

あっぱれ

2018年 **夏** 号

特集

もしかして、認知症？

わたしらしく生きる—在宅ケアの現場を訪ねて—
「以前と同じにはなれなくても、じゃあ、どうするか」

医師に聞きたい からだの症状
「腰部脊柱管狭窄症」

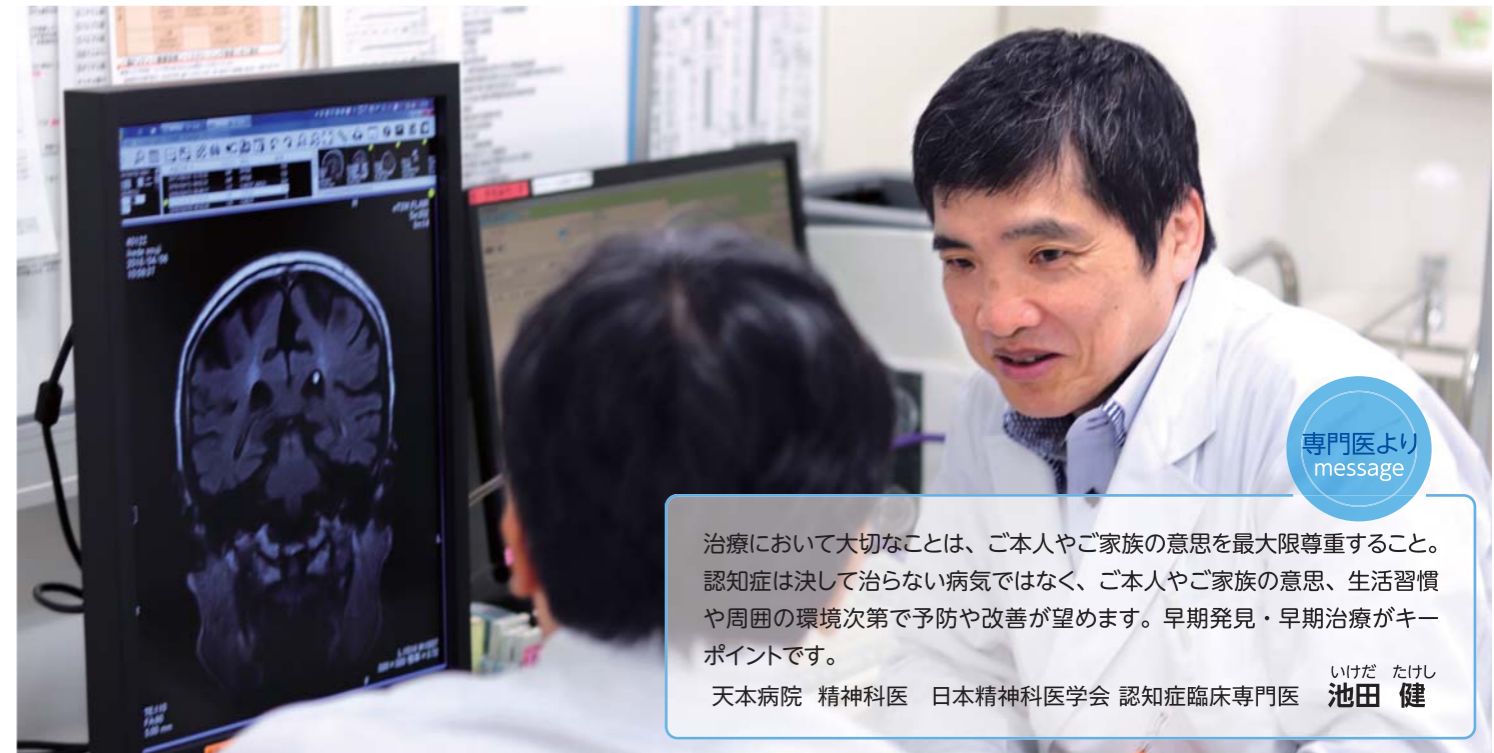
今日からできる介護予防
「ながら体操でフレイル予防」

あいセーフティネットニュース

「もしかして、認知症？」

早期発見・早期治療からその後のサポートまで、 あいせーふティネットの切れ目ない認知症支援

普段の生活の中で違和感を覚え「もしかしたら、認知症？」と頭をよぎった時、皆さんはどうされますか？
超高齢社会を迎え、認知症に関する情報もずいぶん身近になりましたが、いざ受診となると少し勇気があるかもしれません。
「どんなことをするのだろう?」「親を連れていきたいけれど」。
今回はそんな疑問にお答えし、「天本病院」の認知症専門外来の様子をご紹介します。



専門医より
message

治療において大切なことは、ご本人やご家族の意思を最大限尊重すること。認知症は決して治らない病気ではなく、ご本人やご家族の意思、生活習慣や周囲の環境次第で予防や改善が望めます。早期発見・早期治療がキーポイントです。

いけだ たけし
天本病院 精神科医 日本精神科医学会 認知症臨床専門医 池田 健



認知症になっても、地域の中で最期まで。
あいせーふティネットは医療と介護のトータルケアで支えます。

認知症外来

今回紹介している「天本病院」の他、次のクリニックでも受診できます。MRIや心理検査は「天本病院」と連携し受けられます。

■ あいクリニック

火曜午前 (完全予約制)
火曜午後 (予約不要)
☎04233759581

■ あいクリニック平尾 「認知症外来」

月曜午前 (予約不要)
☎04233505062



精神科医 認知症サポート医 天本 宏

入院・入所・リハビリ

■ 天本病院

院内に地域認知症支援センターを併設。専門スタッフがチームを組み、認知症理解への勉強会なども開催しています。

■ あい介護老人保健施設 認知症専門棟

徘徊や独語など、中度〜重度の方も入所いただけます。料理やガーデニングなどの楽しみや役割を大切にしています。



ペランダ菜園でリハビリ

☎04233747113

なるべく自宅で

「通い」「訪問」「泊まり」の3つのサービスを柔軟に利用できる「小規模多機能型居宅介護」。認知症でおひとり暮らしの方も支えます。



お誕生日はみんなで祝い

■ あい小規模多機能施設かりん

☎04233574101

■ あい小規模多機能施設おさな (サテライト)

☎04233115447

■ あい小規模多機能施設ほたる

☎04233571870

グループホームで暮らす

介護スタッフの24時間サポートのもと、小人数で家庭的な環境の中、過ごせる施設です。医療とも連携し、終の棲家として最期まで暮らせます。



お弁当を作ってお花見へ

■ あいグループホームどんぐり

☎04233573801

■ あいグループホーム天の川

☎04233110176

天本病院 専門外来 「もの忘れ診断」の一例

まずは電話でご相談

「もの忘れ診断」は、老年精神科または脳神経外科で承っています。完全予約制なので、まずはお電話でご相談ください。認知症看護認定看護師または精神保健福祉士の相談員が、現在のご様子や心配事などをお伺いします。お電話はご本人でもご家族でも大丈夫です。

予約

ご予約は初めての方だけでなく、セカンドオピニオンが目的の方も受け付けております。症状などによっては他の病院をご紹介しますケースもあります。またご来院が難しいと判断した場合、専門職がご家庭に伺う市のサービスをご紹介しますことも可能です。(多摩市認知症初期集中支援チーム)

初診

問診・神経学的検査・身体測定・血液検査など

ご本人またはご家族に問診票にご記入いただき、心身の状態やその他の病気の有無などの検査をします。検査項目は状況により異なります。記入などが難しい場合は、看護師がお手伝いいたします。

MRI検査

磁力を用いて、脳の萎縮の程度や、認知機能に影響する他の病気がないか検査します。(所要時間約20分)。

神経心理検査

臨床心理士が記憶力をはじめとした認知機能のさまざまな側面を客観的に評価します。口頭で質問したり、図形を用いて見たり書いたりする検査などを行います(所要時間約30分)。

診断

診察、MRIの画像、心理検査などの結果を総合して、医師が診断をお伝えします。現在どのような暮らしをされているのか、今後どうされたいのか、ご希望を伺いながらケアの方向性を考え、お薬による治療のご希望なども話し合います。医師の他に、認知症看護認定看護師などもご相談にのります。

再診・通院・フォロー体制

定期的な通院が始まります。認知症の種類や進行具合などによって頻度や治療内容は異なります。かかりつけ医や他の医療機関との連携を大切に、高齢者ならではの複合的な疾患の治療に対応しています。

認知症お困りごと相談(無料)

認知症看護認定看護師や精神保健福祉士が暮らし全般のご相談にのります。地域にあるサービスや介護保険についてもご紹介します。

ご本人もご家族も、ひとりで悩まず私たちに相談ください。さまざまな選択肢を一緒に考えていきましょう



撮影は寝ているだけで終わります



これまでの経過などじっくりお話を伺い、カルテを作成。医師と初診前に情報共有しておきます

ご予約・ご相談は 天本病院 TEL.042-310-0333(代表)

あなたのお悩みに、『あいセーフティネット』の医師がわかりやすく答えます

ようぶ せきちゅうかん きょうさくしょう

今回のテーマ 「腰部脊柱管狭窄症」

脚のしびれや痛みが気になったら

今回は、腰部脊柱管狭窄症(ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう)についてお話しします。

背骨には首から骨盤にかけて神経などを通すトンネルがあり、このトンネルのことを「脊柱管」と呼びます。つまり腰部脊柱管狭窄症とは、「脊柱管」と呼ばれるトンネルが、腰の部分で狭くなった状態です。50代以降、特に60歳から70歳以降の高齢者に多くみられます。

原因は加齢による背骨の変化です。脊柱管(トンネル)の壁付近にある黄色靭帯や椎間関節もしくは椎間板などが年齢とともに厚みを増したり変形したり盛り上がったたりすることによって脊柱管を狭くして、その中を通る神経を圧迫して症状が起ります。

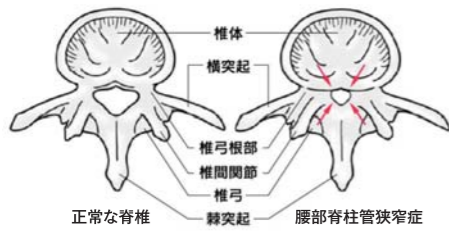
背骨の変化には個人差があり、加齢のほかに労働などの生活環境やその人がもともと持つ体質なども影響します。

症状は、ふとももからひざ

くらはざ・すねにかけての

しびれや痛みです。安静時

には症状がほとんどみられ



出典:日本整形外科学会 パンフレット「整形外科シリーズ8 腰部脊柱管狭窄症」

わたしらしく生きる

—在宅ケアの現場を訪ねて—

糸井 直人 (いとい・なおと) 様 61歳

多摩市関戸在住。2017年より『天本病院』の入院を経て、『あい訪問看護ステーション』『あいフィットネスサロンさくら』(デイサービス)をご利用中。

「以前と同じにはなれなくても、じゃあ、どうするか」

デパートのウインドディスプレイをはじめとして、博物館や遊園地のグラフィックを担当するなどデザイナーとして幅広く活躍されていた糸井様。昨年、右足の傷がきっかけで糖尿病と脳梗塞が発覚し、手術・入院を余儀なくされました。

糸井様「軽い傷だと思っていたら壊疽(えそう)して小指を切断することに。手術した病院で2か月入院し、その後『天本病院』や立川の病院でのリハビリを経て11月に家に帰りました。入院中につきり体力が落ちてしまつて要介護4の状態に。自分がいちばんびっくりしました」

鈴木「退院前に一度、ケアマネさんと一緒に『あいフィットネスサロンさくら』に見学にいらしたんです。自宅から近くでリハビリができる場所を探しているというので。背がとも高くて車椅子をご利用ですし、『さくら』で受入れ可能か正直戸惑いました。ただ入院中のリハビリの進捗を担当者と情報共有し回復が順調であること、そして在宅復帰

後は、訪問看護と訪問リハビリも利用予定で、年齢的にもまだお若くご本人の意欲も高いことから、みんながサポートすれば今後回復される可能性が高いだろうと。退院後すぐに週3回ご利用をいただくことになりました」

糸井様「同じネットワークの『天本病院』だけでなく、他の病院の担当者の方ともしっかり情報共有してくれましたので安心でした。『さくら』ではグループで、家では個別でリハビリをすることで相乗効果を上げ、二つ課題をクリアしたら次の課題へと取り組みながら、前に進んでいます。以前と同じにはなれなくても、じゃあこの状態でどうするか、相談できる人がいるのはすごく心強い。今は車椅子を卒業し、杖で外出できるようになりました。先日は初めて仕事の打ち合わせで新宿まで出かけたんです。まだ気持ちほどには体は回復していませんのでギャンプがありますが、頭の中ではやり残した仕事のことを考えていて。まだまだ面白いアイデアがあるんですよ」

ませんが、しびれや痛みがだんだん出てきて辛くなります。この時、

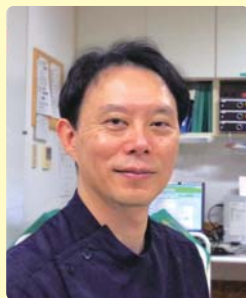


前かがみになって腰かけて休むと回復してまた歩けるようになります。この、「歩く→脚が辛くなって休む→歩く回復して歩く」の繰り返しを「間歇性跛行(かんけつせいぱこう)」といい、脊柱管狭窄症に最も特徴的な症状です。進行すると尿漏れや排尿困難などがみられることがあります。

背骨を真っすぐにして立つと症状が出やすいので、屋外の移動には自転車を利用したり、シルバーカーなどで腰を少しかがめて歩くなどの日常生活の調整が必要になることがあります。治療には神経の血流を良くする薬やリハビリ、コルセット、神経ブロックなどがありますが、日常生活での障害が強くなれば手術が必要になることもあります。間歇性跛行と思われる症状がみられる場合は病院で一度診察を受けることをお勧めします。

Interview

私自身は腰椎椎間板ヘルニアによる下肢痛(坐骨神経痛)の経験があります



天本病院 回復期リハビリテーション病棟長 田中 聡 (たなか・さとし)

日本整形外科学会 専門医
日本整形外科学会 認定運動器リハビリテーション医
2017年6月より現職
山梨県出身

「ご本人を主体に、さまざまなサービスを活用して」

鈴木 奨 あいフィットネスサロンさくら 理学療法士



在宅復帰後は入院中に比べ、サービスの仕組み上どうしてもリハビリなどの機能が分化されてしまうことがありますが、複数のサービスを上手に組み合わせ補完することでご本人の希望に近づけることができます。通所と訪問でのリハビリ、それに看護師やヘルパー、ケアマネジャー、福祉用具の担当者などがみんなで支えることで、糸井様が安心して社会復帰できるような体制を整えていくことができればと思います。



歩行時に重心が傾きやすいため義肢装具士と作ったインソール



世界的にも高齢化が顕著な日本の医療・介護サービスを観察するため「あいセーフティネット」には海外からのお客様がお見えになります。1月には中国の清華大学、4月には台北医学大学、5月には韓国の大韓老人療養病院協会の方々、「天本病院」などを見学されました。



4/24(火)「天本病院」の前で台北医学大学のみなさんと記念撮影

海外から視察続々

「これまで精神科の病院で幅広い年代の患者さんの治療に携わってきましたが、今後は認知症をお持ちの方が笑顔で暮らせるようなお手伝いをしたいと考え、「天本病院」にきました。障がいがあってもその方らしく満足して日々を送れるように、医師として研鑽を積んでいきたいと思えます」



新しい医師よりあいさつ
宮村 美穂 (みやむら・みほ)
2018年5月入職
専門：精神科
担当：天本病院 外来(老年精神科)・地域包括ケア病床
出身：広島県
趣味：パレエ・ペットのヨークシャテリアと遊ぶこと

「あいグループホーム天の川」では、地域の保育園のご協力を得て、毎年園児と利用者さんとの交流を行っています。今年も多摩センターにある「あおぞら保育園」の年長さんが遊びにきてくれました。一緒に童謡を歌い、楽しい時間を過ごしました。



5/15(火)

園児と楽しく交流

八王子市南大沢で開催された「第20回記念フラワーフェスティバル由木」。「あい介護老人保健施設」デイケア科では、今年も利用者さんから参加者を募りコンテナガーデンコンテストに出品。端午の節句をテーマに、草花の植込みやオーナメントの飾りつけなどを、みんなで行いました。



4/28・29(土・日)

「フラワーフェスティバル由木」



6/23(土)

「リハビリ職員が教える在宅介護のポイント」

「天本病院」のリハビリテーション室にて、移動や階段昇降など在宅介護に役立つ具体的なテクニックについてお伝えしました。講師は理学療法士の大石洋人他。



5/12(土)

「楽しく元気に歳をとろう!」



「あいクリニック平尾」院長で呼吸器内科を専門とする宮本謙一(右)と、「あい訪問看護ステーション平尾」の慢性呼吸器疾患看護認定看護師の温盛由紀子(左)が講師を担当。約50名が参加し、笑いヨガも好評でした。

「もっと元気が出る講座」は、当財団が主催する「もっと元気が出る講座」は、地域の皆さまに健康に役立つ情報をお届けする講座シリーズ。開催情報は各事業所やホームページでお知らせしています。ぜひご参加ください。無料です。

もっと元気が出る講座



監修：河原 なつみ 介護福祉士(右)
梶原 美紗姫 理学療法士(左)
あいクリニック デイケア「オリーブ」

今回のテーマ

「ながら体操」でフレイル予防

運動が大切なことはわかっていても、そのための時間を作るのはなかなか大変。今回は、普段の暮らしの中で無理なく実践できる体操をご紹介します。週1回だけたくさん運動するより、簡単でいいから毎日体を動かすことが高齢の方にはおすすめです。

テレビを見ながら



CMになったら椅子から立ったり座ったり。太ももとお尻の筋力アップ!



NG ×猫背
×下を向いている

背もたれから離れて背筋を伸ばす

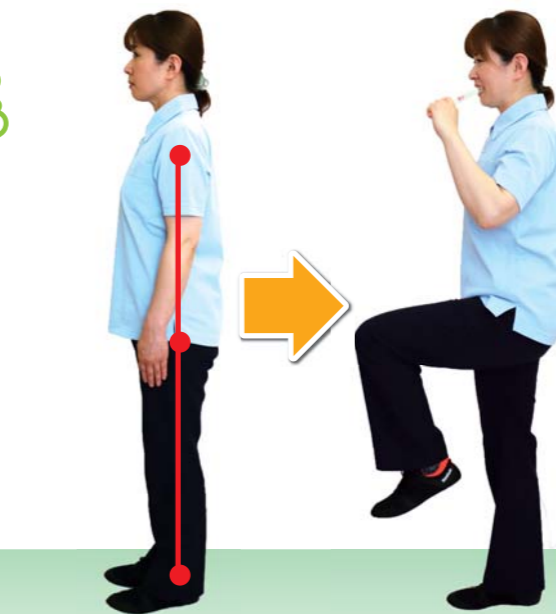
目線を落とさず姿勢を維持したまま太ももの筋肉を意識してゆっくり立ち上がる

まっすぐ立てたら腰を落として繰り返す。少し疲れるくらいの回数がポイント

歯みがきしながら



歯みがきタイムに足踏み体操。股関節回りの筋力アップ!



肩からくるぶしが一直線になるようにお腹に力を入れて立つ

太ももを片方ずつゆっくり大きく上げ下げする

「フレイル」って?

「フレイル」とは加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。フレイルに早く気がつき、正しく治療や予防をすることが健康長寿で過ごすためにとても大切です

※ふらつく方は、テーブルなどをつかんで無理のない範囲で行ってください。

『あいセーフティネット』とは

「ご高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせることを実現する」ための、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。



天本病院

多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

あい介護老人保健施設

多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

あいクリニック中沢

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

あい訪問看護ステーション中沢(サテライト)

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設ほたる

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

あい訪問看護ステーション平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615



社会医療法人 河北医療財団は、創立90周年を迎え、100年におかたて新たな意思表示マークを制定しました。

多摩市貝取・永山・桜ヶ丘・関戸エリア

あいクリニック

多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

多摩市中部地域包括支援センター

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

桜ヶ丘いきいき元気センター

多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あいフィットネスサロンさくら

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい小規模多機能施設おきな(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい訪問看護ステーションせいせき(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-371-6888

多摩市聖ヶ丘エリア

あい小規模多機能施設かりん

多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

あっぱれ

2018年夏号

発行日：2018年7月18日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院5F

TEL 042-310-0323 FAX 042-310-0324

発行者：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

事業部長 明石 のぞみ

