牧ヘルスケアグループ広報誌

ご自由にお持ち帰りください

まき倶楽部

2018 秋 Autumn

トピックス

牧リハビリテーション病院「みんなのかどま大学」に参加して ～門真市民対象の大学～

vol.115

◎ 牧整形外科病院　トップアスリートのメディカルチェック
◎ 牧病院　漢方外来
　　言語聴覚士の外来リハビリ
◎ 牧老人保健施設
　　老健における認知症とうつ病の混在
◎ まきデイサービスセンター
◎ まきグループホームロイヤル

Medical for Happiness
牧ヘルスケアグループ

この街と共に成長する「牧リハビリテーション病院」

みんなでつくる　みんなのための大学“みんなのかどま大学”

　みんなのかどま大学は、「出会い　ふれあい　かどま愛」を理念とした門真市民対象の大学です。多様な視点からの学びを通じて市民同士がつながり、かどま愛を育むことを目的とされています。

　2018年度前期講座（5～8月）において、牧リハビリテーション病院は「健康について学ぶ」講座を担当。門真市民プラザでの開催が主ですが、7月は牧リハビリテーション病院にて開催され、市民の方々に来院していただく機会となりました。

　今後もリハビリテーションの知識を地域に広く発信し、より良く安心な生活の支援につながる活動を続けていきたいと思います。

Q：今回、市民の方を対象に講座を行った率直な感想を教えて下さい。

紙谷：私自身が門真生まれ・門真育ちということもあり、このような機会をいただき、微力ながら生まれ育った町に貢献できたことを嬉しく思っています。

山下：90分という長丁場でしたが自分の思いも含めて出し切れたように思います。知っている知識や技術を市民の方に還元していくことは、地域の活性化や健康寿命を延ばしていくことにも寄与すると思いますので、こういう活動が今後も広がれば良いと考えます。

梶山：高齢者に多い誤嚥性肺炎と飲み込む力との関係や予防といった内容で話をしました。講義はできるだけ市民の方に体験して参加してもらえるように高橋さんとアイデアを出し合いながら十分な打ち合わせを行い、大変有意義でした。ちなみに高橋さんは釣り仲間です（笑）

高橋：釣り仲間の高橋です。入院患者さん対象の栄養指導以外で大勢の方の前でお話しする機会がなく、緊張しましたがとても良い経験になったと思います。講座を通じて多職種連携もより強くなったと感じました。

大野：参加者の方は講義中、メモを取りながら聞いて頂いたり、質疑応答時には多くの質問をして頂いたりと、健康に対する意識の高さを感じました。

Q：市民の方の反応はどうでしたか？

高橋：健康に関心の高い方が多く、最初から最後までしっかり聞いてくださっていました。体操にも意欲的に参加していただきこちらが楽しくて笑ってしまう場面が何度もありました。

梶山：私の講座では嚥下障害の模擬体験として、フルーツゼリーを使って実際に体験して頂きました。「これでは飲み込めない」「なんともないです」「おかわり！」といった色々な感想を頂きましたが、体験することで何故加齢により飲み込みにくくなるのかを理解されていました。市民の皆さんはとても明るく勉強熱心でしたので私も負けないようにしたいです。個人的には高橋さんが作ってくれたゼリーの味が忘れられないです。

大野：講義中は参加者の方同士の意見交換の時間を作りました。そこでは色々なご自身の体験を話したり、和やかな雰囲気で楽しく過ごされていました。

紙谷：皆さんとても意欲的に取り組んでいただけました。みんなが参加しやすい雰囲気を参加者の皆さんが作り上げてくれたことが印象に残っていますね。

山下：認知症に関して非常に興味を持っておられる方が多く、温かくて良い反応でした。質問や実技にも積極的に参加していただけました。反省点としては実技や体験などの楽しみの要素を増やしても良かったかもしれません。

講座名：健康について学ぶ講座

①あなたの骨は大丈夫？～骨粗鬆症と運動療法・食事について～	大野博幹、高橋杏奈
②あなたの運動機能は大丈夫？～ロコモーショントレーニングを体験しよう～	紙谷拓樹、大野博幹
③あなたの飲み込み力は大丈夫？～いつまでも美味しく食べ続けるために～	梶山良平、高橋杏奈
④あなたの脳機能は大丈夫？～認知症チェックと認知症予防～	山下修平

かどま大学講師 座談会

牧リハビリテーション病院での開催の様子

「ロコモ度」チェックの様子

**Q：今後もこういう機会があればやりたいですか？
するならどんな講座をしてみたいですか？**

高橋：別の視点から見た同テーマのお話は、聞き手話し手の両者ともに面白くて勉強になると感じました。機会があれば挑戦してみたいです。

紙谷：今後も行いたいと思います。実際に体を動かしてもらうような内容を多く取り入れたものにしたいですね。

梶山：地域で信頼されるためには、こういう機会が大変重要だと思います。次は在宅で嚥下障害者を介護しているご家族の方に、嚥下障害に関する認識や理解の促進を深められるような講座をしてみたいです。

山下：介護予防体操への講師派遣、地域ケア会議へのリハ職種の参加など地域活動に関する動きが活発になってきています。門真市域のリハ職種が合流していけるような流れが出来れば理想と考えますね。そういう意味でも、リハ職種の専門的知見から外部に向けて話をする機会を設けていくことは重要と思っています。今後機会があるとしたら、介護予防、筋力や関節に関すること、住環境評価に関することなど、各リハ職種が講座を開く事は出来るかと思いますので、その中に関わっていければと思います。

大野：この様な機会があれば参加させて頂き、一人でも多くの方が健康に過ごして頂ける様に活動していきたいと考えています。今後の講座内容はその時代に合った内容や市民の方が興味を持っている内容について出来ればと考えています。

トップアスリートのメディカルチェック

牧整形外科病院では、朝原宣治さん（大阪ガス所属）のメディカルチェックを行いました。朝原さんは2008年北京五輪で銀メダルを手にした後引退されましたが、9月にマラガ（スペイン）で行われた世界マスターズ陸上競技世界選手権大会に挑戦する一環として、本年7月から3回にわたりトレーニング前後のメディカルチェックを受けて頂きました。

整形外科的なメディカルチェックは、スポーツを行うにあたり、身体の各部位が問題なく、十分な働きをしているかどうかを医学的に分析して、あらかじめ予防策を講じ、競技パフォーマンスの向上につなげるお手伝いを行います。

牧整形外科病院として、陸上競技に限らず、様々なスポーツにおいても、アスリートの皆様が集中して競技に取り組めるよう、スポーツ整形分野の体制をさらに充実していく所存です。

メディカルチェックとは？

アライメントチェック（脊柱や四肢の骨格の並び方）、関節弛緩性テスト（柔らかすぎたり、動きの悪い関節の有無）、タイトネステスト（筋肉が固すぎたり、筋力が落ちている）等の検査により客観的データを得た上で、スポーツ整形外科医師や理学療法士が体の状態について説明を行います。

朝原宣治さん

（同志社大学→大阪ガス）

アトランタ・シドニー・アテネ・北京4大会連続オリンピック連続出場
2008北京五輪4×100mリレー銀メダリスト
2008年現役引退。現在は、陸上競技指導者・スポーツ解説者等で活動中。

「世界マスターズ陸上男子2018」男子400mリレーで金メダルを獲得されました! おめでとうございます!

（ご案内）朝原さんが世界マスターズ陸上競技世界選手権大会に向けて取り組む活動についてNHK-BS1にて10月初旬にテレビ放映があります。その番組内で今回の取り組みについても紹介がありますので、ぜひご覧ください。

漢方外来　身体の不調ご相談ください。

漢方薬には、西洋薬とは違う効能があります。病気ではないかもしれないけれど体調が今一つすぐれない、冷えやのぼせなど、心身のストレスが影響してさまざまな身体の不調につながることがあります。

まずは相談してみませんか。医療保険適用です。専門医がお待ちしています。

◎月曜　13：30～16：00
田中　秀一（たなか　しゅういち）

◎月曜　14：00～16：30
山根　朗（やまね　あきら）

― 新入職医師（非常勤）―

山根　朗（やまね　あきら）

東洋と西洋の協調へ

はじめまして。わたしの目指す内科は、身体の病気や症状はもちろん、ストレスやその他の心理的なことがらや生活環境など社会的なことがらまでを対象とする幅広い医療です。総合診療や家庭医という言葉が流行して久しいですが、共通するところが多いと思います。身体の様々な症状について相談・治療できる場となればと思っています。また、漢方薬はそのような症状・状態にとても役立てる医療です。

東洋と西洋のバランスを考え、必要時は専門医の先生方とコラボし、患者さんのご希望に添える内科外来を目指します。どうぞよろしくお願いします。

言語聴覚士による外来リハビリのご案内

こんなことでお困りではありませんか？

牧病院では、失語症、高次脳機能障害、構音障害、嚥下障害などの症状について言語聴覚士（ST）がサポートしております。

上記の症状のほかにも、脳卒中後遺症があり、リハビリを継続したい方や、以前に受けていたリハビリを再開したい方など、ご本人やご家族からの相談を受け付けております。

必要に応じて「嚥下造影検査（飲み込みの精査）」や「嚥下訓練・栄養改善目的の入院」についても受け付けております。ぜひ一度ご相談ください。

老健における認知症とうつ病の混在について

牧老人保健施設　施設長　髙橋　良和（たかはし　よしかず）

これまで老人保健施設では、平均寿命の延長に比例して施設利用者にも超高齢者が増えており、同時に認知症も増加している。今後、日本の認知症高齢者数は現在の530万人から、2025年には700万人になると予測されている。

一口に認知症と言ってもその症状は多彩であり、いわゆる中核症状としての記憶・見当識の障害、判断力低下、失行・失認、実行機能障害などのほかに、ＢＰＳＤ（行動・心理症状）としての妄想・幻覚、抑うつ、徘徊、興奮、睡眠障害などがあり、個人により症状は一定ではない。私が今問題としているのは、この認知症とされている人たちの中にうつ病・うつ症状あるいは精神病の混在していることが意外に多く、必ずしも適切な対応をされていないのではないかということである。私の経験した中で特徴的な３例をご紹介する。

①Ｓさん（87歳・女性）の場合

病名（糖尿病、リウマチ性多発筋痛症、認知症）

入所時より摂食・入浴を拒否、帰宅願望が強く、大声をあげて騒いだり時には身近のものを投げつけたりしていた。精神安定剤では症状の改善が得られず、抗うつ剤（ＳＳＲＩ）を処方したところ、数日後から拒否も無くなり、別人のように笑顔さえ見られるようになった。

②Ｎさん（77歳・女性）の場合

病名（左大腿骨骨折、変形性腰椎症など）

30年４月に全身の痛みと食欲低下により某病院に入院したがとくに異常は見つからず、退院となった。けれども全身の痛みなどによりベッド生活となりデイサービスの利用もできない状態であった。当施設に入所。３日目より抗うつ剤を開始した。以後、疼痛は日に日に軽減し、不眠、食欲不振も改善して２週後には笑顔で話し合っている姿も見られるようになった。

③Ｓさん（90歳・男性）の場合

病名（認知症、内頚動脈狭窄症など）

独居中に転倒もあり入所となった。入所時より数珠を手に念仏を唱え、夜間不眠、被害妄想、攻撃的発言をくりかえし、介護に対して非協力的であった。精神安定剤、睡眠導入剤等を使用したが効果なく、１か月後「男が襲ってきた」と言って自室のドアのガラスを叩き割って暴れた。やむをえず精神科病院を探し回って緊急入院させてもらった。

③のＳ氏については①②と異なり、認知症にみられるＢＰＳＤの範囲を超えており精神病の一型かと思われる。（私は精神科医ではないので断定はできない。）精神科病院での診断は不明であるが、後日別の病院で亡くなられたと聞いている。

このようにかなり強いＢＰＳＤと思われていた人の中にも抗うつ剤の有効な場合のあることが分かった。ＢＰＳＤの範囲内でのうつ症状なのか、うつ病なのかは判断がむずかしいが、もしも「自殺念慮」があればうつ病の可能性が高いと考えられる。

米国国立衛生研究所の報告では、記憶力や認知機能の低下を心配して受診する高齢者の２割は認知症ではなく、うつ病が原因だったとしている。また別の報告では認知症の初期段階では４～５割がうつ症状を示すと言われ、認知症とうつ病には共通点が多い。

今後とも認知症の診療に当たってはこのような経験を生かして診療に当たりたい。

さくら咲くリハビリロード
～まきデイサービスだより～

まきデイサービスセンター　理学療法士　山下　耕平（やました　こうへい）

まきデイサービスセンターは、今年度からリハビリプロジェクトとして様々な運動をご利用者に提供させていただいています。その中の一つが、「リハビリロード」です。普段は食事をしたり、脳トレや計算問題と奮闘したり、お友達との貴重なコミュニケーションの場であるフロアが大変身！横歩きやもも上げ、綱渡り、スラロームなど様々な歩き方で歩いていきます。

フロアを1日1回歩くごとに、ホワイトボードの桜の木に花を一つずつ咲かせます。最初は「まだまだやなぁ」。でも1週間経つ頃には満開に！満開の大きな桜の木を見ながら、一緒に頑張った仲間とジュースやお菓子でお互いをたたえ合っておられました。集団での体操や運動に参加しにくい方々も応援役やスタンプカード管理などの役割を持って参加し、一つの成果を出すことができました。

今後も、皆さんが楽しみながら参加できる取り組みができるようスタッフ一同、力を合わせて頑張ります！

まきグループホームロイヤルです！！
～認知症のある方の生活を支えます～

ホーム長　米田　智子（よねだ　さとこ）

皆さま、グループホームをご存じですか？

認知症のある方は、その症状により日頃の生活に混乱をきたしたり、今まで出来ていたことが上手く出来なくなられたりと、何らかの生活の難しさをお持ちです。その方々が、介護職員の手伝いのもとで、共同で生活をされているお家がグループホームです。

私達スタッフは、ご入居者ひとりひとりのその人らしさを大切に、日々の生活を穏やかに健やかに送っていただけるようチームでお手伝いさせていただいています。毎日、身の周りのできる事はできるだけご自分で出来るように少しだけ手を添えるようにしています。また日々の活動が充実するように、体操やレクリエーション等を行っています。そして、かかりつけ医師の訪問診療を定期的に受けていただきながら、施設に看護師がいることで、健康面でも安心して暮らして頂いています。

現在、まきグループホームロイヤルでは新しい入居者様及び、介護スタッフを募集中です！！

ご家族が認知症でお困りの方、認知症のケアに関心のある方、いつでもまきグループホームロイヤルへお問い合わせ・ご見学ください。お待ちしています！！

information

「健康教室」開催のお知らせ

11月3日（土）午前10時より

出張健康講座　大阪信愛女学院短期大学　楓祭にて

場所：信愛女学院（大阪市城東区古市二丁目7番30号）

11月21日（木）午後1時30分より

「禁煙外来について」

講師：呼吸器内科　神谷　瞳　　場所：牧病院　4階研修室

守口第5地域包括支援センター　教室行事

毎月第2・第4　水曜日・金曜日「バンブー体操教室」

講師：森整形外科

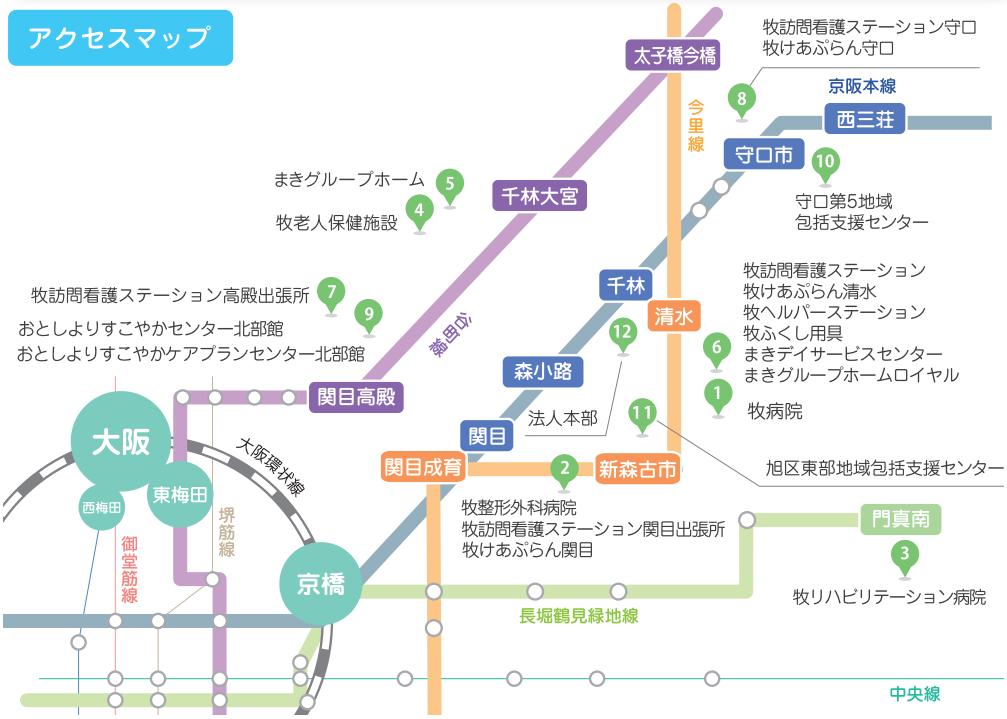
場所・時間：【水曜日】守口市民体育館　15：00～16：00

【金曜日】守口市南部コミュニティセンター

（守口市市民保健センター内）14：00～15：00

※いずれも事前の申し込みは必要ありません。ご参加お待ちしております。

アクセスマップ



牧ヘルスケアグループ　医療法人清翠会

私たちの理念

Medical *for* Happiness

一人ひとりの幸せな人生を支えるために

私たちの約束

『Professional』

医療人としての誇りと謙虚さをもち、日々研鑽を重ねます。

『Heart』

あたたかい想いやりの心とともに、あなたに寄り添います。

『Team』

和をもった信頼されるチームで、あなたを支えます。

URL http://www.maki-group.jp

発行日　2018年10月1日
発行者　医療法人清翠会
編集者　法人広報委員会
編集・印刷　株式会社　一心社

1 **牧病院**
〒535-0022 大阪市旭区新森7-10-28
TEL: 06-6953-0120
牧病院デイケアセンター
TEL: 06-6953-1881
牧病院訪問リハビリテーション
TEL: 070-5043-0494

2 **牧整形外科病院**
〒536-0008 大阪市城東区関目6-15-30
TEL: 06-6786-6200
牧訪問看護ステーション関目出張所
TEL: 06-6786-6231
牧けあぶらん関目
TEL: 06-6786-6230

3 **牧リハビリテーション病院**
〒571-0015 大阪府門真市三ツ島3-6-34
TEL: 072-887-0010
牧リハビリテーション病院
訪問リハビリテーション門真
TEL: 072-887-0010
牧リハビリテーション病院デイケア門真
TEL: 072-887-0050

4 **牧老人保健施設**
〒535-0004 大阪市旭区生江2-15-14
TEL: 06-6929-0300

5 **まきグループホーム**
〒535-0004 大阪市旭区生江2-14-24
TEL: 06-6929-5355

6 **まきグループホームロイヤル**
〒535-0021 大阪市旭区清水4-2-22
TEL: 06-6951-1370
まきデイサービスロイヤル
TEL: 06-6951-1370
まきデイサービスセンター
TEL: 06-6953-1506
牧訪問看護ステーション
TEL: 06-6953-1222
牧ヘルパーステーション
TEL: 06-6953-1107
牧けあぶらん清水
TEL: 06-6953-1235
牧ふくし用具
TEL: 06-6958-1030

7 **牧訪問看護ステーション高殿出張所**
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-18-41-107
TEL: 06-4254-6660

8 **牧訪問看護ステーション守口**
〒570-0028 大阪府守口市本町1-7-21-102
TEL: 06-6991-5556
牧けあぶらん守口
TEL: 06-6991-5557

9 大阪市立介護老人保健施設
おとしよりすこやかセンター北部館
〒535-0031 大阪市旭区高殿6-14-41
TEL: 06-6955-4865
おとしよりすこやかケアプランセンター北部館
TEL: 06-6955-7511

10 **守口第5地域包括支援センター**
〒570-0033 大阪府守口市大宮通1-13-7
TEL: 06-6992-1180

11 **旭区東部地域包括支援センター**
〒535-0022 大阪市旭区新森4-27-13
TEL: 06-4254-3336

12 **法人本部**
〒535-0021 大阪市旭区清水2-11-14
TEL: 06-6953-0190

GREEN PRINTING JFPI P-B10003
VEGETABLE OIL INK
この広報誌は、メディアユニバーサルデザインに配慮して制作しております。