

季刊

SAY

和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
介護老人保健施設 福寿荘
有料老人ホーム せいわ
誠和会在宅センター
グループホーム コージー
小規模多機能 和

読んで効く処方箋
ドクタートーク

KARTE | 09

パーキンソン病の 過去・現在・未来

ワンポイント リハビリ

今回の
テーマ 「肩こり解消ストレッチ」

○地域交流イベント

2/8(水)第1回地域交流会

2/23(木)高齢者の心疾患連携を考える

1/24(火)～2/15(水)チャレンジワーク

3/2(木)・3/6(月)エコキャップを渡す会

○誠和会ニュース

○外来アートギャラリー

特集

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院 リハビリテーション科

ドクタートーク

KARTE | 09 パーキンソン病の過去・現在・未来



神経内科
物忘れ外来

やすだ たけし
安田 雄

昭和52年 川崎医科大学卒
医学博士
日本内科学会中国地区評議員
日本神経学会認定専門医
日本薬物脳波学会評議員など

今年は我々「パーキンソン病」を専門としている者にとってはmemorial yearです。本症



を初めて記載したのは英国の医師James Parkinsonで、1817年に“An Essay on the Shaking Palsy”というタイトルで6症例を呈示したことに始まります。丁度今年が200年目の記念すべき年です。細かく克明に臨床的観察を行っていて、現在知りうる主要な症状は網羅されていることに驚きを禁じ得ません。彼の生家はロンドン郊外にあり、この家が以前は有名なジャズクラブ「ブルーノート」でした。私の趣味であるジャズと関連して何か親しみを覚えます。

またパーキンソン病患者脳の黒質及び線条体でのドーパミンの減少は現在ではあまりにも有名ですが、この事実は大阪大学精神科の佐野 勇先生が1960年に世界に先駆けて発表されました。佐野 勇先生の御子息に当

たる佐野 輝先生(現鹿児島大学精神科教授)が私の発見した「良性成人型家族性ミオクローヌスてんかん:benign adult familial myoclonic epilepsy (BAFME)」の遺伝子座を1999年に同定され、今年その遺伝子が東京大学神経内科辻省次教授により「Nature Genetics」に掲載されました。これはイントロンのTTTCA pentanucleotide repeatで、世界最初のメカニズムとの事です。私の発表から26年の時が経過しましたが、この事も私にとっては、2017年は忘れられない年になります。

パーキンソン病の治療は目覚ましく、新しい薬剤が毎年数種類出ていますし、外科的治療としての脳深部刺激法(deep brain stimulation:DBS)も積極的に行われ、治療の日進月歩には目を見張るものがあります。

iPS細胞を用いての治療が開始され、将来は神経細胞変性を抑制する根治療法(disease modifying therapy)である神経細胞保護薬などが開発される事が期待されています。

今回のテーマ「肩こり解消ストレッチ」

新しい1年がスタートし、春は入学式や花見など行事がたくさんあり忙しい季節となりました。花粉症にも悩まされている方が多いのではないのでしょうか。疲労やストレスを溜め込まず笑顔で新しい1年をスタートさせましょう!

肩こり解消ストレッチのやり方

肩こり解消のポイントとして

- 緊張している胸まわりをほぐす
- 首まわりを伸ばして、緊張状態をゆるめる
- 背中や腰もひねり動作などでストレッチをかける
- 肩甲骨を上下左右に大きく動かす
- 腕を大きく動かすの5つが挙げられます。

肩こりを引き起こしているのは、頭、首、胸、背中、さらに腰など多部位に渡ります。それらにトータル的なアプローチを行い、効率的に肩こりを解消しましょう。今回は短時間でできるストレッチ法を紹介します。

① 鎖骨まわりほぐし

鎖骨周辺を自分の指や手のひらを使ってゆっくりと15秒程度時間をかけて揉みほぐします。



② 首倒しストレッチ

両手を後頭部で組み、少しずつ力を加えて深く倒します。細く息を吐きながらおへそをのぞき込んでいきます。



③ カラダひねり

カラダを左にひねります。左右の手で左の膝を持ちます。または右手を左膝に、左手を背もたれの上側に引っかけます。右も同様に行います。



④ 腕ひねり

前ならえをします。右腕を上、左腕を下にしてヒジの位置で交差し、左右の手のひらを合わせます。そのまま前に倒していきます。



⑤ 腕まわし

両手を肩に付けます。両肘がくっつくように寄せます。そのまま肘が顔の前を通過して上に行くように後ろ回しします。できるだけ大きな動きで回します。



肩こりの原因は首や肩周りの血行が悪くなり、筋肉が硬くなってしまいます。

ストレッチで筋肉をほぐしてあげることで血液の循環がよくなり、肩こりが緩和されやすくなります。

さらに、ストレッチをすると気持ちもスッキリします。それは、ストレッチで副交感神経を活性化させ、リラックス効果を高める作用があるからです。とても効率的ですね。

新しい春、色々な行事や仕事で疲れが溜まると思います。肩こり解消ストレッチを通してリラックス効果を高め、疲労回復しましょう!

部署紹介

医療法人 誠和会 倉敷記念病院
リハビリテーション科

特集

リハビリテーション科理念

メディカルケアからヘルスケアへ ～治す・支える・看取る医療の実践～



当院リハビリテーション科では、急性期から回復期・維持期まで、病棟に応じてトータルなリハビリの提供に努めています。

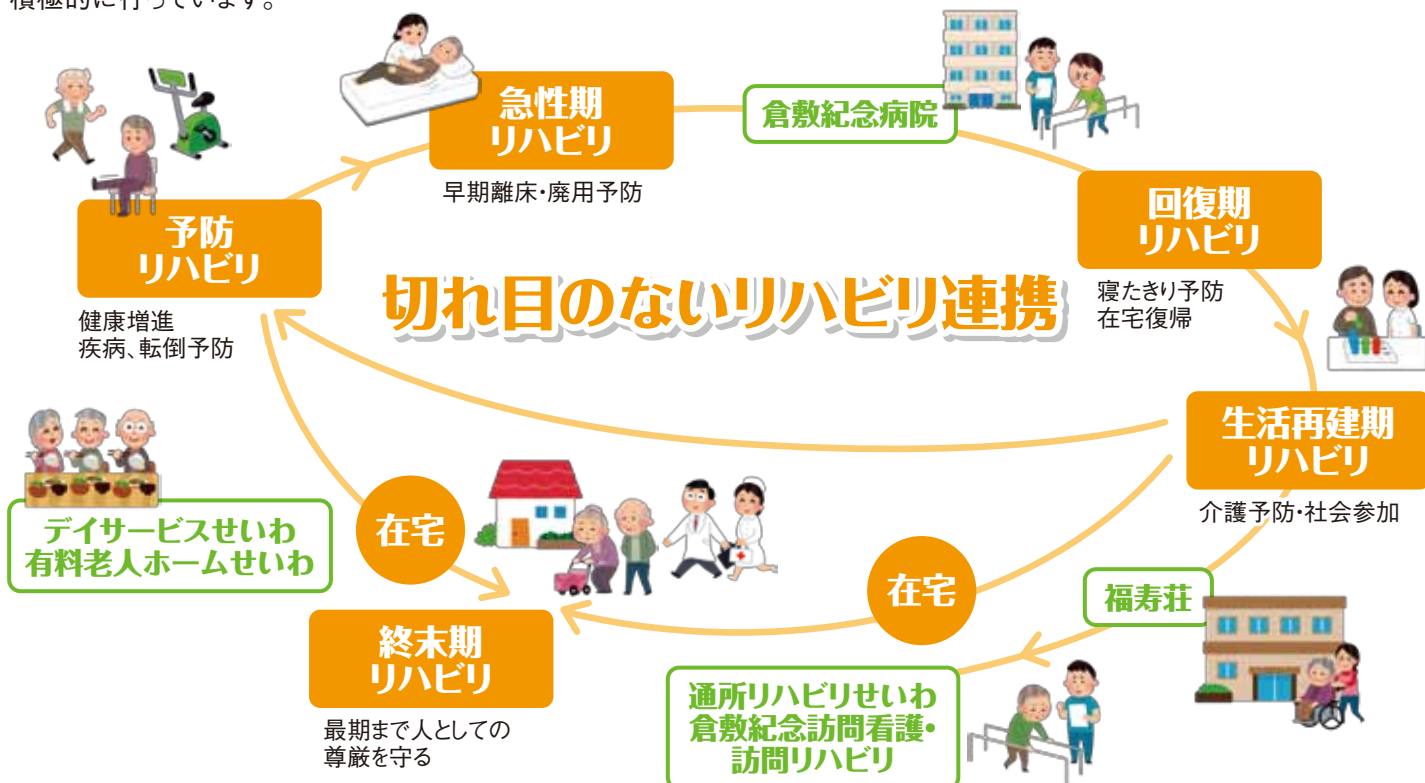
機能回復や日常生活動作の改善に向けて、それぞれの患者さまに合わせた訓練を実施しています。

脳卒中などの脳血管疾患、骨折や関節炎などの運動器疾患、肺炎などの呼吸器疾患、パーキンソン病などの神経難病を対象とし、多職種でのチームアプローチを行っています。



誠和会のリハビリテーションサイクル

同じ敷地内に介護系の有料老人ホーム「せいわ」、老健「福寿荘」、グループホーム「コージー」、小規模多機能「和(なごみ)」および特養の「ますみ荘」を併設し、医療と介護の連携にも重点をおいています。また、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリも積極的に行っています。





1月23日(月)2月27日(月) 第32回誠和会研究発表会

医療法人誠和会では、毎年、研究発表会を開催しています。他部門の取り組みを発表することにより、各部署の意欲の向上や連携強化に繋がっています。

また今年度は、多くの職員が参加しやすいよう、昼休憩を利用し、前後編に分けて開催しました。



2月6日(月) リハビリテーション科新人研修発表会

リハビリテーション科新人研修の総括として「平成28年度新人研修発表会」が行われ、新人職員が研究発表を行いました。

【演題】

- 椎弓形成術後の廃用症候群患者の「障害受容を目指して」
作業療法士 曾我部莉奈
- 骨盤骨折・左踵骨骨折と診断されたアルツハイマー型認知症患者の再転倒予防に向けて～複数の転倒予測評価指標を用いて介入した症例～
理学療法士 但住美乃里
- 寝たきりから見守りでの座位保持獲得に繋がった症例～低栄養状態に対しての運動負荷量に着目して～
理学療法士 中村康晃
- 介入中に全身状態の悪化により歩行困難となり難渋した症例～環境設定により在宅復帰を目指す～
理学療法士 鎌田真衣
- 複合的な要因で誤嚥性肺炎を繰り返した一例～多職種との情報共有の重要性～
言語聴覚士 中村紗也子
- 小脳出血により高次脳機能障害をきたした一例～高次脳機能評価の重要性～
言語聴覚士 本田佳季



2月13日(月) 平成28年度公衆衛生事業功労厚生労働大臣表彰

このたび、小出理事長が「平成28年度公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。これは、多年にわたり公衆衛生事業のために献身的活動を続け、その功績が特に顕著であり、その事業に携わる者の模範となる個人や団体が表彰されるものです。2月13日に、東京都千代田区の大手町センセイプラザホールで表彰式が行われました。



2月20日(月) 第25回在宅ケアを支える会

倉敷中央病院で「第25回在宅ケアを支える会」が行われ、看護師や医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーなど、在宅医療に関わる様々な職種が集まりました。今回は、地域にある介護施設や在宅療養支援を行っている薬局の特徴について学びました。

誠和会より、グループホームコージーの泉施設長がグループホームの入居や設備、運用の基準について説明しました。また、コージーでは、本人の自由な行動を尊重する見守りや、ご家族との時間を大切にしていることなどを発表しました。



2月25日(土) 看護部研究発表会

2016年度看護部研究発表会を行いました。各部署で課題を見つけ出し、研究した成果を発表しました。誠和会では、看護の更なる向上をめざし、年に1回看護研究発表会を行っています。情報交換をすることでお互いの親交を深め、知識や技術の共有・向上にも役立っています。

医療法人 誠和会 地域交流イベント

1月24日(火)～2月15日(水) チャレンジワーク



倉敷市内の中学2年生がチャレンジワーク14(職場体験学習)に来ました。

倉敷記念病院をはじめ誠和会の各施設で「看護師」「介護士」の見学や体験学習をしていただきました。

【1月24日～26日】

倉敷市立西中学校 1名……グループホーム コージ

【2月13日～15日】

岡山県立倉敷天城中学校 1名……倉敷記念病院各部署
小規模多機能 和

2月8日(水) 第1回地域交流会



倉敷記念病院地域医療連携室と福寿荘合同で、地域の事業所のケアマネジャーや相談員の皆様を招待して、地域交流会を開催しました。病院や福寿荘に対する質問・疑問など、お茶をしながら和やかな空気の中で意見交換することができました。

普段ではなかなか聞くことのできない率直な意見をいただき、私たち自身も、改めて地域の皆様との関わりについて考える良い機会となりました。

誠和会についてよく知っていただき、地域事業所の方々との円滑な連携・協力を行いながら、利用者様へのより良い支援を行っていけるように努力していきたいと思います。

2月23日(木) 高齢者の心疾患連携を考える



誠和会在宅センターで講演会「高齢者の心疾患連携を考える」(倉敷記念病院 地域医療連携室 共催)が行われました。

講演Iでは、吉田医師より、急性期病院と回復期病院とが連携した症例発表や、倉敷地域心不全連携の会で作成した心不全手帳の紹介がありました。

◆高齢者の心疾患連携を考える

【座 長】倉敷記念病院 理事長・院長 小出尚志 先生

【講演I】「高齢心疾患患者の地域連携

～実際の症例を経験して感じたこと～」

倉敷記念病院 循環器内科 吉田潤史 先生

エコキャップを渡す会 3月2日(木) 倉敷市立倉敷西小学校 3月6日(月) 倉敷市立連島神亀小学校



倉敷市立倉敷西小学校と倉敷市立連島神亀小学校のみなさんが、医療法人誠和会の「キャップリサイクル活動」に協力してくださいました。

倉敷市立倉敷西小学校の児童代表の方からは「学校だけでなく、地域の方にも協力してもらってたくさん集めました。」と約400Kgのペットボトルキャップが、倉敷市立連島神亀小学校の児童代表の方からは「代表委員会でペットボトルキャップを集めることに決めて、みんなで集めました。」と約50Kgのペットボトルキャップが、医療法人誠和会CS向上委員会の沼野委員長に手渡されました。

沼野委員長からは、キャップリサイクルの流れについての説明の後「今回だけでなく、

これからも学校やお家でキャップリサイクル活動を続けてください。」とお話がありました。

キャップリサイクルで得た資金はワクチン寄贈団体に寄付され、世界の子供達の命を救うために活用されます。

Art Gallery 外来アートギャラリー

2016年11月・12月

わが街健康プロジェクト。

PRポスター企画

この企画は、プロジェクトのメインテーマ「医療機関と上手に付き合う」を幅広い世代に広めることを目指したもので、ポスター制作を岡山県立大学、川崎医療福祉大学、倉敷芸術科学大学のデザイン系学科の学生に呼び掛け、49作品をご応募いただきました。

その中から3作品を「わが街健康プロジェクト。」を広めるためのPRポスターとして採用しました。



【プロジェクトについて】

2025年、4人に一人が後期高齢者に。その時代が到来する前に、市民の皆様と医療従事者とが地域医療についてともに考える双方向コミュニケーションの場を…と考え、2013年、倉敷市内を中心とした13病院が集い、「わが街健康プロジェクト。」はスタートしました。共催医療機関は現在、20病院・クリニックに増えています。

「病院それぞれが役割を担い連携していることを、知っていただきたい…」という願いのもと、急性期といわれる患者さんにとって厳しい時期の治療を担う病院、そこから少し病状が落ち着いて回復に向かう時期を担う病院、療養期間を支える病院、かかりつけ医など、さまざまな役割の医療機関が一緒になって取り組んでいます。

ぜひ一度、講演会へお越しください。



健康づくり教室

毎月第4木曜日／午後1時30分～1時間程度

「健康づくり教室」は、健康にかかわる役立つ情報を月に一回、発信する場です。毎月第4木曜日の午後1時30分から1時間程度、福寿荘1階のホールで行っています。

お問合せ先:医療法人 誠和会 健康づくり教室 各施設の受付

糖尿病教室

毎月第3水曜日／午後1時30分～1時間程度(食事会の日は12時～)

月に一回、糖尿病に関する正しい知識、予防や治療についての必要な情報をわかりやすく提供していきます。日頃の診療や相談において十分に解決されていない疑問点についてもお答えできる良い機会と考えています。一緒に学習して、正しい自己管理を身に付けていきましょう。

お問合せ先:医療法人 誠和会 糖尿病教室 各施設の受付

医療法人 誠和会 倉敷記念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

患者さまの権利

患者さまには

1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

編集後記

新緑が芽吹き、桜も満開のこの季節。エネルギーの湧き出る時期です。皆さん、頑張っていきましょう。

広報委員 村松

新任医師紹介

2017年2月より
リハビリテーション科に
新しい医師が加わりました。



リハビリテーション科
いせ まさき
伊勢 眞樹 医師

医学博士
リハビリテーション医学会認定臨床医・専門医
厚生労働省義肢装具判定医

自己紹介

H29年2月よりリハビリテーション科に勤務しています。リハビリテーション科専門医です。リハビリテーション全般についてなんでもお気軽にご相談ください。

倉敷記念病院 診療担当表 (2017.4.1改定) 診療時間 平日:9時~12時/15時~18時(土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:17時30分まで/土曜:11時30分まで

診療予約の受付時間 月~金:8時30分~17時 土:8時30分~11時

診療予約の取得・変更・取消はこちら

☎086-465-0011

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科初診(予約外)	当番医										
内科(予約)	櫻井	三宅	伊勢 リハビリ	三宅	矢野	三宅	吉田潤	櫻井	櫻井	吉田潤	
	林	矢野	小出	林	川崎医大 富山	林	立古	林	林	矢野	
神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来										安田	
整形外科	三好	三好	三好		三河	三河	三好	三好	三好		
	日野		日野	日野	日野		日野		日野	日野	日野
外科						吉田泰 17時00分まで				吉田泰 17時00分まで	
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田		森田	森田	森田		森田		
眼科			川崎医大 岡本				川崎医大 楠				
腎・泌尿器科		竹本	門田	門田	竹本		竹本			竹本	竹本
皮膚科	川崎医大 福島 9時30分~				川崎医大 山本 9時30分~				川崎医大 福島 9時30分~		
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科 (医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。)										

※状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

医療法人 誠和会

〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199

倉敷記念病院・介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和



バス(両備バスを利用)

JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 →
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車



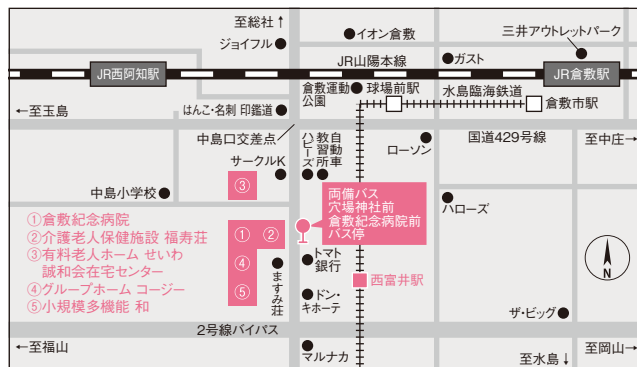
お車

- ・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
- ・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m



鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 →
2つめの『西富井駅』下車 → 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



晴れやかネット

晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です



倉敷記念病院
フェイスブックページのお知らせ



倉敷記念病院は、地域の皆さまとの「つながり」を大切にしています。
フェイスブックページでは、ホームページでは見られないスタッフの素顔や
イベントの裏側などものぞくことができます。ぜひ一度ご覧になってみてください。
<https://www.facebook.com/kinenhospital>

