

認知症の考え方と私の対処法



循環器内科 古瀬 範之

先日、たまたまテレビで「認知症の第一人者が認知症になった」という番組を見た。長谷川式認知症スケール(HDS-R)を考案した長谷川和夫先生(90歳)が認知症になられ、500日間にわたり取材したドキュメンタリー番組であった。私は、「認知症の専門家ですら認知症になるのだから、認知症と診断はできても治療法を見出すことは今世紀中かかって無理ではなからうか。認知症になったら諦めるしかないだろう。もし自分がなったらもう認知症であることすら自分自身がわからないので、あとは周りに任せ人間としての品位、尊厳もなくなり、最後は肺炎、心不全、癌、はたまた老衰等々でこの世を去るのだろう」と思いながら見ていた。途中、はっと気付かされるシーンがあった。長谷川先生が、恩師の著作の一部をこう読まれた。「認知症の人は、急にぱっと認知症になっただけではない。通常の状態と連続しているんだ。だから普通の人なんだよ」と。通常私たちは日常診療で、「この方は認知症だからまあ仕方ない」で片付け、「認知症の患者さん」として意識的・無意識的に「一般の患者さん」と線引きしている傾向がある。長谷川先生は、「老人で「一番嬉しいことは、まだ社会の役に立つことができると自覚できることである」と言われた。認知症が進行中の先生ではあったが、その言葉は非常に重く、この世に生まれたからには人間として最後まで尊厳を

もって生き、社会に役立つ仕事をし、生きた証(爪痕を残したい)という先生の魂の叫びを聞かされたようであった。では、認知症が進行して、全く何もかもわからなくなったらどうすればいいのだろうか。そうならば万事は休まず認知症にならないようにするにはどうすればいいのだろうか。認知症の予防として、社会と絆を持ち他者と交流し続けること、十分な栄養・睡眠を取ることで、生活習慣病の予防・治療、運動、自分自身が無理なく続けられる好きな事(趣味、その他なんでも良い)を行い、達成感・充実感を得ることなどが挙げられる。しかし、高齢独居で体も自由に動かなくなればもうどうすることもできない。したがって、認知症を早期発見することが重要となる。通常の老化とは全く違う認知機能の低下が認知症の前段階で見られる。最初に低下する認知機能が、「(1)エピソード記憶、(2)注意分割機能(低下すれば複数のことが同時にできない)、(3)計画力」と言われる。それぞれの対処法として、(1)体験したことを思い出す、(2)例えば料理を作る時に、一度に何品か同時進行で作るなど複数のことを同時に行う、(3)段取りを考えて実行する、など口頭から意識的に行動することが必要と言われている。多忙な日々、(1)、(2)、(3)を鍛えるためと意識しながら行動することは到底無理であるし、通常は無意識的にやっている。IT機器が発達した現在、コンピュータ、iPad、スマートフォンに向かい多数の文字を入力することはあっても、自分でペンをとり字を書くことはめっきり減った。というより、自分の氏名すら全く書かない日もあり、簡単な漢字を思いだせずに書けないこともしばしばある。キーボードでは指

10本フルに使い、ある程度、脳は活性化する。しかし、自分の手で書く時には絶対に間違わないような漢字変換が入りしばしばある。私は、一番自分の脳を刺激し、認知機能を活性化するのは自分の手で字を書くことではないかと思ひ、意識的に字を書くことを昨年未から始めた。具体的には、今まで予定表は全てスマートフォンの方に記録していたが、バックアップの意味も含めスケジュール手帳に色々書きこむこと、語学誌を辞書を引きながら毎日書き写すことにし、電子辞書が便利ではあるが敢えて通常の紙の辞書を使うことにした。受験生ではないので作業効率を追求する必要はない。自分の脳神経細胞(一個一個に十分みわたるよう)に書きこみ後で音読する。小学生に紙の辞書を使わせ、調べた単語に付箋をつけ物凄く分厚くなった辞書を喜んで日々引いている小学生の姿がテレビで放映されていた。記憶力、成績もアップしたそうである。私もこれに習っているが、記録したノートが1冊、2冊と増えて行くのが楽しみになってきたし、達成感・充実感もできた。コンピュータに入力した膨大な量は可視化できないため、ノート(冊)を書き終えた時の充実感(コンピュータ入力では味わえない)。皆さま方も自分にあった認知機能アップ方法を創意工夫していただければと思う。



シリーズ

こんな症状にお困りでは?

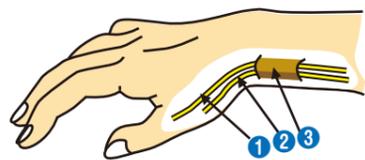
スマホの操作で手首の親指側が痛い...

ドゥケルバン腱鞘炎とは

ドゥケルバン腱鞘炎とは、手首の親指側にある2つの腱(短母指伸筋と長母指外転筋)が通っているトンネル(腱鞘)のところに起こる腱鞘炎です。スポーツや指をよく使う仕事の人に多いのが特徴で、近年のスマートフォンの普及により増えてきていると言われています。親指を握りこんで手首を小指側に曲げると、手首の親指側に痛みが生じるのが特徴ですが(イッチホッフテスト)、母指CM関節症の際にも同様の痛みが生じることがあるので注意が必要です。当院では確実な診断のために超音波エコーによる体に負担のない検査を行っています。エコー検査で腱鞘の肥厚(トンネルの壁が厚くなって腱の通りが悪くなってしまっている状態)や腱の周囲の炎症を確認することができます。治療はサポーターによる局所の安静、投薬、腱鞘内ステロイド注射、そしてトンネルを開放する手術があります。人によってはトンネル内の2つの腱の間に余分な壁(隔壁)がある場合があり、安静、投薬等の保存加療が効きにくいとされており、注意が必要です。その隔壁の有無もエコーで確認できますので、患者さんの状態、希望に応じた治療法の提案が可能です。

もし親指を動かした際の手首親指側の痛みがあったお困りの際には、整形外科にご相談ください。

文責:整形外科 杉田 憲彦



- 1短母指伸筋腱(たんぼししんきんけん) 主に母指を伸ばす働きをする腱の一本です。
2長母指外転筋腱(ちようぼしがいてんきんけん) 主に母指を広げる働きをする腱の一本です。
3腱鞘(けんしやう) 1と2の腱が通るトンネルです。



イッチホッフテスト
A 正常像 2つの腱の間に隔たり(黒い部分)はなく1つの塊に見える 腱周囲のトンネル(腱鞘)の肥厚もなし
B 2つの腱の間に隔壁(黄色)があり 腱周囲のトンネル(腱鞘)の肥厚(赤)もあり
C 腱周囲の炎症像(赤色)



1回だけでも効果があります!!

転倒予防のための自宅でできる運動

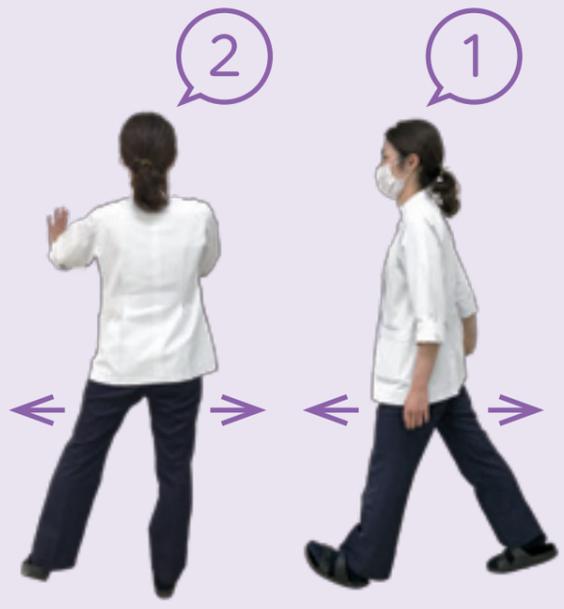
前回のワンポイントリハビリでは、転倒の起きやすい場所、そして転倒骨折による介護の割合などについて述べました。家の中の転倒の原因には、家の中が暗く毛布やコードが足もとにあり、足を取られ、よろめき、つまずき、足が出ず、手が出ず転倒というプロセスが考えられます。住宅環境を整えることも大事ですが、今回は転倒を予防し下肢の筋力アップのための運動を紹介していきます。

大股歩き横歩き

例えば、つまずいて、よろめいた時とっさに足が出る方は怪我のリスクが大幅に減少することが考えられます。

- 1 壁に手を着いて、前に2歩後ろに2歩ずつ
- 2 向きを変え、横に2歩ずつ大股で歩く練習をしてみてください。

バランス動作と同時に股関節周りの筋肉にも刺激が入り、大変有用な運動となります。



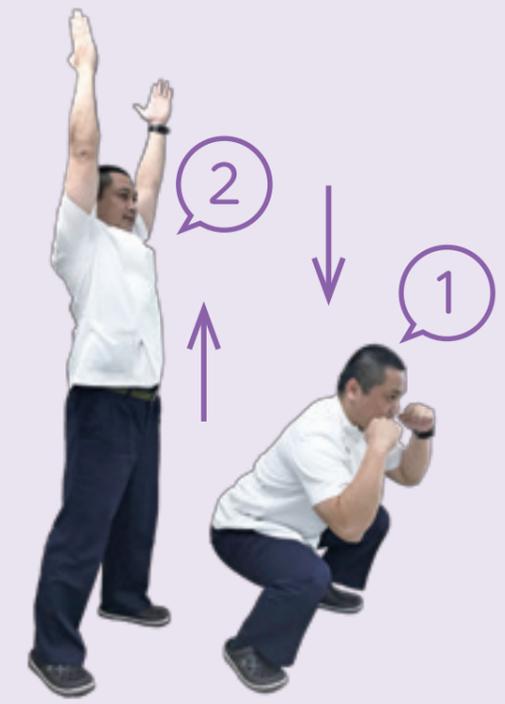
今、この記事を読まれている方で日々の運動習慣がない方は是非とも今回紹介した2つの運動を行ってみてください。1週間とは言いません。まずは1回だけでも1回分の効果を得ることが出来ます。体感してみてください。ご不明な点などございましたらリハビリスタッフにお尋ねください。

天突き体操

体操の元祖と言っても過言ではないほど、古くからある体操です。

- 1 手を曲げた状態で上に挙げ、背中を伸ばしたまましゃがみます。
 - 2 立ち上がると同時に手を上に突き上げ足と腕そして体を伸ばします。
- これを3~5回程度繰り返します。

天突き体操は旧日本海軍や現在では自衛隊の方などが行っています。



多くの方々の協力と長い時間をかけた研究が認められ、
当院の理学療法士の研究論文が、

学術誌「理学療法学」に掲載されました。



当院の理学療法士の研究論文が、学術誌「理学療法学」に掲載されました。

「理学療法学」はリハビリテーションにおける理学療法の全分野を網羅しており、全国の理学療法士に多く読まれている雑誌です。

体表上とX線像上で測定した carrying angle の比較
…相良優太・他

原著論文
「体表上とX線像上で測定したcarrying angleの比較」
理学療法学 第48巻第5号
筆頭著者：相良優太
共著者：野崎貴博、本多一平、幸田仁志、
杉田憲彦、本田祐造

carrying angle (キャリーイング・アングル)とは、肘関節の機能を評価する際や、手術を行う前に骨の変形などを把握するうえで参考となる指標の一つです。carrying angleには様々な測定方法があります。そこで、測定方法の違いでcarrying angleの値に差が生じるか検証を行いました。その結果、測定方法の違いによってcarrying angleの値が異なることが示されました。

本研究は当院の理学療法士3名と医師2名、外部の理学療法士1名のチームで行いました。このような基礎的な研究は、理学療法評価の信頼性や理学療法効果の検証に重要な情報となり得ます。一方、結果を出すためには多くの方々の協力と長い時間が必要で、体力もいる作業です。今後はさらに測定方法に関する検証を行い、信頼性が高く、統一された測定方法の確立を目指します。そして、理学療法の発展へ貢献し、さらにその成果を患者様へ還元できるような研究を続けていきたいと思っております。



健やかでいきいきとした利用者様の暮らしを願って——。



介護美容セラピスト 資格を取得しました!!

手から手へ、人から人へ「肌に触れる」心と体の美容療法を学び、介護美容セラピストの資格を取得した私は、3年前から、介護美容教室を定期的で開催しています。(現在は、感染予防の為休止中)

介護美容資格を持つスタッフ2名、リンパマッサージ資格を持つスタッフ2名、外部講師2名とで、カルチャー教室として取り組んでいます。

特にアロマオイルを使用した教室は好評で、参加された利用者様から、「肌がすべすべする」「足が軽くなったよ」等、沢山の喜びの声を頂いています。

利用者様方の生き生きとした笑顔を拝見し、資格を取得して良かったと思います。

現在、新たに介護サービスに活かせる専門的な資格取得を目指すスタッフも増えています。

今後は、スキルアップを目指す仲間たちと共に、伴帥会の基本理念に基づき、利用者様の立場に立ち、良質な介護サービスをお届け出来るよう貢献したいと考えています。 ガイアの里 前田佳子



岐伯鍼灸院院長だより

足ツボで血行促進

※写真はイメージです。

皆さん、こんにちは。岐伯鍼灸院院長の貝田です。
長引くコロナ禍で、免疫が弱っていないでしょうか？
そこで、今回は免疫を上げるツボを紹介したいと思います。

まず、一つ目は、**足の三里**です。

胃腸の調子を整え、 腸管免疫を上げるツボ!

場所は、膝のお皿の外側の下に窪みがありますが、その窪みから、指4本下にあります。

かの有名な松尾芭蕉が奥の細道を行脚した際に、しっかり踏破できるようにと、旅立つ前にここにお灸をしたそうで、健脚のツボとも言われています。

脚を元気にするツボですが、胃腸の調子を整え、腸管免疫を上げる働きがあります。

押して頂く場合は、コツがございませう。

すねの骨に対して押し当てるように押し、適切な刺激が得られやすいと思います。

難しければ、温めるだけでも効果がありますので、是非、試されてください。

二つ目は、**太谿**です。

血行、下半身のむくみ、 全身の冷えを改善するツボ!

場所は、内くるぶしとアキレス腱の間にあります。

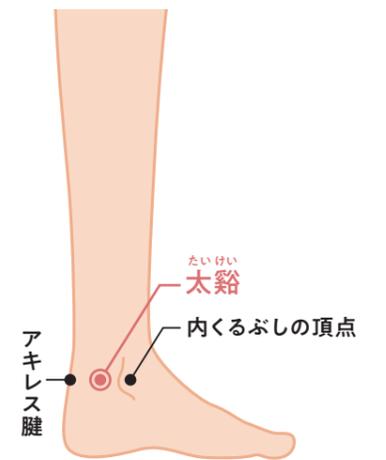
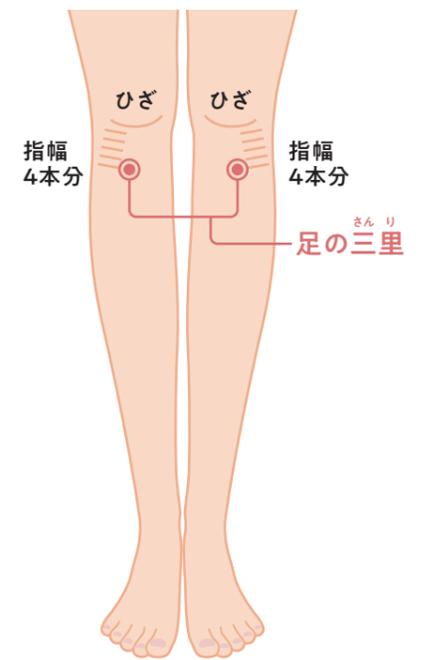
心臓から遠くにあり血液が巡りにくく冷えやすい部位ですが、ここを揉みほぐしたり、温めると、下半身の血行が良くなり、下半身のむくみを改善し、さらに、全身の冷えの改善も期待できます。

刺激の方法は、温めても良いですが、このツボの場合は、アキレス腱をつまむようにグイグイと刺激しても良いでしょう。

このように、全身の血行を良くする事で、体温が上がり、免疫力が上がります。

以上、簡単ではございますが、ツボの紹介を終わります。

冷え性対策・
免疫力UPが
期待できます!!



Cooking レシピ

鮭の (フレイル予防メニュー) チーズホイル焼き

フレイル予防のために筋肉を作る**たんぱく質**と、筋肉の収縮や骨を強く保つための**カルシウム**を取るようにしましょう。

日本食は乳製品の使用量が少ないので、乳製品やカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れましょう。

— その他カルシウムを多く含む食材 —
乳製品・魚介類・豆・大豆製品・海藻・野菜・ナッツ類



作り方 (2人分)

材料	分量	目安量	材料	分量	目安量
鮭	120g	2切れ	ピーマン	20g	1個
ピザ用チーズ	40g	大さじ2	塩コショウ	少々	少々
しめじ	80g	1/2房	サラダ油	2g	小さじ1/2
玉ねぎ	150g	1/4個			

1人当たり	エネルギー	187kcal	たんぱく質	21.5g
	カルシウム	141mg	塩分	1.0g

- 1 鮭に塩コショウをふる。
- 2 しめじは小房に分け、玉ねぎは千切り、ピーマンは輪切りにする。
- 3 アルミホイルに油をぬり、鮭、しめじ、玉ねぎ、チーズ、ピーマンをのせて包む。
- 4 オープントースターで15分程焼いて出来上がり。(フライパンに蓋をして7分程蒸し焼きにしても同様に出来ます。)

岐伯鍼灸院 院長 貝田正道
連絡先 ☎0957-36-0134