

# 高木病院だより

## TAKAGI HOSPITAL NEWS



平和な世界を祈りながら

<http://takagihp.jp/>



### — ご挨拶 —

今年もあとひと月足らずとなりました。暖冬が予想されるととはいえ、寒さが身にしみる毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

2020年に新型コロナウイルスのパンデミックが始まってから約3年、世界各地でいまだ感染者はみられるものの重篤化する方は少なくなってきたことから、中止されていたイベントが再開されたというニュースを毎日のように見かけます。

何年かぶりに楽しい休日を過ごしたという方も多いのではないでしょうか。しかし、その影響もあって今年はイン

フルエンザが大流行しています。せっかくのお出かけで体調を崩してしまっては元も子もありません。

新型コロナウイルスもインフルエンザウイルスも感染予防の心構えは同じです。

手洗い、マスク、咳エチケットなどなど…。

コロナ禍を経験した私たちはその心得もバッタリなはずです。皆が笑顔で新年を迎えることが出来るよう、ひとりひとりが自分自身に、周りの人に心遣いの感染予防をすることが大切ですよね。



♠ 9月 18日 敬老の日 ♠

手作りリースの華やかなお祝い

— 看護部長 大西直子 —

今年も素敵な手作りリースと心温まるメッセージが届きました。

『高木病院のみなさまへ～

毎年楽しみにしている、秋刀魚が美味しい季節となりました。皆さまお変わりございませんでしょうか。こんにちは、四日市農芸高校 生活福祉コースです!!

今年も健やかに敬老の日を迎えられたこと、農芸生一同、嬉しく思っております。今回は、ふくろうとキキョウの花をあしらったリースを作りました。お部屋に飾っていただくと嬉しいです。キキョウは農芸高校の中庭でも咲いている季節のお花です。ふくろうは「福来郎」や「不苦労」などと当て字で書く、幸運を呼ぶ吉鳥とされています。みなさまに「幸せがありますように」と願いを込めて折りました。

時節柄、思うようにお目にかかることができませんが、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

四日市農芸高校 生活福祉コース 一同』



## ❖ 「どう生きたいか」を考えて ❖

— 教育委員 看護師 植木紗里南 —

突然ですが、みなさんは“人生の最期”について考えたことはあるでしょうか。

11月8日、サトラサービス代表内田都良先生を講師に招いて、医療倫理に関する研修会を行いました。その中で「もし自分が認知症になつたら」という話題が出ました。『65歳以上の要介護者等の介護が必要となった主な原因』の第1位は認知症です。認知症になると理路整然とした考え方や判断が苦手になり、記憶も曖昧になってしまいます。「認知症になるなんて、まだ先の話でしょ」と思われるかもしれません、若年性の認知症も増えつつありますので、いつ認知症になるかは分かりません。

また、認知症以外の疾患でも突然自分自身で意思表示ができなくなることはあります。私自身も毎日を生きるこ

とで精いっぱいでなかなか先のことは考えられませんが、意思表示ができるうちに自分の考え・思いを周りに伝えておく、また家族の意向を確認しておくことも大事だなと感じました。

「いつ・どのように死ぬか」は、残念ながら自分自身では選べません。しかし「どのように生きるか」は、ある程度は選択することができるのではないかと考えます。

できる限りの治療全てを行っていくのか、積極的な治療は行わずに人生の最期を過ごされるのか、最期まで病院で過ごすか、自宅で穏やかに過ごすことを望まれるのか…。

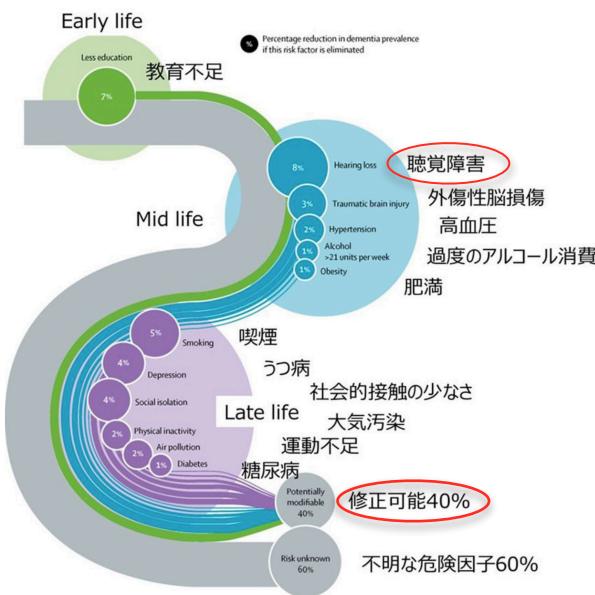
ご自身の希望全てが叶うとも限りませんが、可能な限り希望に寄り添った選択ができるように支援していくことが我々医療従事者に求められる役割ではないでしょうか。

医療・介護に従事する者として、今後も患者さまそれぞれの人生に寄り添った関わりをしてゆきたいと思います。

## ◆ 難聴について ◆

— 認知症看護認定看護師 棚部由江 —

近年、難聴と認知症の関係が注目されています。海外の研究によって、医学的な介入で約40%の認知症が改善でき、その中で難聴が8%と最も影響が大きいと報告されました。また、中年期に難聴があると認知症のリスクは2倍になるという報告もあります。



難聴になると、聞き間違いや聞き返しが増えて周りの人とコミュニケーションが難しくなってきます。さらに雑音下や複数人で話す時は会話に追いつけなってコミュニケーションへの意欲が低下してくると言われています。会話が億劫になって人づきあいが減ることで孤独感や疎外感がより強くなり孤立しやすくなっています。その結果、心身へ様々な影響を及ぼします。

### 【難聴による心身への影響】

- ・抑うつ状態

- ・認知症

- ・日常生活動作の低下

- ・社会的孤立

- ・危険を察知にくくなる



高齢者の難聴は根本的な治療は難しいと言われています。補聴器の適切な使用が最善の策だと言われていますが、周囲の人が難聴の方の気持ちを理解し、難聴の特徴を考えた接し方を心がけることも大切です。

### 【高齢者の難聴の特徴】

- ・高い音から聞き取りが悪くなる（体温計の音など）
- ・両耳が聞こえにくくなる
- ・音は聞こえているが会話が理解できない
- ・騒音の中では言葉の聞き取りが悪くなる
- ・小さい声は聞こえにくく、大きな音はうるさく聞こえる

### 【会話のポイント】

- ・注意を向けてから話し始める
- ・顔（口元や表情）を見せて話す
- ・ゆっくりはっきり区切って話す  
「今日は 日曜日 です」
- ・なるべく静かな環境を整えて話す
- ・言い回しを変えて話してみる  
「七（しち）時」→「なな時」
- ・大きすぎない低めの声で話す
- ・筆談やジェスチャーなども交える
- ・いつでも聞き直せる雰囲気を作る



コミュニケーションの工夫は、社会の中での孤立を防ぎ認知症の予防にもつながります。また、耳垢が難聴の原因だったという事もあるので、定期的に除去することも大切です。聞こえにくさを感じたら、「年のせいだから」とあきらめずに、一度専門医で診てもらってはいかがでしょうか。

## ◆ 感覚を拓く 一その式一 ◆

—リハビリテーション科 理学療法士 伊藤昌明—

前回に引き続き、「立ち方の基礎」の後半をご紹介します。

### 【脚をまっすぐに使いこなす】

#### 膝とつま先をまっすぐにする

- ・膝とつま先の向きを揃えます。向きがわかりにくい時は、少し膝を曲げてつま先と同じ方向に膝が出ているかどうかを確かめましょう。
- ・特に階段を上る時には、向きがあべこべになりやすいのでよく観察してみてください。

#### 膝と大腿骨をまっすぐにする

- ・膝小僧の中心から太ももの中心を手で擦って足の付け根まで行くと、大腿骨があるという感覚が生まれます。正面と側面と両方擦ってみましょう。
- ・脚の中心に自分の存在を自覚できれば、今度は骨盤がその上に乗っていることがわかります。
- ・骨盤から足が映え、大地にしっかりとつながっている感覚があれば、背筋が自ずから伸びているはずです。

### 【背筋を伸ばさない 胸を張らない】

#### 頭の位置を整える

- ・頭の位置を背骨の上に乗せるように意識すると、背筋が自然と伸びてきます。胸や背中を緊張させずに、身体にはほとんどストレスをかけずに姿勢を整えることができます。

#### 「耳・肩・鼻・臍」～頭の位置をさらに整える

- ・頭が背骨の上にきちんと乗っているかどうかを確かめましょう。
- ・耳と肩、鼻と臍がまっすぐにつながっていますでしょうか。
- ・1日に3、4回、気がついた時に試してみると、確実に姿勢の印象が変わります。

### ☆おすすめCINEMA☆

#### 『ミセス・ハリス、パリへ行く』

Mrs. Harris Goes to Paris 2022年 イギリス映画

観終わった後、久しぶりに幸せな気持ちで満たされる映画でした。

フランス・パリ、オートクチュールのドレスに華やかな上流階級の世界。そこへ夫を亡くした家政婦の女性が500ポンドのドレスを求めて突撃し、大どんでん返しにハラハラ、切ないラブストーリーにうるうる、涙と笑いありの痛快なお話。

いくつになっても夢を持ち続けることで、毎日を楽しむことができる、そう教えてくれる作品でした。

KT

### 猫背の治し方

- ・猫背になりやすい人は、背筋を伸ばそうとするのではなく、肩を広げるようにして直します。
- ・左右の肩と肩を手で触れて、両方の距離ができるだけ遠く保つようにしましょう。
- ・両方の肩を下げ、肩と肩を広く遠くに保つようになると胸には自然と張りが出てきて、ストレスなく猫背を治すことができます。

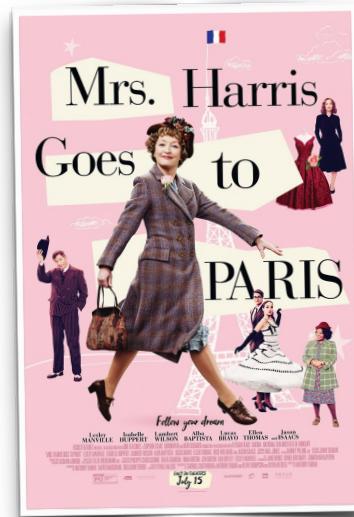
### 姿勢の要点

- ・地に足がつき、足首、すね、膝、大腿骨をまっすぐに配置し、頭が背骨の上に乗る感覚があれば、自然な立ち姿勢ができあがります。
- ・練習では、繰り返し丁寧に行なうことが大切ですが、普段は細かいことは気にせずに「足裏」と「頭」を意識するだけで十分です。そういったことに慣れてくると「脚の骨」がまっすぐになっていることも体感できると思います。そうすれば、よりしっかりした存在感が出てくるでしょう。

自分の身体に対して「ああなれ、こうなれ」と躍起になるよりも、これまで紹介した練習のように、身体の声をただ聞くということが大切です。私はこのことを「感覚を拓く」と呼んでいます。

人間には、「わかった」と思うとそれ以上考えようとしている悪癖がありますが、感覚を拓くことで「自分は解っていない」という状態に身を置くことができます。自分の身体を何も解っていないかった、解っていると思い込んでいただけで、解らなかつたことが次第に解ってくるような体験をしていただけると、この記事を書いている身としてはとても嬉しい思います。

そう考えると、自分の身体は、一番身近な「他人さま」とも言えます。一生お付き合いをしていく「他人さま」とは上手に関わり続けていきたいものですね。



## \* 寒い冬には免疫力アップ！ \*

— 管理栄養士 中原つかさ —



秋なのに異例の夏日が…などの話題から、あっという間に寒い冬がやってきました。湿度も低く、乾燥しやすい時期である今、感染症から身を守るために、ウィルスとの接触を減らすことだけでなく腸内環境を整え免疫力をアップさせることが重要です。

今回はかぼちゃを使ったレシピを紹介します。

かぼちゃの鮮やかな黄色はβ-カロテンの色です。抗酸化力が強く免疫機能を高め、細菌やウィルスの侵入を防ぎます。また、水溶性食物繊維食品の代表『ひじき』と合わせているので、腸内環境を整えさらに効果を発揮します。

### Recipe no.51

#### 【かぼちゃとひじきのサラダ】



#### 【作り方】

##### 《下準備》

ひじきは水で戻しておく（時間がなければお湯でもOK）枝豆は解凍しておく。

クリームチーズは和えやすい大きさに切っておく。

1. かぼちゃの種とワタを取り除き食べやすい大きさに切り、軟らかくなるまで茹でる。
2. スライスしたたまねぎは塩を少々ふりかけキッチンペーパーに広げておく。
3. 1.の茹であがったかぼちゃに、枝豆、水気を切ったひじきとたまねぎ、クリームチーズを合わせ、○で和える。塩コショウで味を調える。

材料 (4人分)	126kcal／1人分
塩分0.9g／1人分	
調理時間 約15分	
かぼちゃ	200g
たまねぎ（スライス）	中1/4個
冷凍枝豆（豆のみ）	30g
乾燥ひじき	5g
クリームチーズ	20g
○ヨーグルト（プレーンタイプ）	大さじ2
○マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	お好みで適量

最近、私は子供の絵本から野菜を学んでいます。絵本作家のいわさゆうこさんの『どーんとやさい』シリーズでは、畑で育つ身近な野菜がどのように育つのか、収穫されるのかなど、みずみずしく美しい絵で丁寧に描かれています。『どででんかぼちゃ』は、楽しくリズミカルな言葉と写実的だけどあたたかい絵で、かぼちゃの魅力をたっぷり伝えてくれます。光合成のことや受粉のこと、かぼちゃの種類や種のことを優しい言葉で教えてくれます。余談でしたが、かぼちゃんをメインにしよう！と思ったきっかけでした。

「高木病院だより」第74号、いかがでしたでしょうか。

四日市農芸高校生活福祉コースの生徒さまからの手作りの贈り物、いつもながら本当に感謝です。

植木看護師による『「どう生きたいか」を考えて』、棚部看護師による『難聴』と『認知症』の関係、いずれも医療従事者の立場からの思いが伝わる内容でした。

また、前回に続いて理学療法士の伊藤先生による『感覚を拓く－その式－』では、自分の身体は、一番身近な「他人さま」であるということを学びました。ご参考になればと思います。

※73号までのBack Numberを希望される方は受付までお申し出下さい。

当院ホームページでもBack Numberを見ることができます。

