

# ふれあい

132号 2015年 - 秋号



角田病院広報誌

発行  
(医) 樹心会 角田病院

制作

〒370-1133

角田病院 新聞編集委員会

佐波郡玉村町上新田 675-4

TEL 0270-65-7171

http://www.tsunoda.or.jp

発行日 平成27年10月31日



医療法人樹心会 理念 「健康・情熱・感謝」



## 花に 想う

日本名「ヒヤクニチソウ」と言い、初夏から晩秋まで花が楽しめる春蒔き一年草です。  
日当たりの良いところで水をやってあげば咲いてくれるので、初心者向けの花として親しまれています。ガーデンの庭には黄色と白のジニアの花が咲いており、秋を迎えた庭に彩りを添えています。通路を歩いているとありふれた草花が目にとまり、今まで忘れていた過去の日々を改めて思い出すこともあります。過去、現在、未来に想いを馳せるそんなひと時を過ごしませんか。

理事長 角田 紘二

樹心リハビリパーク

秋の草花 ジニア

樹心リハビリパークは、本館南側にあるオープンガーデンです。どなたでもご覧いただけます。

開放時間 午前9時～午後5時

## インフルエンザ

### 予防接種のお知らせ

#### 流行期間

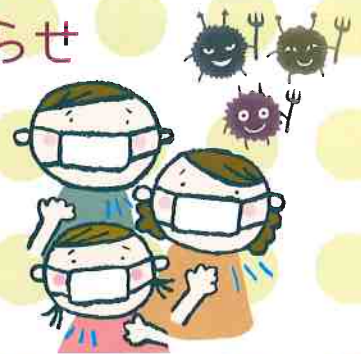
毎年1月～3月にかけて流行しますが、最近では5月頃まで流行期間が延びています。

#### 予防接種の効果

3価から4価へ

今シーズンからインフルエンザワクチンが3価から4価に増えました。これにより、流行するインフルエンザのタイプをほぼ網羅することが出来るようになります。1度の接種で約半年間、抗体が付きまします。接種することで、感染予防だけでなく、かかった場合は重症化を防ぐことが出来ます。

自分、そして  
周りの方を守る為、  
早めの接種を  
お勧め致します。



当院にて予防接種受け付けております。



医療法人樹心会

角田病院

TEL 0270-65-7171 (代)



## 世界初サイボーグロボット ロボットスーツ HAL®



さて、皆さんは HAL®(ハル) という言葉を聞いたことがありますか？  
今回は当院でのロボットスーツ HAL® の取り組みをご紹介します。

### 【HAL とは？】

HAL® (Hybrid Assistive Limb®) は、身体機能を改善・補助・拡張することができる世界初※のサイボーグ型ロボットです。身体に HAL® を装着することで、「人」「機械」「情報」を融合させ、身体の不自由な方をアシストしたり、いつもより大きなチカラを出したり、さらに、脳・神経系への運動学習を促すシステムです。



※ WIPO (世界知的所有権機関) にて、本国際特許は Notable Invention に認定されました。

### 【HAL の仕組み】

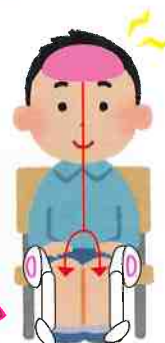
人が体を動かそうとすると、脳から運動ニューロン (骨格筋を支配する神経細胞) を介して筋肉に神経信号が伝達されることで、関節などの筋骨格系が動きます。そのとき、人の「動かしたい」という動作意思が反映された微弱な“生体電位信号”が皮膚表面に漏れ出します。HAL® は、それを読み取りパワーユニットをコントロールすることで、人と一体となって関節の動きをアシストすることができます。そして、人の脳・神経系と筋系の間で人体内外を経由して相互に作用しバイオフィードバックが促されます。

これにより、高齢化に伴い増加してくる、脳・神経・筋系の疾患患者の機能改善が促進されるという [iBF 仮説] に基づき、臨床応用を通じて人の歩行の機能改善が可能であるということが確かめられつつあります。

人の脳から「動かしたい」という自発的な指令信号が、脊髄や末梢神経を介して筋骨格系に伝わり動くだけでなく、実際に「動いた」という感覚のフィードバックを再び人の脳へ戻すことが、機能改善促進の重要なカギとなります。

機能改善・機能再生治療は、この [iBF 仮説] に基づき HAL® を用いた人の運動機能の改善を目的とした、新しいロボット治療のひとつです。

1  
人が動こうとした場合には、その意思は電気信号となり体内の神経を通じて、脳から筋肉へと伝達されます。



2  
その際に、皮膚表面に微弱な生体電位信号が検出されます。



3  
組み込まれたサイバニック制御によってパワーユニットが制御され、動きます。

4  
装着者の意思に従って動作支援が実現されます。





# こころの病気と上手につきあうために メンタルヘルス知っていますか？

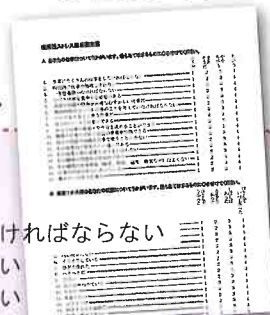
「病気にかかるのは自己責任」こんな言葉をよく耳にするとお思います。しかし実際はそんなに単純ではありません。病気は周囲の環境によって引き起こされるケースも数多く存在します。

## ♡ メンタルヘルスって？

メンタルヘルスとは、簡単に言うと心の健康のことです。とりわけ企業では、複雑な人間関係や長時間労働などのストレスにより、メンタルヘルスに不調をきたす人が増えてきています。

2015年12月から、50人以上の企業では、職場でのメンタルヘルス対策として労働者の心理的な負担の程度を把握する検査（ストレスチェック）を1年に1回以上行うことが義務化されます。

職場のストレス評価で用いられる  
職業性ストレス簡易調査票(例)▶



### チェック項目（一部抜粋）

- 非常にたくさんの仕事をしなければならない
  - 時間内に仕事が処理しきれない
  - 一生懸命働かなければならない
  - かなり注意を集中する必要がある
  - 高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ
  - 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていかなければならない
- ...etc

## ♡ セルフケアで ストレスから身を守ろう！

こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが大切です。まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。

セルフケアとして、自身で行える体操もありますので、右のイラストを参考に、気分転換を心がけましょう。

ストレスと上手につき合う為には、ストレスについての基礎知識を持つと同時に、日常生活での工夫を心がけることが大切です。ただし、自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないときは、専門家に相談するようにしましょう。

### 腕



- ①力を入れて両腕を前に伸ばしていき、拳を握り前腕部を力むようにする
- ②力を入れたまま肘から腕を曲げ、上腕に力を入れる。
- ③力を入れたまま、再び腕を前に伸ばしていき、手指もしっかり伸ばして力を入れた後で、両腕を脱力していく
- ④リラックスする

### 肩



- ①肩をすぼめ、約10秒間両肩に力を入れたままにする
- ②その後、ストンと肩を落とし、脱力する
- ③リラックスする

## 体においしい 料理

ヘルシーに秋の味覚を味わおう！  
『さんまの大葉巻き』



食欲の秋になりました！秋といえば、やっぱりさんまですね！今回は揚げ物ですがさっぱりと食べられるものをご紹介します。青魚に多く含まれているEPA（エイコサペンタン酸）には、血液をサラサラにし、血栓を予防する作用があります。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）は悪玉コレステロールを減らす作用もあります。脂の乗った秋刀魚をとことん味わいましょう。

管理栄養士 大嶋 香織





# 脳卒中の麻痺に対する新しい治療法 「CI療法」について

近年の脳科学やリハビリテーション医学の飛躍的な進歩により、脳の病気を1年以上経った場合でも回復する可能性があることが、科学的に証明されました。この方法の一つがこのCI療法です。

## ◆「CI療法」とは？

CI療法は日本語で「麻痺側上肢集中訓練」と呼ばれています。主に脳卒中片麻痺の麻痺側上肢の治療を中心に行い、麻痺のある手を積極的に使っていく療法です。

麻痺のある手を使っていくことで脳に「使える手」と認識してもらい、今までの日常生活動作（ADL）の中に麻痺のある手を参加させます。



▲様々な道具を使用します

## ◆リハビリの時間と効果

主に、OT（作業療法士）と患者がマンツーマンで、治療時間はトータルで50時間を要するため、拘束してのリハビリは1時間×50回ですが、治療と日常生活を含めて、1日6時間程度行う必要があります。当初は維持期の麻痺側上肢が対象でしたが、最近では維持期前後の状態や上肢以外の麻痺部位など対象が拡大しています。

リハビリテーション科医小山哲男医師らがまとめた“Neuro Rehabilitation”では『CI療法』は肩・肘の近位筋よりも手指機能により効果があると報告しています。



## ◆対象はどんな人？

CI療法は脳卒中の患者様を対象にしています。また、適応基準が設けられており、身の回りの動作が自立されている方、手首・指に動きが認められる方などが対象となります。

当院ではこのCI療法のチームを結成し、CI療法による治療手技と、他の治療法を組み合わせ、効果的なリハビリテーション治療を提供していきます。今後は外来患者を対象に、リハビリ20分＋自主練習40分でCI療法を行う予定です。



お気軽にどうぞ♪



お問い合わせ

利用の流れなど、少しでも  
ご興味のある方、ご相談下さい。

リハビリテーション課

☎0270-65-7171 担当 嶋崎・富田

## 【材料】2～3人前

さんま 3尾	A	めんつゆ 大さじ2
大葉 4枚		みりん 大さじ1
ネギ 1本		料理酒 大さじ1
片栗粉 適量		にんにく (おろし) 1片
白髪ネギ お好みで		しょうが (おろし) 1片
レモン お好みで		



1人分  
396  
kcal

## 【作り方】

- 1.さんまは3枚におろし、腹の骨を削ぎ切りにして、食べやすくしておく。
- 2.ビニール袋に、Aの材料を全てあわせ、工程1のさんまを15分以上漬ける。
- 3.工程2のさんま（皮のほう）にネギと大葉を巻く。巻き終わったら爪楊枝でとめておく。
- 4.片栗粉をつけて揚げる。2分くらいで出来上がりです。カロリーが気になる方は、揚げ焼きでも可。
- 5.白髪ネギ・レモンなどをトッピングしてできあがり。



# 託児所『いちご』の活動記録 子供たちのすくすく日記



## 樹心祭でステージ出演 自慢のお遊戯をお披露目！

8月に開催された『樹心祭』では、毎年恒例のステージに出演しました。今年は子ども達もお祭り気分を満喫しようと、よさこいバージョンのアンパンマン音頭に、ワッショイの掛け声を乗せてお神輿や山車で元気に入場！ タンバリンでアロハ・エ・コモ・アイ、お遊戯でひよこ音頭を披露。一番暑い時間帯で皆汗だくでしたが、たくさんのお客様の前で上手に発表できました。



練習の成果を披露！



## 秋の運動会遊び開催！

9月25日は樹心リハビリパークにて、秋らしい『運動会あそび』を行いました。万国旗や子どもたちの手形を押した旗で飾り付けをし、雰囲気盛り上げ、かけっこやパン食い競争、おんぶ競争や玉入れ、大玉転がし、お遊戯など、たくさんの種目を楽しみました！

競技中は真剣な顔が見られ、待つ間はお友達を「ガンバレー！」と応援する姿がとても可愛かったです♪ これからも季節や病院行事に応じたイベントを実施し、子ども達の好奇心をかき立てながら、楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

託児所スタッフ一同

## グリーンガーデン サークル G.G.S

### 樹心リハビリパーク お誕生日のお花プレゼント100名達成！

当院では、入院患者様・入所者様のお誕生日に、樹心リハビリパークに咲く季節のお花を理事長からプレゼントしています。皆さんたいへん喜んでくださり、「自分の誕生日なんて忘れていた」「まだ祝ってくれる人がいて嬉しい」と涙ぐむ方も…。この取組が10月で100人を超えました。今後とも、笑顔とお花をお届けします！



お誕生日のみなさまおめでとうございます！

樹心リハビリパーク 開園時間  
(角田病院 本館南側) 午前9時～午後5時 年中無休