

# にこにこ

秋号  
VOL.29

# 秋

# 読書

# に恋して



## 目次

- 運動が糖尿病を救う
- 病院食の試食会
- コーヒブレイク
- かき氷プチ納涼会
- いたばし花火大会鑑賞会
- リハビリクイズ
- お知らせ掲示板
- 編集後記

期待の新人リハスタッフ一部です



# リハ最前線を行け!

## 2019年7月上板橋病院 糖尿病教室 “運動が糖尿病を救う”

7/27 10:30~11:30 人間ドック会館クリニック  
参加者：一般参加、入院患者様、病院関係者など28名  
講師：理学療法士 榎本良太 座長：今井富彦副院長  
お疲れ様です。理学療法士の榎本です。

第10回となった糖尿病教室で、「糖尿病と運動療法」のタイトルで発表させて頂きました。

調査で、糖尿病が疑われる成人の推計は、2016年に1,000万人に上ったと報告されています（厚生労働省）。

花粉症ぐらい、とっても身近な病気になってしまいました。

糖尿病の三大治療は、食事とお薬、そして運動です。

運動効果で最も大切なことは筋肉への糖の取込と消費です。糖の獲得は、人類の戦いでもあり、少ない糖分でなんとか生きられるよう進化してきました。しかし、取り過ぎた糖への機能は未熟なのです。今では、生活に糖は溢れていますからね。

“ヒト”の最大の臓器は、筋肉です。運動による効果を発揮するためには、筋肉に取込むための時間を増やすこと、取込先の入れ物である筋肉量を増やすこととなります。

つまり、“少しきつい”程度のウォーキング（取込時間）や筋トレ（筋肉量）が肝心なのです。

スポーツの秋です。1日15分以上、週3日以上を目標に頑張りましょう！運動療法で最も大切なことは継続することです。

そのためには、楽しむこと、目標を持つことでしょう！！



## 2019年7月病院食試食会



こんにちは、初めまして、言語聴覚士の大竹です。  
患者さんが召し上がっている食事を食べてみよう～！！として「試食会」を開催しました！！

病院では、誤嚥・窒息の防止や食べやすいように、ミキサーやきざみ食など料理を加工し患者さんに提供しています。しかし、実は・・・病院職員は患者食を食べる機会がないのです。食べたことがないものを提供するのをおかしい！！という事で、

①実際に食べ、体験する。②患者さんの気持ちを理解し質の高いサービスに繋げる。③栄養科へ意見をフィードバックし病院食の向上を図るという目的で試食会を企画しました。

試食会での主なメニュー（実際に提供される昼食の一部）  
お蕎麦、スズキのパン粉焼き、照り焼きチキンサンド、小松菜の酢味噌和え、白菜のイタリアンサラダ、みかん缶、りんご寒天、まいたけのお吸い物、コーンポタージュなどなど

皆さんが口を揃えて言っていたことが「見た目の大切さ、味と食感」についてです。食事は、最も楽しい生活の一部です。安全に食事を行うために、トロミをつけたり、きざんだり、ミキサーにされ加工されます。「見た目」が大幅に変わり、食べたいという気持ちが減り、「味や食感」も落ちます。食事は口だけではなく、目でも美味しさを感じているからこそでしょう。「安全に食事をして欲しい」と思う反面、「見た目」が悪くなり「味や食感」が二の次になってしまう・・・そんなジレンマを多くの医療関係者が悩んでいることでしょう。より良い食事を、安全に美味しく楽しんでもらうよう、これからも頑張っていきます！

# コーヒーブレイク “空間認知能について”

上板橋病院リハビリ科  
理学療法士 白木靖次郎

## 5人家族の場合、ケーキをどのように切り分けますか？

あまり知られていなくて重要な機能に、空間認知（認識）能力というのがあります。この細胞は、人間の脳（特に右脳）の色々な場所で、沢山、活動しています。空間の中で位置や形、方向、大きさなどを把握、認識する機能です。例えば、ボールを的に当てたり、絵を描いたり、登山でバランスをとったりして働きます。迫りくる危険の度合いも空間的に予測するなど生きていく上で重要な役割を果たします。

空間認知中枢の隣には数字を処理する中枢があるため「映画は16時までだよ」と言われた時に、「今から16時までの時間の長さをイメージする」という時空を把握する能力も、空間認知能によるものです。ホールケーキを6等分して、ケンカの無いよう分けなきゃ等も同様です。仕事で、あれをやって、これをやってと、物事の順序を組み立てる時なども、空間認知能がフル活動しています。つまり「要領が良い」「仕事が早い」という人は、空間認知能力が高いことを示しています。



## 姿勢って大切ですね

また、空間認知能は運動機能にも大きな影響を与えます。運動時は、自身や空間、物の位置関係を正しく把握し、自分の身体を適切に動かす必要があります。運動が上手か下手かは、空間認知能にも大きく左右されているのです。子供の頃からよく「姿勢が悪いよ」「きちんと座って食べなさい」などと姿勢を良くするようにしつけられませんでしたか？正しい姿勢を身に付けることが、まさに、空間認知能に関係するからです。

スポーツの世界では、目線を水平にすることが重要とされています。目に入った情報が傾いていると、脳がそれを補正するため身体を動かすタイミングにズレが生じパフォーマンスが落ちます。感覚障害を持つ脳卒中患者さんには、良い姿勢を再学習していくことが治療効果を高めます。私の子供達は、武道をしていますが、上手な子ほど姿勢や立ち振る舞いが、とても綺麗です。まさにスポーツや運動において「姿勢が全て」といっても過言ではないでしょう。



## 生活や仕事の必須アイテムが、空間認知能なのです

空間認知能は運動も思考も、数字にも深く関わっています。まさに「生活や仕事の必須アイテム」とも言えるのです。

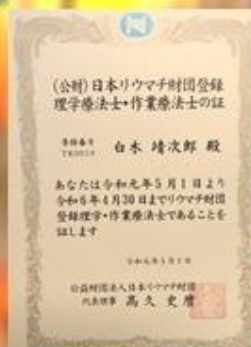
ちなみに空間認知能を鍛えるのに効果的なのが、「運動をする」とことと「絵を描くこと」だそうです。絵を描くことは、対象物との距離を測ったり、縮小率を考えたり、形や角度を正確にとらえたり、空間認知能をフルに使うそうです。ということは、学校教育における体育や図画工作、美術といった科目は、社会で生きるために必要な訓練をしていたんだなあと思った秋の夜長でした。

参考文献：「脳に悪い7つの習慣」林成之（日本大学大学院総合科学研究科教授）  
Wikipediaなど



## 2019年5月 リウマチ財団登録理学療法士取得

リウマチ財団登録理学療法士の一期生に合格することが出来ました！！  
当院では、須藤PT、白木PTの2名も登録されました！！  
認定番号も全国全体で18番、19番ととても若い！！まだ、希少価値もあります。（\*^^）v リウマチ（膠原病）の上板橋病院として有名ですが、リハビリも頑張っていますので宜しくお願い申し上げます！！



## 2019年9月 回復期リハビリ病棟臨床指数

集計期間2019年4月1日～9月21日

重症患者入院割合

36.9%

入院患者数

83名

平均年齢

82.6歳

重症者改善率

57.1%

在宅復帰率

78.7%

アウトカム評価指数

37.8

疾患	割合	在院日数	一日平均リハビリ実施単位数
脳血管	31.3%	121.9日	7.55単位
運動器	39.8%	59.5日	7.65単位
廃用症候群	28.9%	74.3日	7.20単位
全体		81.6日	7.65単位

集計結果から当院の特徴として、高齢者が多く、疾患も多岐にわたる患者様が入院されている。そのため、入院日数は長くなり、退院調整支援にも地域との連携が重要になっています。重症患者様の改善率や在宅復帰率は良好ですが、今後もより努力していかねばいけませんね!(^^)!

## 2019年8月 ボランティアレク

当院に入院している患者様のご家族から、ボランティアのお申し出があり、レクレーションを開催して頂きましたので、報告します。  
内容は、紙芝居、けん玉。



紙芝居は、小学校等でもボランティアされているようで、とても分かり易い声で、昔懐かしい紙芝居に感じました。お話は、浦島太郎と花咲かじいさんでしたが、次回は、黄金パットや鞍馬天狗にしても良いかもしれませんね。

けん玉は、患者さんにとって、昔馴染みの道具なので、下手な技は見せられないと思います(^-^);しかし、娘さんは、100回連続成功させました!!患者さんも笑顔と驚き顔で満場一致の拍手でした。

オカリナは、素朴な音質で、癒されました。音に合わせ、歌い、穏やかな演奏会になりました。なんと、患者さんから“アンコール!!”が出ました!!優しい音色が、心に届いたのですね。

とても素敵なレクリエーションでした。  
素敵な時間を提供してくれたFさんと娘さん、本当にありがとうございました!



## 2019年8月 嚥下食かき氷 プチ納涼会

こんにちは、理学療法士の坂本です。  
 みんなで楽しく夏を味わおう！！  
 というコンセプトのもとに、外来患者さんも、患者・ご家族様でも食べられるように（嚥下障害があっても）、氷とシロップに栄養科さんが工夫を重ね、特別バージョン嚥下食かき氷を提供しました！！

味は全部で、3種類。  
 いちご味、メロン味、抹茶味を楽しんで頂きました。



スタッフも浴衣を着て、盛り上げてくれました。  
 また1階ロビーとリハ室に手作りで飾りつけを作成し、賑やかな納涼会になりました。参加人数は、3日間で約150人と多くの方が参加していただき、大盛況にて終了となりました。スタッフ一同、みんなで協力し、できるだけ多くの方に楽しんでいただけるよう、病棟ベッドサイドへもかき氷を配布し、納涼会を分かち合えたかなと思います！！



アンケート結果では、多くの方が「嚥下食とは思えない氷だ」「甘くておいしかった」、「久しぶりに食べて懐かしかった」など答えていただきました。



今回、初めての企画で、栄養科さんを初め、病棟、スタッフと多くの方にご協力いただきまして、本当にありがとうございました！！  
 季節感を大切にしながら、“病院ならではの”楽しい企画を提案していけたらと思いますので、今後ともよろしく願いいたします！！皆様に心から感謝です。ありがとうございました！！



## 2019年8月 いたばし花火大会鑑賞会

こんにちは、理学療法士の田村です。  
 夏と言えば、「花火」、入院中でも、「花火！！」ということで恒例の、令和初の夏花火で、病気をぶっ飛ばせ、花火鑑賞会を開催しました。毎年開催される「いたばし花火大会」当院屋上バルコニーが特別鑑賞席です

昨年の鑑賞会の反省点から、どのようにすれば多くの患者さんに参加してもらえるのか、スムーズに鑑賞席まで送迎が出来るのかを入念に計画。結果、25名ほどの患者さんが参加してくれました(\*^^\*)  
 天候にも恵まれ、19時過ぎから花火観賞ができました。患者さんから「夏らしいことは今年は出来ないと思っていたのに、本当にありがとう！」「意外と綺麗にみえて凄いな。」など嬉しい感想を頂きました。花火の爆発のように、病（やまい）も嫌なことも、キラキラと綺麗に消えてしまいますように・・・色々な願いを胸に、鑑賞しました。患者さんが、少しでも前に進められるよう協力してくれたボランティア職員の皆様に心から感謝です。ありがとうございました。



## 今月のクイズ



秋の夜長とは、秋が深まるにつれて、夜が長くなることをいい、秋分9月23日から冬至の間を示します。ゆったりと読書や映画を観て、夜長を楽しむのもよし、暑い夏で疲れた心身を癒すものよしですね。疲れを取るために大切なのは、やはり睡眠ではないでしょうか？そこで、高齢者の睡眠についての問題です。間違っているのはどれ？

1. 毎日バランスの良い食事を3食たべることで良質な睡眠につながる
2. 睡眠時間は7～9時間程度とると良い
3. 日光を浴びて、運動すると良い睡眠になりやすい
4. 昼寝は、1時間以上したほうがスッキリして良い
5. 眠くないときは、無理して布団へ入らずのんびり過ごす



## 前号のリハビリクイズ

2020年から東京都内の一定規模の飲食店・施設内での喫煙が禁止され、違反した場合、法的に処罰されます。喫煙者はどこに行く？

ちなみに、タバコのニコチンは、致死量0.5～1.0mg/kgで青酸カリ以上の猛毒です。0.5本のタバコが水に浸った液は赤ちゃんの致死量に達します。タバコ病とも言われる慢性閉塞性肺疾患の患者数は530万人と推定されます。肺が薄くペラペラになり、息を吐くことが障害される病気です。呼吸が苦しいって恐ろしく辛いものです。問題：そこで、正常な成人が1日にする呼吸回数はどのくらいでしょうか？

1. 1000～2000回
2. 4000～5000回
3. 9000～1万回
4. 2～3万回
5. 4万回以上



呼吸の回数だけ苦しみを味わわないよう皆さんも速やかに禁煙ですね。

STOP SMOKING

## お知らせ掲示板

## 人間ドック会館クリニック



各コードからお入りください!!!

## 上板橋病院オフィシャルブログ



Amebaブログ!!!

## リハビリ相談窓口



## 編集後記

ラグビーのワールドカップが始まります。ラグビー豆知識・・・1800年頃にイングランドで始まり、ラグビーから、サッカー (football) が生まれ、枝分かれしたそうです。ちなみに、ラグビーとアメフトは、似ているようで全く違うスポーツです。楕円形のボールは同じなのにね。今回のW杯はどんなドラマが待っているのか、楽しみです。マッチョな肉体の屈強なラグーマンまでは、到底、及びませんが、身体を鍛えずにはいられないスポーツの秋ですか!?

秋は何ととっても、食欲の秋。美味しいものが沢山です。今年のリハビリ科は、食をテーマに色々、チャレンジしていこうと目標を立て実践しています。その中で試食会やかき氷納涼会は、大盛況で、多くの患者さんやスタッフに喜んでいただけました。また、自院の病院食を食べるという大切なことが出来ていなかったんだと痛感しました。試食した職員からも、「こんな機会があって患者さんの気持ちが理解でき、とても良かった。」「仕事に繋がる貴重な体験だった」と、とても前向きな反響ばかりでした。きざみ食やペースト食など食形態の違う病院食を、職員の皆さんが、真剣に、一喜一憂しながら試食する姿を見て、本当に開催して良かった(#^^#)・・・と思いました。園芸療法で育てた枝豆を食べたりもしました。収穫し食べるという一連の流れは、まさに、食べることは、学ぶこと、生きることでした。「食は人生を豊かにする」という言葉もあります。病院であっても、人生を豊かにできる食事を提供できるようにリハビリテーションを通して、今後も目指していきたいと切に思います。ご協力して頂いた職員の皆さん、本当にありがとうございました!!今後とも、上板橋病院リハビリテーション科を宜しくお願い致します!!<(\_ \_)>