

# 和音

京都大原記念病院グループ

KYOTO OHARA HUMAN CARE NETWORK

No.244

「和音」編集室

京都大原記念病院グループ

〒601-1246

京都市左京区大原井出町

164番地

TEL (075) 744-3160

FAX (075) 744-3161

Mail kyotoohara-hp@kyotoohara.gr.jp

<https://www.kyotoohara.or.jp>

2020年

1月

JANUARY

「地域で支える健康長寿」をテーマに第30回日本老年医学会近畿地方会市民公開講座が11月16日(火)、京都市上京区の府立医科大学図書館ホールで開かれ、京都大原記念病院の垣田清人院長が「リハビリテーションで築く明るい長寿社会」と題して講演。健康長寿の秘訣は「背筋を伸ばしてしっかり歩くこと」とメッセージを送りました。講演の要旨を紹介します。

健康長寿とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を意味します。日本で右肩上がりに伸び続ける平均寿命と健康寿命の差は、男性で平均して8.84年、女性で12.35年(厚生労働省第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料=2018年)存在し、この間は「不健康寿命」とも言えます。

京都に目を向けると、差は男性は約10年、女性は約14年となっています。平均寿命は男女ともに全国でも高い(男性:3位/女性:9位)ものの、健康寿命でみると中位以下(男性:28位/女性:44位)というのが実情です(平成30年版高齢者白書)。残念ながら、長生きだけど不健康と言えます。

65歳以上の方が要介護になる主な要因は、脳卒中、認知症が上位を占めます。さらに要介護5になった原因の疾患に絞るとこの2つの疾患で半数以上を占めるようになります。いつまでも健康でいるためには予防が

講演  
垣田院長

健康長寿の秘訣

背筋を伸ばし歩こう

大切です。

2019年5月に世界保健機関(WHO)が認知症ガイドラインを発行し、予防指針のポイントを示しました。そこでは「運動」「禁煙」「高血圧の治療」「糖尿病の治療」が強く推奨されました。サプリメントや脳トレなどは推奨項目としては挙がらなかったことを考えると、悪いものではないもののそれだけで予防できる方法ではないということだと思います。生活習慣の改善はもとより、適切な運動が大切であり、これらは脳卒中予防や認知症予防だけでなく生活習慣病の予防と広く捉えることができると思います。



講演する垣田清人院長

脳卒中は大きく出血(血管が破れる)によるものと、詰まり(梗塞)によるものがあります。それぞれに運動と発症リスクの関係は少しづつ違います。運動と脳卒中発症のリスクは長年追跡調査(コホート研究)されています。

その結果、脳卒中全体を捉えると、普通のペースで約1時間半歩行する程度の負荷量で、発症のリスクが3割程度下がるとされ、運動を継続(負荷量が増す)してもリスク水準はあまり上がることはあります。

しかし出血性に焦点を絞ると、最初は全体

本年もよろしくお願い申し上げます「和音」編集室一同

# 歩行で生活習慣病防止

## 過度なら脳出血のリスク



と同じく発症のリスクは下がるもの、過度に負荷がかかるとかえってリスクが高まることが分かっています。例えばジョギングなどの激しい運動を1時間以上継続した時の発症リスクは、何もしない時よりも高くなります。こうした背景を考えると、適度なジョギングはもちろん良いのですが「しっかりと歩くこと」が一番良い方法だらうと私は考えています。

ただし姿勢よく歩くことが大切です。高齢者の歩き方にはいくらか傾向があります。「縦揺れ大きい」「横揺れ大きい」「歩幅が小さい」(図右)心当たりはあるでしょうか。こうした傾向は意識すればある程度は改善できます。

健康のために歩くという意味では「肩の力をぬく」「背筋を伸ばす」「あごは軽く引く」「軽くひざを伸ばす」「いつもより少し広めの歩幅で、かかとから落とす」「(後ろの足は)親指の付け根で押し出す」これらを意識して歩いてみてください。そうすれば、正しい重心移動(図左)で歩くことができるようになります。時には両手を大きく振り、また杖を使ったり、もしくはノルディックウォークのように手も使いながら歩行されることも良いと思います。

大切なのは姿勢よく、しっかりと歩くことです。

私たちは2020年3月に新たな取り組みの開始に向けて準備を進めています。「大原健幸の郷」として、高齢者の方がいつまでも元気で生活できる共生社会をつくることを目指して京都府などと一緒に取り組む予定です。ここでも大原の環境でのウォーキングなどにも取り組んでいただこう予定です。

近年、新体力テストの結果などから高齢者の体力が若返っていると言われています。

### 健康ウォーキングのポイント



### 高齢者に多い歩き方



2015年6月に開催された日本老年学会学術集会で開催されたシンポジウムで「最新の科

学データでは、高齢者の身体機能や知的能力は年々若返る傾向にあり、現在の高齢者は10~20年前に比べて5~10歳は若返っていると想定される。個人差はあるものの、高齢者には十分、社会活動を営む能力がある人もおり、このような人々が就労やボランティア活動など社会参加できる社会を創ることが、今後の超高齢社会を活力あるものにするために大切である」という声明も出されました。

「若い者に負担をかけたくない」という思いは共通してお持ちかと思います。自分の健康と自分の健康と体力を維持していくことが大切であり、そのためには歩くことが一番大切であると私は思います。私たち京都大原記念病院はリハビリテーションを専門として、病気で

倒れたあと、また元気になれるように、患者様が自分のことを自分でできるようサポートすることが中心です。ただこれからは元気なうちから健康を維持していく、例えば口コモを予防するような働き掛けも大切と考えています。健康維持していくためには、皆さんにも自分の意識、自分で動くことが必要です。背筋を伸ばしてしっかりと歩きましょう。

## 府北部の医療者も興味 農業リハ、 連携バス会議で紹介

11月11日(月)に綾部市立病院で開かれた第2回京都府北部脳卒中・大腿骨近位部骨折地域連携バス運営会議(以下、北部連携バス会議)で、京都大原記念病院の岡本彩香医師らがグリーン・ファーム・リハビリテーション®について講演しました。



府北部の医療の状況などについて話し合った北部連携バス会議

綾部市などの府北部地域は、自然に恵まれて農業に取り組む住民も多く、大原と似た環境にあることから、大原での取り組みを紹介する機会をいただきました。当日は医師や医療ソーシャルワーカーら約50名の参加がありました。

講演では地産地消の取り組みから始まり、地元野菜を取り入れることから作ることへ。

そして農業指導いただくタキイ種苗(㈱)との出会いや、患者様からの「リハビリとして農業をやってみたい」という声に応える形で活動が本格化してきた経緯。農業活動を通じて広がった地域との関わりなどを冒頭にご紹介。

その後は、府北部地域の医療機関から転院され、実際にグリーン・ファーム・リハビリテーション®に取り組んだ方を含む3名の症例をご紹介しました。

## 寝たきり防ぐ生活を 脊椎骨折予防と体操学ぶ

「寝たきり防止の脊椎手術と寝たきり防止の脊椎体操」をテーマに11月10日(日)、京都商工会議所で読売健康講座が開催されました。御所南リハビリテーションクリニック非常勤医師の池永稔先生(相馬病院脊椎外科部長)が「寝たきり予防の脊椎手術」をテーマに、同クリニックの岩崎義仁理学療法士が「寝たきり防止の脊椎体操」と題して講演しました。

池永医師は、脊椎の圧迫骨折の原因の多くは骨粗鬆症で、生活習慣病のある人や喫煙習慣のある人が発症しやすいとして警鐘を鳴らしました。

また脊柱管狭窄症(腰)と頸椎症性脊髄症(首)に言及。骨が変形して神経を圧迫し、手足のしびれや歩行障害が起き、根本的な治療には「頸椎椎弓形成術」「腰椎固定術」などの手術しかないとした上で、日々から信頼できるかかりつけ医を決め、手術を受けるなどの判断で、助言を受ける態勢を整えておくようアドバイスしました。

岩崎療法士は、寝たきりの要因は1位が脳卒中、2位は骨折・外傷などの運動器疾患、3位が認知症だが、高齢化により骨折・外傷が増えていると指摘。

「朝起きると、体が凝り固まったようですがには動けない」「仰向けには寝られない」などのセルフチェック項目や、自宅でできる「四つ這い運動」「仰向け姿勢」「うつ伏せ姿勢」などの運動を紹介し、運動習慣を継続する大切さを強調しました。

音楽療法はリハビリテーション治療の多くの場面で利用されており、その効果も学会や論文で報告されています。2019年7月号の「和音」で木村泉先生が紹介されていた「モーツアルト療法」もその一つです。一方で能動的な音楽療法の中に、「神経学的音楽療法」があります。

これはコロラド大学の元教授Dr.タウトが中心となり研究されたリハビリテーションで、音楽の脳神経細胞に与える刺激を利用した治療法です。19のテクニックがあり、主に脳卒中による障害（運動領域、認知領域、言語領域）に行いますが、今回は日常でも使える運動に対する神経学的音楽療法のテクニックの一つを紹介します。

それは「リズム聴覚刺激」と言い、脳卒中だけでなくパーキンソン病の歩行訓練にも用いられます。このテクニックは外的なシンプルなリズムを運動開始の合図として用い、人間が本来持っている内的なリズム（脈拍、呼吸、脳波等）の調整を促し、歩行速度・歩数・歩幅の改善と左右の振れの調整をすることで、歩行パターンを



## 神経学的音楽療法

京都近衛リハビリテーション病院  
藤井 良憲 医師



安定させる訓練方法です。

実際の治療場面では音楽療法士が前に立ち、楽器やメトロノームでリズムを奏で、先ずはそのリズムに歩行リズムが同調するように一緒に歩き、歩行の動作

パターンを修正していきます。これを「リズムによる引き込み現象」と言います。この同調を繰り返すことで「リズムの先読み」が出来るようになり、安定した歩行パターンが形成されます。更にリズムの周期を徐々に早め、歩行の限界周期へ引き込めることが出来ます。

ではどうやって日常的に利用するのでしょうか？ 最近では音楽を聴きながら通勤・通学や、散歩・ジョギングをする人口が多くなっていますが、音楽を聴きながら歩いたり走ったりすると、聴かない時より歩きやすい！走りやすい！と感じたことはありませんか？ それは既に自身でリズムとの同調を実践しているのです。勿論、病気や障害を持たれている方も自分の好きな音楽を聞きながら、または耳元で聞かせてもらしながら自宅や屋外を歩くことで、徐々に音楽のリズムと同調することが可能になります、移動能力の向上が期待できます。

寒い季節になり自宅内に籠りがちになりますが、音楽を友に行動されては如何でしょうか。

## リハビリ中の絵画紹介 木村紀久雄さんの作品展

2020年1月15日(水・予定)から約1ヶ月間、京都大原記念病院の作業療法室前で、御所南リハビリテーションクリニック患者の木村紀久雄さん=写真=の絵画展『木村紀久雄展ーともに生きてるー』を開催します。

木村さんは16年頃より歩行困難となり脊柱管狭窄症と診断され、同時に腰、18年には首の手術を経験。2度目の術後、利き手にも障害が現れ、脚と共にリハビリを開始されました。

一時は閉じた指を自力で開くことができず、あきらめそうになるも、「もう一方の手で描けばいい、面白い線が描けるかも」などと前向きに捉え描き続けられました。19年10月、リハビリと並行して創作された作品で個展を開催。「背中を押してくれる人たちや出来事があつてのことだつた」と実感し、人や人の営みと共に生きていることを改めて感じる機会になったそうです。現在も『日常に面白さや楽しさを感じること』を

大切に、創作を続けておられる木村さん。面白い、楽しいと感じてもらえた嬉しい、と今回の展示に至りました。

京都大原記念病院としても、ぜひこうした想いに触れていただこうと願っております。限られた期間となりますので、ぜひ、お気軽に立ち寄りください。

## 「和」の動きが体操に 大原ホーム 日本舞踊公演

大原ホームの日本舞踊公演が11月26日、地域交流スペースで催され、ホームご入所者、ショートステイ、通所のご利用者ら約60人が、舞と体操を楽しんだ。

日本舞踊西川流評議員の西川充（本名・中田充子）さんが理事長を務める認定NPO法

人京都文化企画室のメンバーが演じる公演は4年目。西川さんは、児玉博行・京都大原記念病院グループ代表夫人で大原ホーム施設長だった故児玉英理子副理事長の友人。西川さん自身もグループの社会福祉法人行風会評議員を務める。こうした縁で西川さんの厚意を得て開催されている。



日本舞踊をアレンジした体操で会場は熱気の渦

会は長唄の生演奏「島の千歳」で開演、8演目が披露された。「風雪ながれ旅」や「男船」、「影を慕いて」といった歌謡曲と、民謡「伊勢音頭」に合わせて同法人のメンバーが舞を披露した。

最後に、オレンジと緑のTシャツに身を包んだメンバーが、日本舞踊の「和」の動きを取り入れた体操「NOSS」を披露。観客も手や体をゆすりながら楽しんでいた。

京都大原記念病院グループウェブサイト  
公式Facebookのご案内

グループの取り組みなど日々、更新中！

自然災害等により何らかの影響が生じた場合は  
こちらで情報発信します。ぜひこちらをご覧ください！



ウェブサイト



Facebook