いこいッシュ

第15号

平成21年7月
発行：依田窪老人保健施設
広報編集委員会
〒386-0603
小県郡長和町古町3365-5
TEL：0268-68-0281
FAX：0268-68-0283

新しい リハビリテーショントレーニング機器「レッドコード」を用いた運動を提供

いこいでは、平成21年2月に開所した新棟の通所リハビリテーションのスペースに「レッドコード」というリハビリ機器を導入しました。現在、通所サービス・入所サービスを利用していただいている利用者様に対し、リハビリでレッドコードを用いた運動を提供しております。

■ノルウェーで開発、赤ちゃんからスポーツ選手まで幅広く利用

聞き慣れない機器「レッドコード」とは…北欧ノルウェーで開発され、日本でも広まりつつある新しいトレーニング機器です。個人の身体機能や目的に合わせ、いろいろなパターンでの運動が可能で、赤ちゃんや子供から高齢者、筋力の弱い方からスポーツ選手まで、幅広く利用されています。レッドコードの効果としては、一般的に「心身のリラックス効果」「体力向上」「柔軟性向上」「バランス能力向上」などと言われています。

■立ち上がる・歩く・バランスを保つために必要な運動

人間は病気やけが、また年齢を重ねることで手足の筋力が低下するだけでなく、体幹（お腹周り・骨盤周り）の運動機能も低下しやすくなります。そのため、姿勢を保つための筋力やバランス能力が低下し、運動をする機会や日常生活の中で自分から動くことが少なくなってしまいます。その結果、立ち上がることや歩くことが難しくなり、転びやすい状態となります。

いこいでのレッドコードトレーニングでは、普段、車椅子で過ごされている利用者様でも椅子若しくは畳に座り、姿勢をまっすぐ正すところから始めます。そして、手足の運動のみでなく、動かなくなりがちな体幹の運動（体幹を前後左右へ重心移動させる運動、ひねる運動等）を積極的に取り入れています。これらは、立ち上がる・歩く・バランスを保つといった能力に必要な運動であり、ぜひ行っていただきたい運動です。

レッドコード

いこいでは、新棟開所時より、利用者様へのリハビリに、レッドコードを利用してきた結果、歩行能力やバランス能力が向上し、身体能力テストで大きな改善が得られ、満足される利用者様もいらっしゃいました。しかし、利用者様によっては、レッドコードが合わない方もいらっしゃいます。時には痛みが強くなってしまうなどの弊害もありますので、専門職が身体状況を診ながらリハビリを行うことが重要です。また、リハビリは専門職に行ってもらうものが全てではなく、専門職の指導のもと、自分で運動を行っていくことが大切です。楽しく効果ある運動ができるよう、リハビリ職員も努力していきたいと考えております。

元気な身体をより長く継続させるためにも、状態が悪くなる前から運動を行い、転倒予防や体力低下予防を図っていく必要があります。まだ利用されていない方においても、ぜひお越しいただき、お試しいただけたらと思います。

（作業療法士　山浦さやか
理学療法士　木原美由紀・東方章代）

座ったまま重心を前方に移動させる運動
立ち上がりを行う時に必要な運動です。

立った時のバランス能力向上を図っています。

レッドコードを使ったグループトレーニング

長野県医師会発行の月刊誌「長野医報」に、昨年掲載された石橋施設長の記事を、ご紹介いたします。

私の医療　今・昔
―往きの医療と還りの医療―

国保依田窪病院　地域医療部長
石橋　久夫

私は大学卒業後、2年間自治医大の病院病理部で仕事をした後本来の希望でもあった外科に移りました。当時の自治医大消化器一般外来は、外部から運び込まれる重症の患者が多く、癌医療と併行して腹部救急医療も花形？　というより地獄のような惨状で、独身時代は殆ど大学内に泊まり込んでいましたし、結婚後も12時前に家に帰るというようなことはありませんでした。生死の境界を彷徨い人工呼吸器のついている患者がいる時は、ベッドの横に畳を1枚ひいて寝起きしたこともありました。まさに若さと学生時代の空手で鍛えた体力だけが勝負のそんな時代でした。そんな生活を10年続け、多少の疲れを感じたこともありましたが、それ以上に、自分の意思で医療をやってみたいという気持ちが強くなり、誘いのあった長野県の国保依田窪病院に赴任しました。

当院に着任してから、今日まで癌医療の三本柱をテーマに掲げ、地域医療を実践してきました。最初に取り組んだのが、癌の早期発見で、昭和61年に住民検診に胃の内視鏡検査を、翌年には超音波検査を導入し成果をあげました。次が進行癌の外科医療に対する取り組みで、進行癌をどこまで治せるか、その限界に挑戦ということで、毎年冬1週間東京都の癌センター的存在である都立駒込病院で手術の指導をいただき、地域の中で生かしてきました。そして、最後に取り組んだのがターミナルケアです。

そのきっかけとなったのは、手術も点滴も拒絶し、胃癌のため在宅で亡くなっていった84歳の老人との出会いでした。それまで、延命医療の果てに、苦しみながらいのちを終えていく末期癌の現実しか知らなかった私にとって、その老人の安らかで尊厳に満ちた死は、とても感動的で、まさに目から鱗が落ちる想いでした。以来、少しでも多くの人が、そのような最期を迎えられるよう尽力してきました。当院外科では、その後の16年間で330人の方を看取り、その約半数を訪問看護の協力をえながら在宅で看取ってきました。

私は、「往きの医療・還りの医療」という言い方をします。「往きの医療」というのは、あきらめないで頑張る医療、すなわち治す医療です。これは病院であることが不可欠です。しかし、「還りの医療」すなわち看取る医療というのは、自然の流れの中に身を任せ、もう頑張らなくてもいいのです。その場としては、病院よりも在宅の方がふさわしいと思います。家族に愛され大切にされながら安らかに人生を終えていくということは幸せな事です。

病院で最年長の医師となった私は、最近、患者から「先生は人生終着駅の駅長さん、最後はよろしゅう頼んます。」と妙なお願いをされながら、もっぱら、在宅や診療所、併設の老健施設などでお年寄りのお相手をさせていただいています。自分のやっていることが、医療と呼べるのかどうか甚だ疑問に感じながらも、素朴さと人情をモットーに、夜間や日祭日の往診にも快く対応させていただきながら、公的医療として地域へのささやかな貢献が果たせればと思っています。そして、日本人にふさわしい死生観のもと、感謝のこころと優しさを基調にした人間らしい生き方を再考できる地域を夢みています。

□■人事関係■□

6月1日付で職員の異動があり、6月8日付で新規職員採用を次のとおり行いました。

□異動職員（6月1日付）
准看護師　竹内佳子（老健～病院へ）
看護師　今井志織（病院～老健へ）
看護師　坂本初美（病院～老健へ）

■新規採用非常勤職員（6月8日付）
准看護師　伊藤敦子（通所担当）
介護員　増茂智子（通所担当）
介護員　元木幸恵（通所担当）

ふれあい

（平成21年4月から6月までの出来事）

花桃見学（上田市武石余里地区）

今年は、花が散り気味でしたが、のどかな風景の中でお茶を飲み、春の一日を楽しんできました。（4月30日）

長門小学校音楽会

子供たちが一生懸命演奏や合唱する姿を観て「上手だね。」と満面の笑顔で喜ばれていました。（6月26日）

ご寄付　お礼

長和町古町の**立岩寿一様**より、ご寄付をいただきました。略儀ながら紙上をもちまして、厚くお礼申し上げます。

★　編集後記　★

今回は、いこいでのリハビリについて掲載させていただきました。地域で生活をされておられるお年寄りの皆様が、いつまでもお元気でお過ごしいただくには、リハビリという予防が重要であると感じております。今回のいこいッシュを読まれて、リハビリに興味をお持ちになられた方は、ぜひ担当のケアマージャーや「いこい」までご相談ください。（編集委員）