



京都大原記念病院グループ

KYOTO OHARA HUMAN CARE NETWORK

No.250

「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

7月

JULY

善意のマスク 厚く感謝

新型コロナウイルス蔓延により医療機関でもマスク入手の困難な時期が続きました。この間に京都大原記念病院グループ各施設に多くの皆様から貴重なマスクが届きました。温かなご支援に対し、心より感謝申し上げます。

有縁の皆様 各施設に 医療・介護の現場を支える

ご提供者は患者様、ご利用者、ご家族、職員個々の縁者、医療従事者支援プロジェクトなどの方々です。2020年2月初旬から発生した新型コロナウイルスの影響によるマスク等の医療物資不足で、発注後も納品時期が見通せない不安定な状況が続きました。普段は使い捨てるものを再利用する必要があるなど、日常とは異なる不安がある中で、マスクは医療、介護の現場で日々スタッフが役立てています。

ご寄贈いただいた皆様

(6月15日時点・50音順・敬称略)

NPO法人あおぞら(20万枚のマスクを「あの人」とどけるプロジェクト)、863有限公司、日の出が丘病院、株式会社BMターゲット、粟野壽之、池村葉子、小出英登、成田和雄、三上敏雄、匿名(患者・利用者及びその家族)

誰もが自分や身の回りのことで精いっぱいであろう厳しい環境下でのご支援に、私たちは物資不足を補う以上のものをいただいたと感じています。感染拡大予防の面から社会的距離が提唱され、対面する機会が大きく減りました。しかし、こうしたご支援を通して、人と人とのつながりや温かなお心を改めて感じることができ、大変勇気づけられました。

5月25日、一人ひとりの行動自粛の成



京都大原記念病院グループに寄贈された善意のマスク

果が実り、全都道府県で緊急事態宣言が解除されました。しかし完全終息とは言えません。社会情勢と適切なバランスを模索しながら、引き続き予防に向けた意識徹底が重要と認識しております。京都大原記念病院グループは、一層意識を高く持って予防に努め、関わる全ての方にご安心いただける環境づくりを目指してまいります。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



大原ホーム前にて

ハナショウブ 梅雨浴び華やかに



ハナショウブは梅雨の中でも華やかに咲き紫陽花と共にジメジメを忘れて観賞してしまう花です。野生のノハナショウブをもとに数多くの品種が育成され、現在は2000種類以上あると言われています。そのうちの一つが京都大原記念病院周辺にも咲いています。

(総務部 榎並宏之)

マスクの夏は 熱中症に注意

熱中症とは、体温調節のバランスが崩れてどんどん体に熱が溜まってしまう状態を指します。状態が悪化すると、意識障害、吐き気、嘔吐、手足の運動障害などが起こり、最悪の場合死に至ります。普段、人の体は体温よりも低い温度の外気を吸い、肺などを経て温まった空気を吐き出しています。また適度な水分補給により汗をかき、その汗が蒸発することで体温を下げます。主にこれらの方により体温を調節していますが、急な気温の上昇や激しい運動、体力や栄養状態の低下などでバランスが崩れると、どんどん体に熱が溜まり熱中症になってしまいます。例年7月から8月にかけて、救急搬送される数がピークを迎えます。

夏(高温・多湿の環境)のマスク着用で「熱中症」のリスクが高まる恐れがあるとされる要因は、大きく四つ考えられています。①マスクにより(全てではないが)外気が遮断されるため、自分の吐き出す温まった空気での呼吸になること②マスク着用での呼吸は普段に比べて体に負荷がかかり、軽い運動をしている状態に近くなること③マスクによって保湿されるため、普段に比べ水分不足に気付きにくくなること④マスクの着脱が煩わしく、水分補給を怠ってしまうこと—これらが熱中症への懸念が高まっている要因です。

一般的に、熱中症予防には「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体力づくり」などが有効とされています。この度、新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントが国(厚生労働省、環境省)から示されましたのでご紹介します。

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、適宜マスクを外すこと△喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給すること△冷房使用中でも換気を行い、その分こまめに温度調節すること△日頃

人と離れて外す時間必要

呼気の熱で体に負担

熱中症かな?
と思ったら冷やしてください

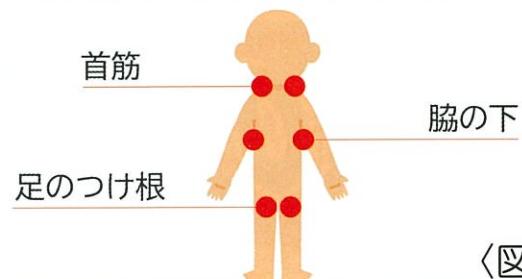


図1

飲む点滴
経口補水液

材料(1リットル分)
水 1リットル
砂糖 大さじ4と1/2(40g)
塩 小さじ 1/2(3g)

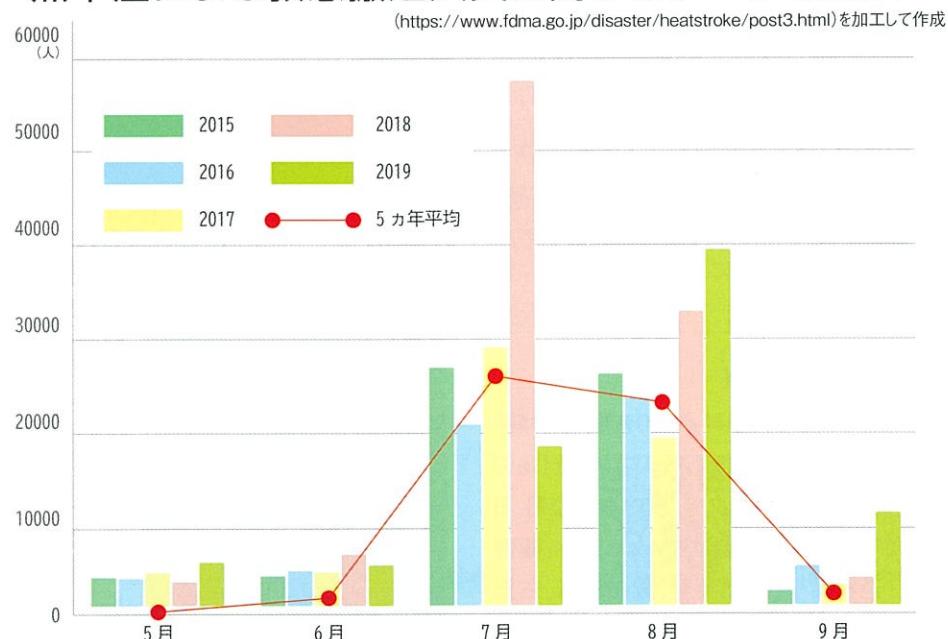
作り方

- ① 材料をよくかき混ぜる
- ② お好みでレモン果汁や、
ケイ酸を加える
- ③ 出来あがり!



図2

熱中症による救急搬送人員に関するデータ(消防庁)





から体調を管理し、子どもや高齢者など熱中症になりやすい人たちに声かけをすること（※）▽新しい生活様式を踏まえた指針を参考にしつつ、一人ひとりが意識して実践することが大切です。

外出自粛などにより自宅で過ごすことが多いと思いますが、できる限りの運動をし、しっかり栄養を摂り、休む時間を設けましょう。ま

ずは自身の体調をしっかりと管理し、そのうえで予防策に努めてください。もしめまいやふらつきなどの初期症状が現れたときは、体を冷やし（図1）、スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分（電解質）が多い経口補水液などで水分補給をしてください。経口補水液は、自宅でも簡単に作ることができます（図2）。状態が改善しないときは、医療機関を受診してください。

今年の夏は、例年とは異なる様相で迎えることになります。日々状況は変化しますが、過度に心配することなく、できる限りの対策を講じていきましょう。皆様が健やかな毎日を過ごされるよう願っています。

*新しい生活様式における感染防止の3つの基本として「マスクの着用」がありますが、2歳未満のマスク着用は他のリスクを鑑みて避けるべきであることも提唱されています。状況に応じて、正しく活用してください。

パーキンソン病の患者 自宅でもリハビリを 御所南クリニックが動画公開

御所南リハビリテーションクリニックではこのほど、自宅でできる「パーキンソン病のストレッチ体操」動画を公開しました。トレーニングにご活用ください。

動画は、新型コロナウイルスの感染防止のため来院回数が制限されたことに伴い、その分自宅でリハビリに励んでもらおうとの趣旨で制作されました。神経難病の一つで



マスクをしていると温かな呼気が排出されず体への負担が増す

分が少なく塩分

（電解質）が多い経口補水液などで水分補給をしてください。経口補水液は、自宅でも簡単に作ることができます（図2）。状態が改善しないときは、医療機関を受診してください。

今年の夏は、例年とは異なる様相で迎えることになります。日々状況は変化しますが、過度に心配することなく、できる限りの対策を講じていきましょう。皆様が健やかな毎日を過ごされるよう願っています。

*新しい生活様式における感染防止の3つの基本として「マスクの着用」がありますが、2歳未満のマスク着用は他のリスクを鑑みて避けるべきであることを提唱されています。状況に応じて、正しく活用してください。



セラピストらスタッフが多数参加した夏野菜の植え付け



セラピストの指導で苗を植える患者様



初夏の日差しに恵まれた5月14日、京都大原記念病院グループでは、病院東側の自家菜園で夏野菜の植え付けを行いました。

農作業をリハビリテーションに取り入れたグリーン・ファーム・リハビリテーション®に取り組むセラピストや管理栄養士らスタッフ約15人と、タキイ種苗(株)の指導員3人が参加。畠の上に敷かれた黒いビニールシートに空いた直径約10cmの丸い穴から土を掘り返し、トマト、キュウリ、サツマイモ、ズッキーニ、トウガラシ、ナスビの苗を次々と植えました。

また同病院でリハビリテーションに取り組む患者様8人もセラピストに伴われて菜園を訪れ、手渡された苗を眺めながら、「昔はよくやりました」と話していました。

野菜は7月中旬に収穫の予定で、グループ施設ご利用者の食事などに役立てます。

あるパーキンソン病は、正しい投薬治療や、体のコンディション（筋肉・骨・姿勢など）を整え、その時の病状で最大限の動作ができるようにするためのリハビリが大切です。適切に取り組みことで、歩行や生活動作の障害を緩和することができますが、一層効果を高めるためには、自主トレーニングが欠かせません。

しかし、患者様からは重要性を理解しながらも「何をすればいいか分からない」「何が自分に合っているか分からない」といった声が多く聞こえていました。そうした声に応えるために、ハンドブックとともに動画を準備しました。一般的にパーキンソン病の患者様

に有効とされる自主トレーニング方法を、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「バランストレーニング」の三部構成で具体的に紹介しています。全編をハンドブックで、一部「上肢編（約7分30秒）」「下肢編（約9分）」の動画で紹介しています。今後は声や表情などの分野も取り入れるなどして更新していきます。

申し込み、問い合わせは御所南リハビリテーションクリニック（☎075-254-7511）、または同クリニックのサイト=QRコード=のお問い合わせフォームより行えます。その際は「パーキンソン病のリハビリハンドブック希望」と明記ください。



心身支え 健康寿命延伸

運動・農・食・口腔ケア 柱に

この度、内閣府と京都府共同補助事業として設立された「大原健幸の郷」の館長に就任いたしました。現在、新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延しておりますが、皆様方の御健勝を祈念いたします。

私は長年にわたり京都府立医科大学におきまして、教授として解剖学の教育や神経科学の研究、学長として大学運営に関与し、2006(平成18)年に大学を退職、名誉教授となりました。その後京都府特別参与として、2011年6月に京都地域包括ケア推進機構理事長に就任しました。これは京都府と京都市が全国に先駆けて、高齢者の健康維持を助けるため、39団体の参加を得て各市町

村、保健所等との連携のもとに設立された組織です。この3月末に理事長、顧問(1年)を退任しました。

地域包括ケア推進機構では、三つの重点課題として、認知症プロジェクト、リハビリテーションプロジェクト、在宅看取りプロジェクトを推進しました。認知症は今後わが国でも400万人を数えると推測されていますが、京都では京都オレンジプラ



着任当日、駒井良・大原健幸の郷事務長㊨の案内で大原健幸の郷を見て回る井端館長(4月1日)

大原健幸の郷開設・井端館長が抱負

高齢者共生型まちづくり事業の中核施設として、京都大原記念病院グループにより「京都大原多世代交流拠点～大原健幸の郷」(京都市左京区野村町)が開設され、同館長に井端泰彦・京都府立医科大学元学長が4月に就任されました。「和音」誌では井端館長に抱負をうかがいました。

が策定され、事業が推進されています。

大原健幸の郷では介護予防のための四つのプロジェクトである▽総合運動プロジェクトによる健康改善▽農作業による農業活動を通じての心身の健康増進▽食(栄養)の改善による介護予防▽口腔ケアの推進による認知症の予防など、高齢者の健康改善に努めます。上記の四つのプロジェクト推進により、高齢者が健康活動を通じて若い人達を含む多世代と交流することにより、社会参加を促していくべきだと思っています。大原健幸の郷のプロジェクトが推進され、高齢者の健康寿命の延伸がうまく行われるよう努力します。

大原健幸の郷は京都大原記念病院グループの施設の一つです。皆様のご理解とご支援を切にお願いいたします。

葵祭、食べて満喫

ご利用者らに行事食提供

栄養科では、食事を通じて京都らしさや四季折々の行事の雰囲気を味わう機会として、旬の食材を使用し、美味しく、見た目も楽しんでいただけるような行事食を提供しています。

普段外出する機会が少ない患者様・ご利用者にとって特別なイベントであり、楽しみの一つにしてくださっているようです。

5月15日は昼食に「葵祭」の行事食として、「うなぎのちらし寿司」「南瓜の含め煮」「すまし汁」「季節のフルーツ」を用意しました。残念ながら今年の行列は



お祭り気分を味わってもらえるようにとの思いを込めて提供された行事食

中止となりましたが、京都の初夏を感じ、お祭りの気分を味わっていただけるよう

にとの思いを込めています。

患者様・ご利用者は「ごちそうやね」「ちらし寿司美味しかったわ」と大変喜んでおられ、また「お昼からもりハビリ頑張れるわ」というお声もいただき、この行事食が活力にもなっていると感じました。いつもあまり食が進まない方々も、美味しそうに召し上がっている印象でした。今後も皆様にご満足いただける取り組みを続けていきたいと思います。

(栄養科 島本知佳)

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