

広報ちゅうざん

5月号

2011年5月1日発行



5月号 目次

相棒がくれた生きがい
こころの症状 ～うつ病について～ (2項)
疥癬について (3頁)
失語症の方とのコミュニケーション方法に
ついて (4項)
転倒予防について (5頁)

後遺症を超え 相棒がくれた生きがい

沖縄タイムス記載

脳出血の後遺症で、Kさんの左半身が麻痺したのは二〇〇五年二月、Hさんは二〇〇四年十一月に倒れ右半身の麻痺が残った。

Kさんは二十代のころ、地元青年会で、エイサーの地謡を務めていたが、仕事が多忙だったこともあり、いつも頭の片隅にあった三線を手にすることはほとんどなく、三十年近くが過ぎた。

「三線を弾きたい」という気持ちが強くなったのは「皮肉にも左手が動かなくなつてから」。リハビリに精を出すも、弾けるようになるまでには回復しなかった。突きつけられた現実の中で「後悔先に立たず」という言葉の重さをかみしめていた。

通っていた沖縄市の「ちゅうざん病院通所リハビリテーション」で二〇〇七年六月ごろ、一丁の三線を一緒に演奏する同じ境遇の男性二人に出会った。

「二人でも弾けるんだ」前向きな姿勢に感動した。そのうちの一人がHさんだった。

〇八年一月、当時の相棒が自立したため、三線が弾けずにいたHさんに、Kさんから声をかけた。「一緒にやりませんか」不安はあったが、三線を弾けるチャンス逃したくなかった。

練習は週二回で計二時間程度。Hさんも三線の教師の資格を取得するための

勉強中に倒れ、失望と挫折感に悩まされたが、三線と相棒のおかげで立ち直った経験がある。自分の乗り越えてきた壁だけに、思うように歌えず、弾けないKさんの練習に、根気強く付き合った。

病院内外のイベントに出演するたび、少しずつ自信を取り戻す二人。レポートリーも「恩納節」「辺野喜節」「四季口説」など次々と増え、十曲以上になった。二人の目標は、カチャーシーの曲を弾けるようになること。

「唐船ドリー」などテンポの速い曲が多く、タイミングを合わせるのが難しいが、片手に持った三線と、相棒が与えてくれる可能性を信じている。

「二人ならできると。」

(通所リハビリテーション相談窓口 師長 伊禮)

こころの症状 うつ病について

今回は、こころの症状「うつ病」についてお知らせいたします。

うつ病は、新聞やテレビなどで取り上げることが多くなり、「こころの風邪」と言われるほど社会的に広く認知されるようになりました。一方で、(体の風邪の症状のように2〜3日で改善するといった誤解を招くこともしばしば見られているようです。

「こころ」で一度、整理したいと思います。「参考にして下さい」。

症状の種類やあらわれ方、進行はさまざま

心の様子・・・気分の落ち込み・やる気が出ない・物事が決めきれない・

眠れない

体の様子・・・だるい、疲れやすい・食欲がない・頭痛や腰痛・胃のもた

れ、・・・等

気持ちの問題ではありません

ストレスによって脳内のセロトニンやノルアドレナリンといった神経伝達

物質の働きが悪くなる「こと」によって起ると考えられています。

日本人では約360万人

WHO(世界保健機構)では、世界人口の約6%と換算されています。うつ

病は、特別な病気ではありません。

まず休養。薬による治療が必要な方もいます

心と体をゆっくり休めましょう。

医師が抗うつ薬(脳内で減少している神経伝達物質を増やす薬)を処方する場合もあります。抗うつ薬は、飲みはじめてから数日たってから徐々に効きはじめ、1〜4週間のうちに効果が次第にあらわれてくるのが特徴です。服用の中止や減量は医師の指示に従いましょう。

★ 対応のポイント

- ・ 一緒にいるだけで安心感を与えられるよう、温かく見守りましょう。
- ・ 外出や運動を無理にすすめず、★ 常生活の負担を減らしましょう。
- ・ 食事と休養を確保しましょう。
- ・ 重要な決断は控え、先のばしにしましょう。
- ・ 考えや決断を求めることは控えましょう。

言語聴覚士

みなさんは、「失語症」という言葉を耳にされたことはありますか？

今回は、失語症の方との接し方についてお話したいと思います。

◎失語症とは？

“話すじよ”、“聞く理解するじよ”、“書くじよ”、“読んで理解するじよ”が困難となる言語障害です。

◎失語症によって起る問題

日常生活場面において、電話が使えない、買物ができない、訪問者への対応ができない、付き合いができない、仕事ができない等の問題が生じてきます。そのため、「言っても伝わらないならもういい、話さない、諦めよう」、「自分はバカになってしまったのか？」とコミュニケーションに消極的になってしまいます。

では、どのように失語症の方と接していけばよいの

●返答をゆるく待ちましょ。

考えるのにも時間がかかるため、時間の許す限り待つてあげましょ。話したい内容を推測しながら会話を進めていくとも必要と思います。または、顔を首筋で返答できるような質問の仕方をする、答えやすいかもしれません。

●話しかける側は簡潔に！ 一つの文で一つのじよを伝えましょ。

聞いて理解することが難いため、一度に沢山のことを言われると、混乱してしまいます。時間はかかりますが、一問一答形式の声掛けが望ましいです。

●漢字単語、数字、絵、記号などが分かりやすい。

うまく話せないなら五十音表を使えば？と思うかもしれませんが・・・、実は、仮名文字は失語症の方にとっては難しいのです。意味として伝えやすい漢字単語、状況理解しやすい絵など、いろいろな手段で話しの内容を確認していきましょ。

『転倒予防』について

理学療法士 安次富 寛貴

「糖尿病教室」「喘息教室」などの教育形態は、以前より数多く存在している一方、「転倒予防教室」という教室が設立されたのは、1997年12月からである。日常的によくみられる高齢者の一つの減少あるいは骨折の原因としての転倒を予防する事業の取り組みとして発展している。

1. 転倒予防教室の設立

中高年の関節疾患などと体力・運動能力や血液正常との関連を検討していたところ、表1に示すように、転倒と関連深い項目として「動脈硬化」が示された。さまざまな分野の医師・研究者からの議論のなかからも、「動脈硬化が進展すると転倒しやすい」という像が浮かび出てくる。

表1 転倒と関連する身体特性

1) 体型、体格
BMI (体格指数) が大きいこと
ウエスト囲、ヒップ囲が大きいこと
2) 体力・運動能力 (健脚度)
10 m 全力歩行が遅いこと
最大一歩幅が小さいこと
40 cm 踏台昇降ができないこと
3) 血液検査所見
HDL コレステロール値が低いこと
中性脂肪、総コレステロール値が高いこと
動脈硬化指数が高いこと

2. 生活のなかでの運動の実践

一般に、運動・スポーツ・トレーニングが「汗と涙と痛み」と関連してとらえられることが多い。また、高齢者にとって、運動が「つらいこと」「つまらないこと」「やらないといけないこと」のように位置づけられることも少なくない。

これらのイメージと脱却するためにも、高齢者にとって運動が「気持ちの良いこと」「楽しみなこと」となるように、運動プログラムの工夫をしていくことが大切である。さらに、転倒予防のための生活指導として、履物や杖の指導、服薬指導、生活習慣全般に対する保健指導、栄養管理の指導、住宅の評価と改善などの提案なども行うことが重要であり、各高齢者に即した個別的な生活指導が重要である。

1 自分の体重がかかる動作 (立位で行う)
座位での運動や自転車こぎ、あるいはストレッチング(筋伸ばし体操)だけでは十分とはいえません。

2 水平方向へのできるだけすばやい移動動作

速く歩く
リズム運動 (前・後・左・右へのステップ)
ボール運動 (例: スボンジテニス)

3 垂直方向への振幅の大きい動作

階段昇降
しゃがみこみ
椅子や床からの立ち上がり
太極拳



今月の行事

三 日 …… 憲法記念日
四 日 …… みどりの日
五 日 …… こどもの日
十 日 …… 母の日

ちゅうざん病院
904 - 2151
沖縄市松本6丁目2番地1号
TEL982-1346
FAX982-1347
「広報ちゅうざん」
編集:安次富 寛貴