

にこにこ

新年号
VOL30



目次

- ◆ 認知症第一人者の長谷川和夫先生とのお茶会
- ◆ イベント参加報告
- ◆ リハビリクイズ
- ◆ お知らせ掲示板
- ◆ 編集後記

TOKYO
OLYMPIC
2020

迎春

2020



認知症第一人者長谷川和夫先生とのお茶会記念撮影



2019年12月認知症第一人者の長谷川和夫先生とのお茶会

リハビリの一環として

上板橋病院リハビリ科 理学療法士 白木靖次郎

日時：2019年12月9日12：20～13：00

参加者：病院職員36名 場所：人間ドック会館クリニック4階会議室
あの長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）で有名な長谷川和夫先生とお茶会を開催しました。

今、長谷川先生は、90歳になり、認知症の影響もあり活動量が低下し、生活に支障が出て、訪問リハビリを実施しています。

そのご縁で、リハビリとしてお茶会を企画し、参加して頂きました。

認知機能の賦活や活動参加（体力増進）に繋がる形で、「先生らしく」、講演会のほうが良いかと思いましたが、認知症の影響や心肺機能の低下もあるため、負担ないよう「お茶会」にしました。

内容は、食事をしながら、回想法（昔を懐かしみ語り合い、自己肯定感を高める心理療法）を利用し、質問に応えやすいよう、ご経歴の各節目で区切りながら、ご自身の物語を語って頂こうと考えました。

結論から言って、出来栄は、さすがでした。数え切れないほどの講演会をされている先生なので、聴衆を惹きつけ、臨床に、生活に、役に立つ言葉はもちろん、自身の認知症をユーモアに変える展開は、落語家のようにでした。参加者からは、とても認知症だとは思えないとの声にもうなづけます。

お茶会は40分程でしたが、食事もせず、お話しされ、ご負担をかけてしまったので、申し訳ありませんでした。長谷川先生ありがとうございました！！



長谷川和夫はせがわかずお先生
認知症介護研究・研修東京センター名誉センター長
聖マリアンナ医科大学名誉教授
医学博士
専門は老年精神医学・認知症
日本老年社会科学会理事
日本老年精神医学会名誉会員

以下、お茶会内容

長谷川先生 歓迎音楽隊より曲：ピタゴラスイッチと讃美歌の演奏

長谷川：お茶会というのは、一人一人がしゃべらなければ講演会になってしまうので、こういう風にしゃべって欲しいというのはあるかもしれませんが、私なりに自分の自己紹介させていただきます。でも皆さんに一人一人自己紹介をしゃべっていただきますよ。（参加一同笑）。長くなくても良い、名前とか、自分は、男か女かでも結構です（参加一同笑）。自分の思っていることを話してください。あまり長くしゃべっていたら司会の方がそれまで！と切って下さいね（参加一同笑）。

長谷川：私は、愛知県の生まれです。愛知県は織田信長なんです。信長は、「鳥になぞらえて、鳴かぬなら殺してしまえホトトギス」と例えられています。家康は、「泣かぬなら鳴くまで待とうホトトギス」と言われたし、秀吉は、「鳴かぬなら鳴かせて見せようホトトギス」といったんだね。では、長谷川はというと、自分はとことん納得いくまでやる、それが良いことであろうが、自分が納得するまでとことんやるぞ！というのが、私です。はい、それが自己紹介です（笑）（参加一同笑）。じゃあ、皆さんも自己紹介をお願いします。

（リハビリ6名の自己紹介を実施）



アメリカ留学の苦労話

司会：先生のお話も聞きしたいので、紹介はここまでで（笑）。先生のご紹介させていただきます。

長谷川：（幼児期の写真を見て）あれ？どうしてこんな写真が手に入ったの？（参加一同笑）

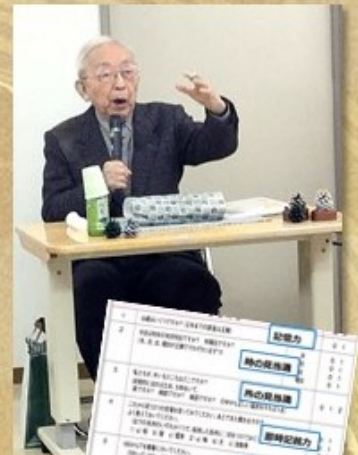
司会：慈恵会医科大学に入学し卒業後、アメリカに留学されています。アメリカでの大変だった話など伺えればと思います。

長谷川：私はね、10年間アメリカで暮らしました。一か所じゃなくて転々とし10年ぐらになります。最初に行ったのは、セントエリザベス病院です。そこは7000床もあった。その面積といったら神奈川県に匹敵する。だから、回診時には車で回診していた。どういう人がいたかというところ、性犯罪を犯し、精神病を持っていた。そういうところで過ごしました。しかし、最初はね、言葉も分からなくてさ、患者さんの言うことも分からなくてさ、スタッフの言うことも分からない。誰の言うことも分からない（参加一同笑）。これでは、精神科医だとは言えない、これじゃあ、とてもやっていけない。半年ぐらいたって、だめだ、日本に帰ろうと思った。担当の係官のところに行って、「先生、私は精神科医として脱落している。むしろ時間がもったいないから、日本に帰って、博士論文も書きたいし、辞めさせてくれ。」とお願いした。



非言語的なコミュニケーションの大切さ

「Drハセガワ何を言うんだ。病院からは、だれからもクレームがきていない。あなたを辞めさせるなんて私にはできない。」僕も反論した、「先生、そうはいつでも精神科医として言葉が分からなくては、どうにもならない。スタッフの言うことも分からない、患者の言うことも分からないじゃ、これじゃ何もなりませんよ。」「君、コミュニケーションっていうのはね、言葉だけではないんだよ。ノン・バーバルコミュニケーション、つまり言語によらない対話でよくやっている。誰からも苦情はきていないから、頑張ってるよ。」その時にノン・バーバルコミュニケーションという言葉を知った。非言語的な人間同士の対話には、目を合わせる、そっと肩に添えるなど色々あります。言葉だけによらない対話の大切さに気がきました。

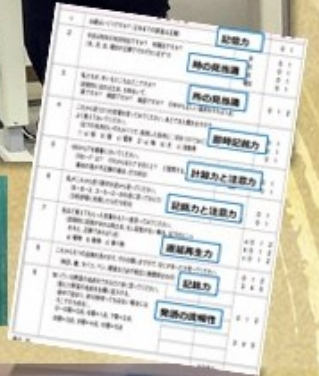


HDS-R（長谷川式簡易知能評価）のワンポイントレッスン

司会：ありがとうございます。留学から帰国され、大学に戻り、認知症評価スケールを開発されています。開発者の立場から、この認知症評価スケールについての、ポイントがあれば教えてください。
長谷川：このテストの本質はね、診断じゃないんですよ。認知症がどの程度おかされているか？なんです。

なぜ、長谷川式スケールを開発したかという、恩師の新福尚武教授という先生から、「長谷川君、これから開発してもらいたいものがあります。」「はい、なんででしょう？」「認知症になった時、どこで、だれが、いつやっても同じ値がでる評価指標を作りたい。」「えっ、すみません、先生、どうやったらよいのでしょうか？」「それを考えるのがお前の仕事だ。」（参加一同笑）。教授するのは上手いこと言うものだと感じました。その当時、一般医（精神科医でない）は、精神科の我々がこの人は認知症だと診断したら、精神科医が言うのなら間違いないだろうと考えていた。だから、精神科医が行う質問項目が良いのではと考え、認知症への質問項目をざっと並べ絞り込み、病院・施設だけでなく地域でも利用できるようにしたいと考えました。

完成したスケールを実際に使ってみたら、スタッフが、「先生が作ったスケールは、いつ、どこでやっても同じ値がでるんですよ。」って言うんです。そうか、良かった、それが俺たちの目的だったんだ！と嬉しかったのを覚えています。



認知検査時の注意点

司会：評価する上での、注意点はありますか？

長谷川：（お辞儀をしながら）お願いしますという姿勢が重要です。これはあなたにとって、なにも役に立ちません（参加一同笑）がお願いします。初診ですぐに実施するのでなく、関係性をつくってから始めます。実はお願いがあるのですが、このテストをやってもあなたのためには、な～んにも役に立たないのですが（参加一同笑）、治療に役立てますので、とお願いする姿勢を心がけてやって欲しい。

司会：患者さんとの関係性を作りながら、丁寧にお願いする姿勢を心がけたいと思います。先生が認知症になって感じたことを含め、認知症の方と関わるためにどういったケアが良いのでしょうか？

POINT!



午前はピカピカ、午後は本物の認知症

長谷川：僕が認知症になったのをどうして知ってるの？（参加一同笑）。あのね、自分が認知症になって考えてみたことは、認知症の人は、私達と同じように悲しんだり、喜んだり、ねたんだり、軽蔑されて怒ったり、同じ気持ちでいるんだって言うことを、自分が認知症になってからやっと分かった。認知症の人はね、午前中はピカピカだよ。

司会：時間帯によって変わるんですか？

長谷川：そうだよ、時間帯によって変わるんだよ。でね、ランチタイムまではOK。

だから、今は、大丈夫。（参加一同笑）。午後一時頃が限界だよ。だんだんおかしくなって、本物の認知症になってくる。夕食の前は、サイコーの認知症（参加一同笑）。夕食を食べるでしょう、そのあと、シャワー浴びたりお風呂に入ったり寝る準備したり、忙しいでしょう。毎晩やっているから身体で覚えているんだね。で、寝てしまう。すると朝起きるとピカピカ（参加一同笑）。認知症っていうものは、決して固定したものじゃないんだね。



認知症になっても考えるし、泣くし、普通の気持ちがある

認知症やアルツハイマーと言われると、もう駄目だと思われ、相手にされなくなる。これは笑い話ではなくて、実際、いまでもそうだよ。僕が認知症だというと、あ～長谷川先生も認知症かあとそばをむくでしょ。認知症になったら、付き合いができなくなるし、認知症の人を捨て去る訳なんだよ。でも実際は認知症になっても考えるし、悲しむし、泣くし、怒るし、色んな普通の気持ちにいるんだよ。僕もランチタイム、一時までなら大丈夫（参加一同笑）。

司会：そして朝になると・・・

長谷川：・・・先取りしないで（参加一同笑）。・・・僕が話しているんだから・・・。でね、夕食の前は最高の認知症、起きて朝になるとピカピカ（笑）。だから認知症の人と接する時は、午前中がいいね。

もう一つは、こちらから提案するのはマズイ。今日は何をしたいですか？何をしたいくないですか？こういう提案の仕方が良いね。こちらで提案するとね。例えば、今日はクリニックに行く日ですよ。と言われると、もうそこに固着してしまい、もうそれ以上のことは考えられなくなる。頭の回転がストップしてしまう。ところが、何をしたいですか？と問うと、考えるでしょ？その時に大切なのは、待つことなんだよ。待つということは、自分の大切な時間を相手に捧げているということ。時間は大切だよ。時間というのは生きることと同じだよ。何がしたいですかと、時間を差し上げて、向こうで決めてもらう。何をしたいくないですか？いや～ちょっと・・・わからないと答えたら、それじゃあとこちらから提案する。クリニックに行く日ですよとか。私が一緒についていきますから、行きましょうか？と安心してもらう。

司会：待つこと、提案は先にしないということが大切なんです。すいません、最後のまとめに入らせて下さい。先生にとって、老いること、認知症になるとはどういうことなんでしょうか？

長谷川：僕が思う大切なことは、認知症になっても誰もが尊く、しかもユニークな存在であること。誰一人として自分と同じライフスタイルはいない、僕は生まれた時から色んな人と関わってきました。両親や学校の先生にはたくさん叱られたし、たくさん愛情も注いでもらった。そうした絆が心の中にいっぱいあり、今の僕を形作っています。だから、人が生きるってことは凄く貴重なことなんだね。そういう絆を大切に、普通の暮らしを普通に暮らしていくということが最高だよ。

司会：認知症になっても誰もが尊く、しかもユニークな存在なんです。今日は、本当にありがとうございました。

長谷川：あれ？ご飯は食べないの？（参加一同笑）



慈誠会グループ小出理事長のご挨拶

理事長：今日はありがとうございました。ユーモア素晴らしく、長谷川先生が認知症なら、今日、出席している半分の職員は認知症ですよ（参加一同笑）。立場上申し訳ありませんが、当法人が、認知症ケアセンターを開設した折には、ぜひ、長谷川先生には特別名誉顧問になって頂ければと思います。この場を借りて、今後ともご指導のほど、よろしくお願いいたします。今日はありがとうございました。



あるがまま

森田療法¹⁾を学んだ先生にとって「あるがまま」という言葉は現実を受け入れ、やるべきことを行い自己実現を目指すという、心根にもなっている言葉と考え、掲げてみました。

1. 森田療法：慈恵医大教授の故森田正馬が1920年後に創始した神経症への精神療法。



2019年8月 秋のイベント参加 10/30 福祉用具フェア

いたばし福祉用具フェア2019（グリーンホール）が開催され、東京都理学療法士協会板橋区支部でロコモティブシンドローム（移動能力の低下）のロコモテストや転倒予防講座を実施してきました。フェアに来場する参加者は、元気な方ばかりですが、テストでは「これは無理!」「できない!」と苦労していました。自身の力を過信していると転倒リスクは、背後から、忍び足で襲ってきます！機会があればテストを受け、手遅れにならないように早期対応を！



11/3 ウォーキング大会

第6回いたばしウォーキング大会にも参加しました。本イベントは、1,300人規模で板橋区の文化や商業、自然に触れる地元愛に満ちたウォーキングイベントです。各ポイントでは、地元企業の商品プレゼント、理学療法士によるコンディショニングもありお得感満載です。疲れた足にも優しいイベントになっています！！いたばしプロレスさんと、いたばしファイト！！



11/3 よさこいinかみいた



“よさこいinかみいた”にも、山内理学療法士がお手伝い（交通誘導）してきました。ちなみに、地元なのに山内さんは、なんと、初よさこいなのでした。参加できてよかった!(^^)!

以下、本人談です。

初めてのよさこいは、経験のない熱気と迫力に、心臓が高まりました。仲間のリハビリスタッフが入院患者さんをお祭りに連れ出してくれました。患者さんも真剣な表情で手拍子やリズムをとり、素敵な体験になったようでした。踊り子さんに直接「お疲れ様!」と声をかけたり、心の中では共に演舞されていたと思いました。



また、よさこいでは、多くの方々が発備や誘導に携わっていました。地域の方々の力があってこそのお祭りだと感じました。私もリハビリ専門職として、住み慣れた街に貢献できる人間に成長していきたいと思った“よさこいinかみいた”でした。



2019年11月 院内感染対策講習会 インフルエンザ対策～感染の伝播を防ぐために～



こんにちは。理学療法士の丹羽です。“インフルエンザ対策”の研修に参加してきました。毎年繰り返すインフルエンザ流行の季節は、感染の中継になりやすいリハビリ職にとって潔癖症に変身する時期です。今回の講習会では、インフルエンザとは？感染対策の考え方、予防、発症時の具体的な対応について講義していただきました。あらためて、流行前のワクチン接種の重要性（病院職員は全員接種）と、手指衛生、咳エチケット（マスク）が大切だと肝に銘じました。ちなみに私は数年前からR1ドリンク（乳酸菌）を毎日飲んでいますが、たまたまかとは思いますが、飲んでからは1度もインフルエンザにかかっていません（笑）まずは、よく食べ、よく働き、よく寝ることが、免疫力を鍛え、手洗い、うがいを根気よく実施することで健康で楽しい冬を過ごせるんだと思います！！



2019年は4人もリハビリスタッフ結婚しました。家庭を築き、家族の人生を支えることは、苦労と幸せの連続です。島田さん、池田さん、片桐さん、中澤さん、結婚生活は始まったばかりですが、互いに成長しながら、より多くの幸せが、皆さんに届けられることを祈って！！



2019年度 結婚
おめでとう！！

祝



今月のクイズ



お正月は故郷で過ごされたり、ご家族やお孫さんの帰省を楽しみにしている方もいらっしゃるかと思います。自動車での運転の機会も増え、場所によっては凄い渋滞ですね。年齢に関わらず、自動車の運転にはさまざまな危険が伴います。特に最近は高齢ドライバーの自動車事故も多く、色々な議論がされていますが、次の高齢者ドライバーの問題のうち間違っているのはどれでしょう？

- 1.若年者のほうが速度超過の違反は多い。
- 2.高齢者の交通事故の発生場所は高速道路が多い。
- 3.70～74歳から免許更新は3年ごととなる。
- 4.70歳では高齢者マークの装着は努力義務である。
- 5.75歳では免許更新時に認知機能検査を受ける。



前号のリハビリクイズ



Q：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

解説：良質な睡眠は、運動習慣や日光を浴びることで、メラトニンの分泌が多くなり、睡眠の質が向上されます。また、食事のバランスや、入浴で自律神経を整えることと、ストレスをためないことも大事です。休日の睡眠時間は平日の睡眠時間に最大2時間程度長く寝るぐらいならOK。それ以上は、体内時間のリズムが乱れるため休みの日の寝だめはやめましょう。昼寝は、15分程度が良いとされています。夜は無理して早く寝ると、逆に早く起きてしまうことや、寝むれないストレスとなるので、眠くなったら床へ入るのが理想です。良質な睡眠をとることで、認知症、うつ病予防にもなるそうです！！



お知らせ掲示板

人間ドック会館クリニック



上板橋病院オフィシャルブログ

リハビリ相談窓口



編集後記

明けましておめでとうございます！！本年はねずみ年です。東京で2回目となるオリンピックが開催される年が「ねずみ（子）年になります。十二支の中で第一番目に数得られるので、大きな節目となる年になるでしょう。ちなみに、子年は新しい運気の始まりのようで、ねずみ算という言葉があるほど、子供をどんどん生んで数を増やしていくことから「子孫繁栄」の象徴でもあります。「火事の前にねずみはいなくなる」などの諺があるように、鋭い感とひらめきを持ち、人生を難なく歩んでいける危機管理の持ち主かもしれません。いろんな場所で生きていける生存能力の高さも環境適応能力が凄いのでしょうか。ミッキーの住むディズニーランドは今年も忙しくなりそうです。

認知症の第一人者の長谷川和夫先生とのお茶会は、一人の認知症高齢者のその人らしさを引き出せた（自画自賛ですが）温かい手作り感で、心のこもった、素晴らしい時間となりました。高名な先生ですが、一人の人間として“あるがままを”支えられた充実感をスタッフ皆で体験できることができました。今後、増加していく認知症高齢者支援の一つの事例として慈誠会グループにも共有していきたいと思えます。

昨年は、病院食試食会や嚥下食かき氷、長谷川先生のお茶会など、色々なことにチャレンジできた一年でした。無いものを作り上げていく作業は、苦労は絶えませんが、楽しく企画運営できたときの学びは、机上の学びよりも深く、楽しいものでした。色々な職員のご協力があったからこそだと思えます。この場を借りて、厚く厚く感謝を申し上げます。ありがとうございました！！一年の計は元旦に”です。皆様と共に、目標に向かって繁栄できる一年にしていきましょう！！本年も、「リハビリ」を、8年目の「にこにこ」を宜しくお願い申し上げます。