



ハサミや針と糸など道具を使った工作の手先・指先を使ったレクリエーションです。工作は、手先を動かすことにより、脳の働きを活性化させる効果があるだけでなく、参加者が度のくらい手先を動かすことができるのかを把握する時間にもなります。また、昔懐かしいお手玉や、男性であれば紙鉄砲などのおもちゃを作ることでも昔を思い出すこともでき、高齢者の方にも喜ばれるレクリエーションのひとつです。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.022



健康便り

謹賀新年



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

2016年技術賞受賞

スタッフ紹介



臨床検査技師 羽場 澄江

臨床検査技師として当クリニックにお世話様になりまして、8年近くになります。血液検査や心電図・呼吸器など色々な検査に携わっています。数多くの検査があり、今もなお日々勉強と感じています。目標であります、正確でお待たせしない検査を目指して、今後も皆様のお役に立てるよう、努力させていただきます

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中はいろいろとお世話になり、誠に有り難うございました。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。皆様にとつて素敵な一年になりますように今年もよろしくお願ひします。

さて、今年2017年は酉年です。酉とは、干支（十二支）の10番目になります。酉は方角の名で「西」になります。また陰暦8月の異称で、ゆうと読みます。酉年とは、西暦年を12で割った際、余りが1となる年です。干支は十干と十二支を組み合わせたものなので、2017年の干支は「丁酉」（ひのととり）となります。

丁という字は「ひのと」と読み、「火の弟」とも書きます。火の性質を持っていると考えるのが五行から見た「丁」になります。五行という考え方は、木・火・土・金・水の5つの性質をいろんなものに当てていますが、年にも当てて、2017年の丁は「ひのと」なので、火の性質を持っています。同じように十二支の酉は五行で見ると、金の性質です。つまり、2017年は、火と金の組み合わせということになります。火と金を合わせると、火が金を溶かしてしまします。これを火が金を剋（こく）することになります。このような両者の関係を「相剋（そうこく）」と言います。相剋は物事が順調ではないことを意味します。このように暦の干支に注目すると、2017年はあまり順調に行かないようなイメージが見えてきます。干支の丁酉の組み合わせは、上の「丁」が下の「酉」を剋する組み合わせです。このように上下関係がポイントになる年のようなので、自分より上の者からあまり左右されないように、慎重に物事を考えて実行しなければいけない年です。

2017年に入って、特に順調な感じで年を迎えられた方には、次の目標に向かって飛躍しようという気持ちが強くなると思います。それが悪いことでは決してありませんが、慎重に考えた方がいいかと思えます。その決心でうまく事が運ぶかもしれませんが、やがて長い年月の後に、大きな後悔として2017年を思い出すことのないようにしたいものですね。

さて、私事ですが、新年を迎えるに当たり、今年の抱負について述べてみたいと思えます。今年の全体運はあまりよさそうな年ではありませんが、院長としての抱負は、クリニック創立11年目の年として原点に戻り、家庭医療の本質をもう一度考え直してみたいと思えます。これまでは先進医療に遅れないようについて行くことに必死でしたが、これでは家庭医療からどんどん離れていってしまいます。家庭医療の一つの側面は総合医療です。個々の患者さん一人一人について専門にならないといけないのであります。患者さん病気を調べ尽くしたり、治療しまくるのが良いとは限りません。現代は超高齢社会です。治らない病気がばかりであり、70歳、80歳、90歳と高齢になるにつれて、治らない病気が増えていくわけで、それをシラミつぶしに治していくなんておかしな話です。患者さんと患者さんの病気とつきあいながら、少しでも人らしく生きることをお手伝いするという姿勢で臨みたいと思えます。

院長の巻頭言

次に、今年自分の人生を大切に、楽しむことに目を向けようと思う。私たちは、生まれたときからすでに、「いつかは死ぬ」ことが決まっています。その運命を踏まえて、どうすればその「生」を楽しめることができるのでしょうか。

ややもすれば悲観的になりがちな「生」への向き合い方も、老子の思想に触れることでポジティブな方向に変わります。最近、私は自分の生死観を問うことが多くなりました。これも自分持ち時間がだんだん少なくなってきたということ。死とはなにか。「自分は何のために生きているのか」、自分自身の生死観を問うようになりました。

老子も、その著書の中で生死観について触れている章があります。彼によれば、「よく生きながらえる人は十人に三人、ただ死んでいく人が十人に三人、命を守ろうとして動き回り、かえって死を早めてしまう人が十人に三人」。さらに老子は、「命を守ることに優れた人は、陸路の旅で獣に襲われることもなく、軍隊でも武器やよろいも手にしない。猛獣の角や爪も、敵兵の刃も、彼を傷つけようとしてもできない。なぜなら、彼は命に執着することがなく死への怖れもないからだ」と続けています。つまり、「命を守ることに優れた人」は、死を恐れず、死も生もありのままに受け入れる、「無為自然」の人なのですね。このように、その生死観にも「無為自然」が生かされているのが老子の思想の特徴です。

さらに、老子の思想に従って、背伸びをしないありのままを受け入れようという自然体の姿勢を貫きたいと思えます。今までは、飯田下伊那地域で一番のクリニックになりたいと、頑張り続けてきました。医学を学び続ける姿勢は大切ですが、無理のないように自然な形で生涯学習を継続したいと思えます。そして一番の教科書は患者さん、皆さんであることに他なりません。だから患者さんを大切に診療することが一番貴重なことが最近しみじみとわかるようになりました。医師の仕事は決して楽しいことではありませんが、患者さんの笑顔をみるのが一番幸せを感じる今日この頃です。患者さんもかけがえのない自身の人生を大切に、一日一日を大事に過ごしてください。2017年が振り返って生きてよかったと思える年になりますように祈念しております。私も一日一日を充実した日々を送れるように、日々を味わうように、心がけてこの一年を生きていくつもりです。

これから大寒を迎えます。ますます厳しい寒さを感じるようになります。インフルエンザやノロ胃腸炎も流行しそうです。帰宅したら必ず念入りに手洗いをしてください。それでは皆さんごきげんよう、さようなら。

まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘



認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。

最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。



認知症ケア♪工作療法とは・・・？



－工作療法とは・・・？－



工作や手芸、料理など、手で道具を扱う療法の事。
手は突出した脳といわれ、手先を動かすことで、脳を働かせるのと同じ効果が生まれます。
生け花やお手玉づくり、千代紙を使ったちぎり絵などは、昔懐かしく楽しめて、手指の機能回復にもなるうえ、物づくりは完成したときの達成感も味わえますので、高齢者にはぜひ取り組んでほしいレクリエーションです。

－工作で楽しみながら達成感を－

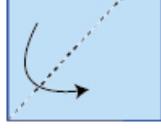
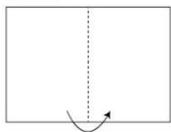
工作がもたらす一番大きなパワーは「**達成感を味わえること**」と「**何かを作る楽しみを味わえること**」なのではないかと思えます。
この二つは、生きる楽しみにも繋がるのではないのでしょうか。また工作をする時には、必ず脳を使います。



指先を使って脳を働かせることで、認知症の予防・進行の食い止めにも役立つのではないかと私は考えています。
工作をするというレクリエーションで、楽しみながら脳を活性化させていきましょう。



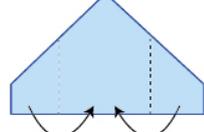
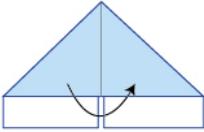
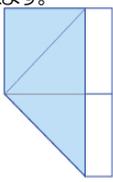
挑戦してみませんか？簡単なA4のチラシを使った箱の折り方



手順1 (上の画像)
最初は長手方向を半分に折ります。折った後の表面、外側が箱に仕上がったときも外側に来ます。

手順2 (上の画像)
さらに長手方向を半分に折ります。これで4つ折りサイズになりました。

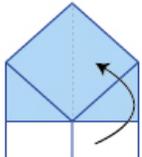
手順3 (上の画像)
三角に折って折くせを付けます。画像の右側が紙の端開ける方です。



手順4 (上の画像)
手順3の折り目に沿って中を開いていただきます。全体を裏返して反対側も同じです。

手順5 (上の画像)
真ん中の線に沿ってページをめくるように1枚だけたたみます。反対側も同じです。真ん中下部が2つに分かれた形から下の画像のようになります。

手順6 (上の画像)
点線の位置で左右から内側へおります。全体を裏返して反対側も同じです。



手順7 (左の画像)
下側を上に戻します。反対側も同じ様に折ります。あとは中を広げながら箱の底を整えて完成です。



手先・指先を使う・・・

高齢者向けのレクリエーションで、多くの介護施設が取り入れているのがハサミや針と糸など道具を使った工作系の手先・指先を使ったレクリエーションです。工作は、手先を動かすことにより、脳の働きを活性化させる効果があるだけでなく、参加者がどのくらい手先を動かすことができるのかを把握する時間にもなります。

また、昔懐かしいお手玉や、男性であれば紙鉄砲などのおもちゃを作ることで昔を思い出すこともでき、高齢者の方にも喜ばれるレクリエーションのひとつです。

でき上がった作品は、達成感を参加者にもたらし、館内に飾ったりお部屋に飾ったり、家族へのプレゼントとすることもできるため、レクリエーションへの参加意欲やレクリエーション以外の時間の楽しみも創出することができるなど、生きがいづくりに貢献します。

最近では、工作などで作ったものをバザーで販売するなど趣味活動として続けるだけでなく、社会に参加するきっかけにもなるような工夫をしている介護施設も見られますので、工夫次第で高齢者の方の世界を広げることができるレクリエーションとして、是非積極的に取り組んでいきたいレクのひとつです。

工作レクリエーション効果には主に以下の3点があります。



◎身体機能の維持・向上

人は誰しも、歳を重ねてくると身体の機能が低下していきます。「老化現象」です。ところが、近年、筋肉に着目し筋力を高めると、改善が見込めないとされていた老化現象の進行を改善できることがわかってきました。

「高齢だから」「病気だから」と運動に消極的な高齢者は多いですが、動かないでいると、骨や筋肉はどんどん細くなって、関節も固くなり、より運動量が減ってしまうという悪循環に陥ってしまいます。適度な運動を取り入れるという意味で、レクリエーションには大きな効果があります。

◎脳の活性化

筋力を高める運動と同様に、手先や頭を使うレクリエーションで脳を活性化することで、認知症の予防や症状の進行を遅らせる効果が期待できます。



◎コミュニケーションの促進

ご高齢者お一人おひとりの「個」を大切にしながら、他の人とのコミュニケーションを生み、促進するのがレクリエーションとなります。人とのふれあいは、ご高齢者にとって生きがいを創出するきっかけとなったり、認知症の予防にもなるといわれています。

当院の設備紹介



ポイント刺激 低周波治療器

SSP療法は手軽に始められ、かつ奥の深い低周波ツボ刺激療法です。筋筋膜性疼痛、肩凝り、腰痛などの治療にぜひお試し下さい。

SSP療法とは「SSP電極を”ツボ”に置き、低周波通電を行うツボ表面刺激法」のことをいいます。簡単に言えば「電気針」です。ミニ吸着導子により、快適な「ツボ治療」を行います。低周波は、痛みを抑える神経を刺激したり、萎縮した筋肉を刺激したりします。こちらの器械はぎっくり腰などの急性・亜急性の痛みから、慢性的な肩こり・腰痛などの痛みまで幅広くお使いいただけます。吸盤のような電極先を、痛みのある部分を挟み込むように貼り付けていきます。電極先がたくさんありますので、広い範囲の痛みに対して効果的です。ミニ吸着導子により快適なツボ治療をおこないます。刺激により血流が改善し、乳酸などの疼痛物質の蓄積を防止します。このため鎮痛・鎮静に効果的です。高電圧治療により、深部までの神経刺激と疼痛緩和が可能です。筋肉刺激モードにより、疼痛などによる筋力低下を予防し増強します。