



●特集：認知症予防【園芸療法】

認知症予防の一つとして、園芸のアクティビティ・ケアがあります。花や木などの植物を通して心と体に安らぎを与えるものです。人間は大昔から緑に包まれて生きてきた私達が自然からの癒しを求めたくなるのは、人間の本能ではないかと思えます。園芸療法とは、植物あるいは植物に関連する諸々の活動を通して、身体、心、精神の向上を促し、かつ鍛える療法です。認知症の方が花や土とふれ合う事により、心が癒され、五感を刺激し、解放感、爽快感を得ることが出来ます。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.021

Introduction of Staff

スタッフ紹介



事務 原 彩野

今年の10月よりクリニックでお世話になっております。今はインフルエンザの予防接種を担当しています。看護師さんの情報によると今年は重症化しやすい香港A型が流行しそうとのこと・・・早めの接種を心がけましょう。



健康便り



今年もあとわずか・・・
年の瀬を感じるこの頃。

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。



院長の巻頭言

師 走を迎え、なにかと気ぜわしい毎日ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

とうとう大嫌いな12月が来てしまいました。まだまだ若いと思いきながらも寒さもひとしお身にしみるようになりました。少し前までは暑さより寒さの方が耐えられましたが、50歳を過ぎると寒さがとつても身体をいじめるような気がします。

皆様、2016年はどのような一年でしてでしょうか。私にとってこの一年はいろいろな意味で節目の年でした。まず医師歴30年になり、格好良くワインに喩えていけば、ヴィンテージクラスに入ったでしょうか？まだまだ経験不足な10年、バイタリティー豊富な脂がのつたが20年とすれば、30年になると個性的な色が濃くなりますが、角のとれた円熟味がでる年数だと思えます。次に、今年が開業10年(10周年)の節目の年でした。あつという間の10年でしたが、あれこれ出し出してみると、向こう見ずで医業にまっしぐらに走り続けた10年間でした。まだまだ10年かという思いは全くございません、もう10年が経ってしまつたかという実感が強いです。それだけこの10年間が私にとって充実した年であつたと思えます。この間多くの患者さんが来院されました。延べ人数は約3万人ですから、飯田市の人口の約3分の1の人々と出会うことができたということになります。中には開業当時から今でも通っていたという患者さんがたくさんいらっしゃいます。大変ありがたいことです。私を信用してついでにくれた患者さんにこの場を借りて御礼申し上げます。これからもよろしくお願い致します。

次に節目とかではありませんが、この一年間は終始運動を続けました。週に3-5日はトレーニングジムに通いましたが、これだけ運動を続け日常化したことには自分も驚いています。運動習慣が身についたのは、10年目を迎える前に体調を崩してしまい、このままでは人生が終わってしまうなんていう挫折感を味わいました。365日、一日中いすに座って診察していたら、体重はどんどん増え、筋肉は落ちて、膝関節が痛くなるわ、腰が痛くなるわ、肩が痛くなるわ、次々と身体が老化して、挙げ句の果て内臓に脂肪がたまって肝臓や腎臓の機能不全ができて、気がついたら不眠になり、夜中に発狂するところまで身体を壊してしまいました。このような状態には有効な薬剤はなく、食事を運動しかないとわかりました。10年間のゲルマのような生活の積み重ねから生じた生活習慣病の怖さを嫌というほど味わいました。しかし医師のプライドをかけ自分の身体を治せないような医師は患者さんを治すことができないと言いつつ聞かせて頑張った結果、今は結婚当時の体重に戻り、健康を取り戻すことができました。生活習慣病の治療は身をもって経験した私にお任せあれ。

ここからは先月号の続きについてお話したいと思います。前回、米国のアルバー・アインシュタイン医科大学の研究グループの研究から、人は125歳を超えて生きることが不可能である、ことを書きました。これまで世界最高齢の人の年齢は伸び続けており、

人間の寿命に上限はないとの見方もありましたが、1997年にフランス人のジャンヌ・カルマンさんが122歳で死亡してからその記録は更新されていないようです。日本では、明らかな記録に残っている最長寿者は大阪市東住吉区に在住していた大川ミサヲさんが117歳と27日でした。確かに人生は長ければそれに超したことがないように見えますが、不健康で長生きをしてもという人はかなりいると思います。しかし長く生きたからといって、本当に「人生を長く生きた」と実感できるのでしょうか。ここでは、人生の長さそのものではなく、主観的な人生の長さについて一言述べたいと思います。

人生を長く感じるか、短く感じるかはとても重要ですよ。「長かったけど慌ただしかった」ではつまらなく、「楽しくのんびりして、さらに長い」が理想的ですね。このような主観的な時間を考えると、実際の時間とあわせて以下のような4つのパターンが人生において想定できる。第1のパターンは、寿命は平均寿命の80歳だったけど、とても長く充実していた。第2のパターンは、寿命は平均寿命の80歳で、あまり幸せはなく、仕事一筋で終わる。第3のパターンは、125歳まで生き、なおかつ主観的な時間も長く充実していた。第4のパターンは、125歳まで生きたけど、いつも時間がなく慌ただしく人生を送った。皆さんが選ぶ人生はどのタイプですか。理想的には第3ですが、第1と第4を比較したらどうでしょうか。人生の充実感や満足感を含めた主観的な人生の時間の長さ=実際の時間×時間を楽しむ姿勢と思えます。

昨年の12月号で、主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価されるという現象を心理学的に説明した「ジャーネーの法則」を紹介しました。簡単に言えば生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢の逆数に比例します(年齢に反比例)。例えば、50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1ほどですが、5歳の人にとっては5分の1に相当します。よって、50歳の人にとっての10年間は5歳の人にとっての10年に当たり、5歳の人1日が50歳の人10日に当たることとなります。私は毎年、忘年会では恒例のように、「1年が通り過ぎるのも早いもので、昨年の今頃がつい昨日のごとくのように・・・」、「月日は光陰矢の如し・・・」などと云ってきたことが多かったです。しかし、主観的な人生の時間の長さを考えると、毎年1年を振り返る際に、充実感や満足感をしっかりと実感できるように人生を送りたいものですね。

今年も残すところあと1か月、毎日の日々を十分楽しんでください。大嫌いな12月なんて云えませんが、少し早いですが、今年いろいろお世話になりました。よいお年をお迎えくださいませ。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。



植物の力で認知症ケア♪園芸療法とは

— 園芸療法とは？ —



園芸療法とは、花と緑で人を癒す作業療法の一つ。植物や身近な自然とのかかわりを通して、健康な心と体、そして社会生活を指すものです。専門的な知識と技術を学んだ園芸療法士によって行われることも増えてき

ました。植物を育てる園芸は五感を使うため、心や体にとっていい刺激となります。園芸療法は、その要素を活かすことで少しでも健康をとり戻したりキープしたりする療法なのです。

— どんな効果があるの？ —

●身体的な効果

体全体を動かすことで、バランスよくリハビリできる。

●精神的な効果

植物を育てることで責任感を養い、喜びを感じ、精神的なストレスを軽減する。

●精社会的な効果

植物を育てることを通して、社会性を高め、周囲の人々との共感や、コミュニケーションを図る。

このような効果から、園芸療法はさまざまな分野で用いられています。



— どんな分野で用いられているの？ —

園芸療法は医療や福祉の分野で多く取り入れられています。その目的の例をご紹介します

◆医療分野

リハビリやターミナルケアなどで、ストレスを軽減したり、意欲向上、身体機能の維持や回復などに。



◆介護・福祉分野

高齢者福祉分野では、認知症予防・進行抑制、うつ症状の緩和、生活の質の維持・向上などに。また障害者福祉分野では、生活や就労の支援など。

そのほか、不登校児の発育の手助けや自信の回復などを目標として行われることもあります。また、特に症状が出ていなくても、ストレスを感じている人にとっての癒しにも有効です。



園芸療法による効果を暮らしの中に

園芸療法には「生活不活発病（体を動かさない状態が続くことで心身の機能が低下する病気）」を防ぐ効果もあるといわれ、認知症予防や介護予防にも利用されています。日々の暮らしの中に、園芸療法の効果を取り入れてみましょう。

効果1 五感を刺激

自分の手で育てた季節の野菜は、とりわけ美味しく感じます。園芸作業には食べる意欲を引き出す力もあるため、食欲が低下している人でも、自分で育てた野菜は進んで完食するケースが多く見られます。



効果2 感覚をひらく

人は心に傷を抱えていると、それ以上傷つかないように心を閉ざしてしまいがちです。しかし、植物は陽光や雨水があれば独立栄養で自然に育つので、プレッシャーを感じることなく、その伸びやかな成長に触れることで感動し、心の傷が癒されたり、閉ざされていた感覚を自然に開くことができます。

効果3 季節感の覚醒

四季の移ろいに呼応して、そのときどきに花開き実る旬の植物を育てることによって、鈍っている季節感が目覚め、時間感覚を取り戻したり、過去の記憶を思い出すきっかけにもなります。また、「今週はまびきしよう」「来月は収穫しよう」といった計画的な行動が、日々の暮らしに励みや楽しみをもたらします。

効果4 コミュニケーション活性化

「芽が出たね!」「つぼみが膨らんだよ!」などと、高齢者も家族や介護者も、植物の成長にわくわく共感し、互いに言葉数や笑顔が増え、会話が盛り上がり、表情も自然と明るくなり、積極的に人と関わるようになります。

効果5 運動促進

土をいじったり、種をまいたり、水やりをしたり、まびきをしたり、雑草を抜いたり—植物を育てる際には、自然と屋外で手足を動かすので、普段、運動不足になりがちな人も無理なく運動できます。適度な運動によって、新陳代謝が高まり、快眠導入をもたらします。

効果6 食欲増進

自分の手で育てた季節の野菜は、とりわけ美味しく感じます。園芸作業には食べる意欲を引き出す力もあるため、食欲が低下している人でも、自分で育てた野菜は進んで完食するケースが多く見られます。



当院の設備紹介



超音波診断装置

心臓、腹部、血管、表在と広い領域で条件の厳しい症例でも、スムーズな検査が可能です。

当クリニックでは、最新鋭の超音波検査装置を導入しています。超音波検査は外来で行える簡便な検査であり、循環器領域においても重要な検査の一つです。心臓のみならず大動脈や頸部血管、下肢の動脈および静脈の評価など、多彩な部位の検査が可能です。特に拍動している心臓を明瞭に観察するために、立体画像をリアルタイムに観察可能な4Dシステムも導入しています。これは、経食道エコーでも可能であり、より詳細な心臓構造を評価する事ができます。