

三友会だより

第64号

平成 25 年 10 月 15 日発行

宮崎市神宮西 1-49-1

TEL : (0985)32-2234

<http://www.sanyu-kai.jp/>

発行者 石川 智信



5 年が経ち左脳は吹き飛んだままです

石川智信

今年の 9 月 19 日、妻がクモ膜下出血で倒れてから丸 5 年が経過した。あっという間の 5 年間であったような気がする。本人は 5 年で医師として復帰する意気込みでいたが、残念ながらその目標は達成できなかった。しかしながら医師としての直接的な役割は果たせていなくても、多くの人々と交流して激励をいただく一方で、皆さんに元気と勇気を配る役割を果たしている。「私も万佐子先生に負けていけない」とか、「万佐子先生の笑顔に癒されます」等の言葉をいただく時、妻は今第 2 の人生を歩いているのだと実感する。あの日を境に妻は自分の果たすべき役割を大きく変えたのであろう。それは運命が強いた転換ではあったが、本人はその役割を演じることに積極的である。

毎日の言葉を取り戻すリハビリはどんなことがあっても欠かしたことがない。書き綴ったノートは 50 冊を超している。麻痺側の手足が拘縮しないように毎日の朝晩の体操も忘れたことがない。ただ言葉のリハビリだけは時折辛そうにすることがある。ため息をつきながら「む・ず・か・しいね、日本語は」と頭を抱え込む。

そんな妻の姿をこの 5 年間、毎日身近で見続けてきた。だいたい慣れたとはいえ、どうしても以前の妻を思い出して、心が苦しくなることがある。そしてなぜ倒れさせてしまったのか、妻に多忙を強いだ自分を責めてしまう。しかしながらそんな私を救ってくれるのもまた妻である。私が無口になったり、イライラしたりするそぶりを見せると「だいじょうぶ、なるようになるよ。ゆっくりゆっくり」と私の顔を覗き込む。それは子供が悩める親の顔を覗き込むしぐさと同じである。心配そうにしながら、でもにっこりと微笑む姿に私も思わず笑ってしまう。「どうしたのかな、私。全部吹っ飛んでしまったよ」と言うのが、妻の最近の口癖である。場所をわきまえずにやたら歌いたがる。すし屋やお蕎麦屋さんなど初対面の人がいる場所でも、「いいかなあ」と歌い始める。子供が覚えただばかりの言葉を話したがるのと一緒にである。あのつつましい良妻賢母はどこに行ったのだと嘆く私に「吹っ飛んだよ」と笑い飛ばす。左の脳が吹きとんで失ったものはもちろん大きい、妻はそれ以上のものを手に入れたのかもしれない。

今回、9 月 26 日から 10 月 11 日まで長期の休みをいただいた。妻のイタリア美術館巡りに同行するためである。医者をやめないと長期休暇は無理だと思っていたが「留守を守るから、今度こそ万佐子先生を智信先生が連れて行って下さい」と後押ししてくれる後輩医師が現れた。

確かにまだまだと思っていると、今度は私が倒れて一緒に行く機会を逸するかもしれないと思いその言葉に甘えさせていただいた。多くの方々に迷惑をかける事態となり心苦しいが、楽しんできたいと思う。それが妻への最大の恩返しだと思うから。



リハビリ介護術

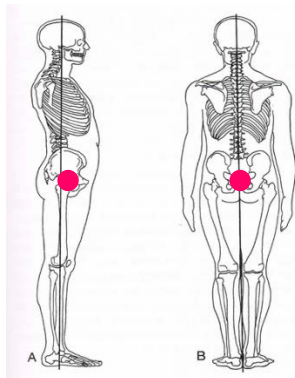
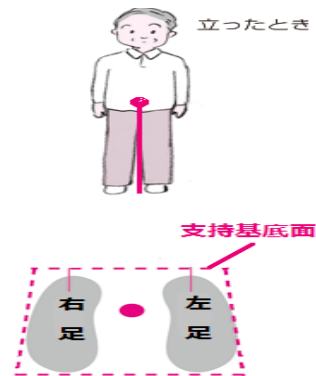
リハビリ介護とは…障害のある方の介助を要する場面で、「全てをお世話する」のではなく、「出来ないことをお手伝いする」「自分でしやすい環境を提案・提供する」など、**その方の自立に向けたお手伝いをする**介護術のことです。そのためには、人間の基本的な動きをしっかりと理解しなければなりません。あとはその基本に応じ、出来ないところの介助をするだけです。介護をする方もされる方も、負担なく快適な生活が送れるように参考にして頂けたらと思います。今回は移動（歩行）編です。

1、「移動(歩行)」とは何かを考える。

私たちが何気なく生活している中で、何かの目的或いは行為を達成させるために、移動するということは必要不可欠な動作です。その手段は車や自転車に乗ったり、自分で歩いたり走ったり…様々です。その全ての手段の移動において共通するのは、物体（人間）が移動することです。地球上にある物体には必ず**重心**というものが有りますから、移動することは**物体(人間)の重心が移動すること**と同じ意味です。つまり歩くということは、**人間の重心が移動していくこと**を指します。

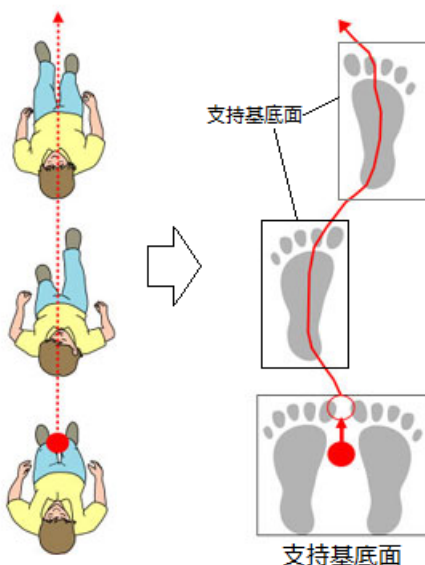
2、人間の重心の位置はどこにあるのか？

人体の重心の位置（赤点）は骨盤の仙骨やや前方にあります。床から計測すると、成人男性は身長約56%、成人女性は約55%の高さにあります。（大体腰の辺りです）



また、床面に対して重心から垂直に引いた線が重心線（赤線）です。これは両足で作る支持基底面の真ん中に落ちます。この重心線が支持基底面内に有ることで、バランスを保ていられます。

3、歩くときに重心はどのように移動しているのか？



左・右・左・右…と交互に足を出すわけですが、それに伴い重心も**左右に移動**します。左図のように重心はらせんを描くように進んでいきます。その振幅の幅は成人で約2.5～5 cm程です。高齢者になると転倒しないようにと足幅を広げて支持基底面を広く取るようになるので、1～2cm程大きくなります。

※先述した通り、重心が支持基底面内に納まっていなければバランスを崩す原因になります。バランスよく歩くということは、重心がしっかり納まるように次々と新しい支持基底面を作っていくかなければならないということです。

4、対象者の歩き方を観察してみる。

ここまでは基本的な動きを説明してきましたが、これらを踏まえた上で実際に観察してみましょう。チェックポイントは**ふらつくことなく歩けるか、足がしっかり上がっているか**、この2つです。

5、何が原因なのかを考える。

ふらつく原因

①新しい支持基底面がしっかり作れていない。

足の変形や、麻痺による感覚障害などの影響でしっかりと足を着くことができないことが原因として考えられます。→装具などにより改善できます。

②重心を支持基底面内に納めることが出来ていない。

重心をかけても耐えられるだけの支持する力やバランス能力が無いことが考えられます。

足がしっかりと上がらない原因

①重心が移動していない。

重心が次の支持基底面に移動しない限り、その足を浮かすことはできません。

②単純に足が上がらない。

麻痺により足が上がらないという原因がほとんどです。→重心移動を促してあげるとその反動で足があがることがあります。

大げさにやりすぎると、バランスを崩すことにも繋がるので注意しましょう

6、介助方法を考える。

先述した通り、重心は前方に進みながら左右にも移動するわけですから、それを促していくだけです。**足を出す時と重心が移動する時のタイミング**さえ感じ取ることが出来れば、スムーズに介助することが出来ます。

・介助方法…ご自身で重心移動がうまく出来ない方は、**重心に近い部分(体幹や腰部)**を持って促していきます。何故なら介助者が重心移動を促しやすく、バランスを崩しそうな時すぐに体を支えることが出来るからです。



介助者の立ち位置は、麻痺や怪我をしている側などの悪い方、又は後方に位置しましょう。



※介助する場所が重心から遠くなるほど(腋の下→肘→手)、介助者側が余計な力を要します。介助者側のコントロールが難しくなるからです。返せば、重心移動が自身で上手く出来る方は、介助部分は遠い所でも良いということです。しかし、これはあくまでも参考までに…。ご本人と介助者が最も良いと思う介助方法を見つけていきましょう。

7、最後に

簡単に説明してきましたが、人間の動作・行動というものはもっと奥が深く、紙面上だけでは説明しきれないくらいです。しかし、基本的な動き方を理解できていれば、誰でも効率よい介助を行うことが出来ます。逆に、間違った介助方法を継続することでその方の自立を阻害してしまうこともあります。一人でも歩ける方に対して、危ないからといってすぐに手を出しているところを見かけることがあります。その方法が積み重なると、その方の持っている能力を低下させてしまうこともあるのです。まずはしっかりとその方の行動を観察してみましょう。

「出来ること」と「出来ないこと」をしっかりと把握することがリハビリ介護への第一歩です。自立に向けた介護を実践していきましょう。

紙にいのちを吹き込む



毎週土曜日一際輝いているテーブルが一箇所だけある。それは、数ヶ月前から始まった「折り紙教室」である。利用者に指導するのは、宮崎市在住の愛甲修一郎さんだ。愛甲さんはデイサービスの利用者の家族の紹介で毎週足を運んでくれるようになり、今では「土曜日限定祇園デイサービスの顔」となっている。

愛甲さんは延岡市の出身で、延岡市内の有名なうなぎ屋の息子として生まれ、延岡小学校を卒業後、26～60歳頃まで家業であるうなぎ屋、料亭を営んだ。その後、姉から獅子舞の折り方の図面をもらったのをきっかけに、折り紙を始めたのは60台後半になってから。今では、宮崎市の教育委員会の主催事業において、折り紙の指導に出向いたこともあり、母校の延岡小学校、延岡市立図書館、日南市の飫肥城、県内の高齢者施設、幼稚園などに作品をいくつも寄贈してきた。代表作の高さ2.5cmの36人がやぐらを囲んで踊る「延岡ばんば踊り」をはじめ、黄金の龍、ツバメの親子、パンダ、サル、タコ、恐竜、鳥や魚など100点以上の折り紙を手がけ、昨年、生まれ故郷の延岡で作品展「紙に命を～創作折り紙の世界」が開かれた。



デイサービスでは3～5人の利用者を対象に丁寧な指導を行っている。最初は折り紙の代表的な鶴を折るのに苦戦を強いられ顔をしかめる利用者であったが、今では取り組む利用者の表情を窺うと、いのちを吹き込むように真剣な趣で折り紙と向き合っている。指導されたとおりに折り終えると安堵と感激のあまり満面の笑みを見せる利用者。折り紙教室の影響か、他の曜日も折り紙に取り組んだり、土曜日に利用しない利用者に教える姿や、自宅でも折りたいから折り紙が買いに行きたいなど、利用者の意欲向上にも影響を与えている。

そんな愛甲さんも、今年で84歳。その手先は80代と思えないほど器用で、指導の合間や終りを見計らって、爪楊枝を使い細かい作品を毎回披露してくれる。デイサービスにも自慢の作品を寄贈していただき、その作品が利用者を見守っているようも思える。感謝をこめて祇園デイサービスより、愛甲さんの手腕を発揮されることを期待するとともに、今後ますますのご健康とご活躍をお祈りしたい。





いしかわ内科のデイケアにガーデニングがあるのをご存じでしょうか？現在は来る秋・冬の寒さに向けて花や植物達も準備をしている様子です。

そもそもガーデニングとは？

思うに植物という「いきもの」を育てるということではないでしょうか。植物によっては力強く育つものもあれば、繊細で手のかかるものもあり、まさに「十植十色」です。

そんなそれぞれに違った色をもった植物達の成長を見届け、見守ることがガーデニングの良さ・楽しさだと思います。



また、花や植物には癒しの効果があるとよく耳にします。最近では、「園芸療法」というリハビリの手段として用いられることもあります。

植物の順調な生育のために創意工夫したり、植物の成長を見守ることで「育てる」本能を満足させ、また美しく咲いた花や実を摘み取ることは、「狩る」本能を充足させることとなり、人間が本来持っている素朴な感情を取り戻すことができるのではないかと思います。

調べてみると、心理的効果として、植物を育てることで視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚の五感を刺激し感受性や感情を豊かにする効果があるとのこと。

いしかわ内科のデイケアに癒しを与えられるようなそんなガーデニングを目指してます。

今年の夏は、トマトやゴーヤが実りました。多くの利用者がこまめに水をやってくださり、実を生らす事が出来ました。しかし、実はまだまだ小さく、少ししか実る事が出来ませんでした。それでも、皆さんとても喜ばれ、そして美味しく頂きました。

来年の夏は、大きく茂らせ、多くの実が出来るよう、いろいろな知恵を頂きながら、楽しみたいと思います。



また、利用者が自宅で咲いた花を持ってきてくださる事があります。利用者の中には、生け花をされていた方もおられますので、花を綺麗に生けて下さいます。その様子は、花と同様生き生きとされています。鉢を見られる方も、自然と笑顔がこぼれます。



これから、駐車場横の花壇にも、四季を彩る花や植物を植えていこうと思っています。

当院利用者の方に、多くの笑顔が咲きますよう、工夫していこうと思っています。

消化吸収を助ける食べ合わせを知って、日頃の食事を栄養アップ！
いくつかの食品を組み合わせることで、実際に消化吸収を助けたり、体内への有害な物質の吸収を抑えたりする働き、相乗効果がうまれます。ここで、「現代風・賢い食事」の摂り方と、その効果・作用を紹介しましょう。

●悪酔いも二日酔いにもいいキムチ●

辛いキムチはお酒のおつまみによく合います。また、寒い冬にはキムチ鍋をつつきながら一杯…というのも良いですね。キムチに含まれるナイアシンは、アルコールや二日酔いの原因のアセトアルデヒドを分解してくれる効果があります。他にも、肝臓の機能を高めて解毒作用を強化してくれるタウリンも含まれています。また、油物の多いおつまみを気にしている人には、脂肪の代謝も良くするナイアシンや脂肪燃焼作用のカプサイシンも嬉しい栄養素ですね。

●かつお節でカルシウムの吸収率アップ●

豆腐にかつお節の組み合わせは、旨みをプラスする以外にも嬉しい効果があります。良質のタンパク質やカルシウムが豊富に含まれている豆腐。豆腐には必須アミノ酸のメチオニン・リジンが不足していますが、かつお節がそれを補い、卵に負けない完璧なタンパク質補給となります。かつお節にはビタミンDが多く含まれているので、カルシウムの吸収率をさらにアップさせてくれて、豆腐だけで食べるときより20倍の効果！栄養素を引き出してくれる頼もしいパートナーです。冷奴の上には、かつお節をたっぷり乗せていただきます。

●サンドイッチには胡瓜とパセリ●

サンドイッチに使われるピクルスは胡瓜を酢漬けした西洋風の漬物。パンは塩分が多いのでむくみやすい人は注意しましょう。しかし胡瓜はむくみを解消する働きがあります。サンドイッチに使われるマーガリンやバターの油っぽさをピクルスによってさっぱりさせる効果もあります。サンドイッチに添えられてくるパセリ。色あいだけを考えた添え物、と思って残していませんか？ところが「パセリ」はカルシウムや鉄分などを豊富に含む食品。サンドイッチだけでは偏ってしまう食品数、栄養素をしっかりフォローしてくれます。ビタミンAは大葉より高く、ビタミンCはレモンの2.5倍、葉緑素は抗酸化作用、解毒作用、整腸作用と嬉しい効果ばかり…さらに食後の口臭予防にもなるハーブであるパセリ。今度、付け合せで出てきたときは残さず食べてください。

いしかわ内科栄養士・児玉 泉

新人紹介



河野圭子・介護職

7月からお世話になっております。
デイサービス経験の浅い私ですが、若い人から学び人生経験を活かし、楽しく笑いあっている仕事にしたいと思います。



門田つきみ・介護職

若いスタッフの中に入っ
て緊張気味です。どうぞ宜しく
お願いします。

編集後記

今年の秋は涼しくなったかと思いきや、また夏日になったりと体調管理の難しい日が続いています。秋は寝る直前の入浴は避けた方がいいようです。身体が熱いままで寝てしまうと布団を剥いでしまって朝の冷気で風邪を引いてしまうそうです。ただ、湯ざめには注意ですよ!!皆様お気をつけください。私も食欲・スポーツの秋ですので、美味しいものを食べ、適度な運動をし冬に向けての体力作りに励みたいと思います。(菅)