検査入院したことを機にダイエットに励み、一時は70kgまで体重は落ちましたが！また元の木阿弥。食べる、飲むことが大好きで、堪え性がない、いい加減な性格の賜物(?)です。

昨年4月から診療会にお世話になり、仕事場の脇には「生活習慣病自己管理センター」が!!理事長からは「真面目に運動をして体重を落とすこと」ときつく言われています。これが人生最後の「デブ」から脱出するチャンスと思いがんばりませぬ。1年後、もしかすると2年後かもしませんが、ほっそりした姿を楽しみに?

お知らせ

～言語聴覚士より～

日常に迫る肺炎

肺炎とは、主に細菌やウイルスが肺に感染して炎症を起こす病気です。日本では肺炎で亡くなる人が年間12万人を超え、2011年には死亡原因として脳血管病を抜いて、がん、心臓病に次ぐ第3位になりました。肺炎による死亡者の約97%が65歳以上で、高齢になるほど多くなり、85歳以上では第2位、90歳以上では第1位となっています。

肺炎はさまざまな病原体によって起こりますが、なかでも最も多いのが「肺炎球菌」です。肺炎球菌はふだんから口内や皮膚にいる細菌の一種で、健康な人ではあまり感染症を起こしませんが、高齢者や、慢性の心臓病や肺の病気、糖尿病などの持病があつて免疫が低下している人では、肺炎を起こしやすく、治りにくい傾向があります。

肺炎の症状は主に咳、痰、発熱などです。早期に治療すれば予後は良好ですが、高齢者では症状が出にくい場合があります。治療が遅れると命に関わることもあるのです。

「むせ」「飲み込みにくい」は

要注意！

肺炎のきっかけは様々ですが、高齢者で特に多いのが誤嚥性肺炎です。誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液中に含まれた細菌が気管から肺に入ることで起こるのが誤嚥性肺炎です。

加齢とともに嚥下（飲みこみ）機能は低下し、むせやすくなったり食べ物が飲み込みにくくなったりします。食事の頻回のムセは、摂食・嚥下障害を示唆する症状なので、注意が必要です。起きているときに気管にもが入ればむせて気づきますが、眠っている間に唾液を少しずつ誤嚥することがあり、これは気づきにくいものです。

誤嚥性肺炎を予防するために、口腔ケアで口腔内を清潔に保ち、栄養・バランスの良い食事と適度な運動を行い、免疫力を低下させないように体力を保つことが重要です。また、嚥下機能を低下させないことも重要です。そのためには食事前には口腔体操を行う事も有効です。そういった体操も、今後ご紹介していきますね。

腰痛さようなら!!

マジック体操

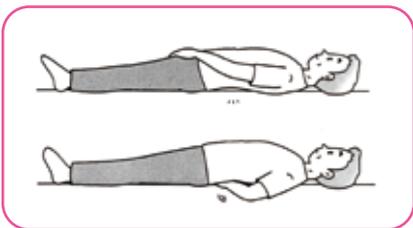
私たちの学習会のなかで丹羽先生から教えていただいた“マジック体操”を何回かに分けてご紹介いたします。



特別な道具がなくても、ご家庭で気軽に出来る体操ばかりですので、皆さんも是非試してみてください。

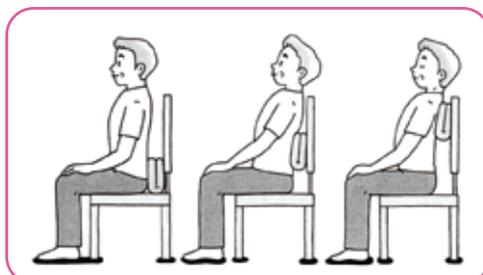
① まずは腰の曲がり具合をチェック

体の力を抜いて仰向けになります。手を腰の下に回して、隙間の有無や大きさを確かめてみましょう。人間の背骨は生まれつきS字に彎曲していますが、この彎曲が強すぎても弱すぎても腰痛の原因となります。握りこぶしが楽に入る人は要注意です。



② 座布団つづし

椅子に腰を下ろして、2つ折りにした座布団を肩のところに当てます（枕や折りたたんだタオルでも良いですよ）。座布団を椅子の背に5回グーツと押し付けてみましょう。しっかりと力を入れることが出来ますか？
肩が済んだら腰↓おしりと座布団の位置を変えて、押し付け動作を行ないます。



どうでしたか？思ったより腰が浮いていた、座布団はつぶせたけど力が入れにくい、なんて方も多いのではないのでしょうか。私はおしりの位置の座布団をつぶすのが案外難しいなあと感じました。

使えているようで、実は自由に使えていない自分の体。次回以降もマジック体操をご紹介しますので、毎日少しずつ運動していきましょう。

ぜんざい作り

憩いの庄

まだまだ寒さ厳しい1月末、憩いの庄ではぜんざいを食べて暖まりました。白玉をこねたら、皆さん思い思いの形に丸めていただきます。自分で作った白玉ぜんざいの味は格別でしたね。



舞踊の会

1月29日にはボランティアの皆さんによる舞踊会が開催されました。春に相応しい華やかな踊りに皆さんうっとり魅入っていました。「忘れな草の会」の皆さん、楽しい時間をありがとうございました。



節分 豆まき

2月3日、憩いの庄に大きな大きな鬼が現れました。豆に見立てたボールをぶつけて追い返します。「鬼は外～ 福はうち!!」邪気を祓って今年も元気にいきましょう。



ぼた餅作り

野並デイケア

野並デイケアでは、春のお彼岸を先取りしてぼた餅を作りました。ぐっぐっと、お餅を搗く手には力が入ります。お餅が出来たら、あんこときな粉をつけて完成!!「昔はよく作ったよ」とおっしゃるだけあって、10分足らずでパッと作っていただきました。

さあ食べようと思ったら「体操ですよ～」の声。しっかり運動して、お腹を空かせてから美味しくいただきました。



私たちは片付け用のちりかごを折って待ちましょうか



できあがり

※限度額の計算は年収によって変わります
一人では限度額に達しなくても、また一つの医療機関では限度額に達しなくても、世帯ごとに複数の医療費を合計することが出来ます。その場合、一つの医療機関あたり、一人2万1千円を超えた分のみの合計となります。

この場合、診療費は3割負担で約5万5千円です。処方箋を書いた医療機関と調剤薬局は同一とみなされますので、薬局での支払いが1万円であれば6万5千円が一つの医療機関への支払いとなります。今回のケースでは年収が約370万円未満だと限度額57600円を超えた分(74000円)が還付されることとなります。但し、370万円以上の場合には限度額80100円に満たないため全額自己負担となります。

Aさん
64歳 女性 肺がん
訪問診察 月2回
訪問看護 週3回



高額療養費制度により70歳以上の場合は自動的に限度額までの支払いとなります。今回は申請が必要となる70歳未満の場合について説明します。

しつとく通信

花粉症

寒い冬が過ぎ、暖かな春を迎えようとしています。そして、花粉の時期到来！鼻水や目がかゆいのは本当に辛いですよね。花粉症の要因の1つとして食の欧米化が関与しているそうです。日本型の食事に変える、朝食を抜かない、決まった時間に食事を摂る、インスタント食品を控えるなど食生活を整えること、ストレスを溜めないことで、体の機能が正常に働き、花粉症を軽減します。この食生活は、生活習慣病予防にも通じることですね。



あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時～5時 野村		夜9時まで			

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

予約制 **もの忘れ相談外来**
毎週月曜日 午後2時～5時
(第1週のみ 午後2時～4時)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 9時～12時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00～12:00
火金 午前 9:00～10:30

予約制 **もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます**
毎週水曜日 午前9時～12時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。
通院中の方(処方日数内)で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中天区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中

クジラの子らは砂上に歌う 荒木大輔

3月3日は桃の節句。だけでなく、「耳の日」でもあるそうなので今回は耳のお話。

突然ですが、皆さんおいくつですか？ヒトの場合は言葉で訊くことが出来ますが、動物相手ですうはいきません。そこで活躍するのが：なんと耳垢です!!クジラ類は、水中の音を直接骨に伝えて音を聞いているので、不要となった耳の穴は塞がり、残った器官に耳垢が溜まります。この耳垢に年輪が刻まれ、年齢や性成熟の時期を調べることが出来るのです。同様に、魚類では耳石、貝類では殻、哺乳類では歯などから年齢を推測し、生物の生き方を予測するのに役立てられています。

このような研究から判明した動物最高齢は507歳。さぞ特殊な生物かと思いきや、欧米で普通に食べられる二枚貝だそうです。ダ・ヴィンチが「モナ・リザ」を描いている頃に生まれた貝がクラムチャウダーになっていたかも…。身近な所でもこんな発見があるなんて生物の不思議は計り知れませんね。

編集後記