

2022年
新春号
Vol.34

幸義会だより

岡山東部脳神経外科



生活様式と体力低下について

理事長 滝澤 貴昭



約20年前に介護保険が制定され、要介護認定者の自宅改修によるバリアフリー化が進んできました。また公共施設はユニバーサルデザインとして、新設時からあらゆる障害をお持ちの方にも使いやすいような工夫がされています。バリアフリーは、段差の解消や手すりの設置などとどまらず、家の中でトイレや風呂場・脱衣場などの温度管理の大切さなども含まれていると思われれます。さて、今回は、障害をお持ちの方のための設備を元気なうちから使いたいと体力が低下しやすい懸念をお話ししたいと思います。

以前から感じていたのは、街中に住んでデスクワーク中心の生活の方よりも、田舎で農業に従事している方が多いことです。しかし、稲作に関しては、田んぼまでは軽トラで行って、その後トラクターでの作業が中心だったりすると、意外と運動量は少ないかもしれません。一方で、草取りなどは膝関節や腰には負担がかなり良くないが、スクワット・蹲踞姿勢は下肢の筋力増強と心肺機能維持に有効であることで

す。一方で大都会の高齢者が不健康かというところでもなく、土地代が高く駐車場も少ないことから、地下鉄などの公共交通機関を利用することが多く、そのアクセスのためかなりの距離を歩いたり、階段の昇り降りをするのが多く、意外と日頃から自然に運動しておられると感じます。そのような観点からは、中規模の岡山市中心地などに住んでいると、意識してウォーキングなどしないと運動不足に陥りやすいと思われれます。私も敢えて住まいから離れたところに駐車場を借りており、最低でも朝夕10分ずつは歩くことを日課にしています。

さて最近、建築家の間では、健康なうちからバリアフリーを意識しすぎた家づくりは、高齢化する前の体力低下につながるのでは、適度の段差などをあえて作ることが提案されているそうです。丸谷和夫さんなどによる石川県の介護予防事業の一環として行われた住民調査「在宅で暮らす女性高齢者の居住様式の実態と体力特性」によれば、居住様式としてはベッドや椅子・テーブル、腰掛便器などによる洋式生活が安全性・快適性からみて妥当であるが、「睡眠」や「くつろぎ」などの生活場面では、むしろ畳の上に布団を敷いたり、炬燵や座卓を用いる生活は、座り込んだり立ち上がったたりする諸動作の

繰り返しが多く、加齢に伴う体力低下の防止に有意義な居住様式である可能性が推論されています。

コロナ禍で子供達の遊びの形態も大きく変わりました。しかしそれ以前から友達が一軒に集まりみんなが会話もなくゲームをしていることなどが増えて外遊の減少と体力低下・運動能力の低下、コミュニケーション能力の低下などが懸念されています。数年前から小学校の校医による目視の検診項目に脊柱側弯とともに、しゃがめるか否かの判定が加えられました。しゃがめないこと、すなわち「うんこ座り」ができない子供が増えていきます。うんこ座りはいわゆるスクワットに通じるものがあり、筋力増強だけでなく、心疾患や肥満のリスクの低下にもつながります。また相撲の蹲踞や四股を踏む運動は、肩こりなど上半身のストレッチにも有効とされています。怪我などを極端に警戒しすぎないで、砂場などで子供達が相撲ごっこをするのも観たいものです。さて同様のことばに「体操座り」というものがあります。私は、子供のころから体が硬くこれが苦手で先生によく叱られました。最近の子供達も体操座りができない子供が増えていきます。しかし、この座り方は腰に負担がかかり、また内臓を圧迫するので、健康を害する可能性があります。最近では禁じられる傾向があることをご理解ください。

高齢者の心の問題という観点からは、東京都の調査で、平均年収が高い世田谷区の高齢男性は下町の多い足立区の高齢男性と比較してうつ状態の割合が高いそうです。



うです。年収が高かったということは社会的地位も高かった方が多く、その分プライドも高く近所づきあいや少ないことが多い。現役の頃は部下たちが取巻きにいたが、引退後は寄り付く人が少なくなりました。伴侶や子供達も企業戦士の夫・父をあてにしないで友人関係を形成しているため、男性は家庭内においても孤立して昼間の時間を持て余すことが多くなるそうです。一方で、下町の高齢男性は老若男女を問わず話し相手が多く、また健康について気づかいしてくれる人たちに恵まれていることが多いそうです。現役時代から、心のバリアフリー化も大切ということですね。



放射線技師の制服が変わりました

動きやすい素材に加え、速乾性に優れています。紺色は洞察力を高める効果、水色は冷静に判断する効果があります。小さな病変でも発見できるような写真を撮りたいと思い選びました。病院での検査は不安と緊張で一杯だと思えます。その不安を取り除き少しでも安心して検査を受けていただけるように当院スタッフ一同努力してまいります。



ご意見ありがとうございます

岡山東部脳神経外科病院、岡山東部脳神経外科東備クリニックに「ご意見箱」を設置しています。

皆様から沢山の貴重なご意見をいただき、今以上に地域や患者様、利用者様に寄り添った病院を目指し努力していきます。

紙面の関係でいただいたご意見の趣旨を変えない範囲で簡略化することをご理解ください。



ご意見

処置や検査をしてくれた職員さんが親切で対応が丁寧で助かりました。ありがとうございました。

お返事

感謝のお言葉をいただき、職員一同大変うれしく思います。安心、安全な医療に努めてまいります。お身体を大切にお過ごしください。



ご意見

メガネをかけたショートヘアの看護師さんの対応はとても良かったです。ありがとうございました。

お返事

職員への温かいお気遣いの言葉、ありがとうございます。引き続き職員教育に努めます。お身体を大切にご自愛下さい。



当院は患者様に誠意ある安全で高水準の医療サービスを提供することに努めておりますが、診療、職員の接遇等についてお気づきの点がございましたら今後とも貴重なご意見お寄せくださるようお願いいたします。



ご意見

診察が終わり会計までがとても長いです。

お返事

長い時間お待たせしてしまい、誠に申し訳ございませんでした。迅速かつ正確な処理ができるよう職員一同、邁進してまいります。



ご意見

休日・救急で探して受診しましたが、担当者の方の心無い態度に悲しくなりました。もっと患者の立場に立って対応してください。

お返事

貴重なご意見ありがとうございます。この度は職員の不適切な対応により大変不快な思いをさせてしまい誠に申し訳ございませんでした。接遇教育につきまして日頃より注意してまいりましたが指導が行き届いていなかったことを痛感しております。今後はより一層接遇の強化、サービスの向上に職員一同努めてまいります。



研修医紹介

けいゆう病院
臨床研修医2年 額見 理生



2021年11月、5週間お世話になりました。けいゆう病院臨床研修医2年目の額見理生と申します。この度はコロナ禍の中、県外からの研修の受け入れも難しい病院が多々ある中、私たち研修医6名を快く受け入れて下さり、この場を借りて感謝申し上げます。自院では脳神経外科医が不在であり、頭蓋内出血や脳梗塞などのメジャーな疾患であっても、これまで触れる機会はありませんでした。過ごしたことはない土地も相まり、右も左も分からない中スタートした岡山での地域・脳神経外科研修でしたが、先生方はこちらも、多くのスタッフの方々の支えもあり、大変有意義な研修とすることができました。

救急外来・手術・病棟と急性期はもちろん、退院後のリハビリや地域の診療所でのフォロー・往診など慢性期まで見学させて頂き、医療の流れを実際の目で見ることで、イメージを付けることができました。中でも自分にとって衝撃的であったのが、仁美診療所の医療体制で、お年寄りの方々が遠くから通院される姿を見て、地域医療とは何かと考えさせられました。

この研修より前には岡山には住んだことはありませんでしたが、人が優しく、ご飯も美味しく、岡山がとても魅力的な街であると感じました。また時間ができましたら、岡山には是非とも足を運ぼうと思っています。短い間でしたが、本当に有難うございました。

けいゆう病院 東 桃子



神奈川県横浜 市けいゆう病院 から2021年10月に岡山東部脳神経外科病院で研修をさせていただきました。

1ヶ月という短い間でしたが、職員の皆様には親切にしてくださいいただき、大変お世話になりました。当院では脳外科だけでなく麻酔科についても学ぶ機会があり、また手術や血管内治療の際もけいゆう病院では経験できない様々なことを教えていただきました。岡山県は今まで2度旅行で立ち寄ったことがありますが、駅近の観光地（倉敷、児島）に寄るのみで住んでみると神奈川と比べて晴れの日が多く、気持ち前向きになるような気がしました。朝の天気予報ではあまりにも0（降水確率）が並ぶので笑ってしまいました。駅前には賑わっていて人通りが多い一方で、大きな山川に囲まれ心落ち着く場所がありました。特に朝バスに乗っている際に目に入る霧のかかった山々と太陽光を反射しキラキラと輝く旭川は、最終週には感慨深いものになりました。慣れない土地でありながら楽しめたのは職員の皆様のおかげです。本当にありがとうございます。



永年勤続者表彰

昨年度・今年度の永年勤続者の紹介をさせていただきます。

2020年			
《勤続20年》	兼平 浩二	吉野 秀紀	
《勤続15年》	若林真理子	太田ともみ	藤原 弘明
	國定亜由美	眞嶋由紀恵	浦 邦恵
	菊政 知佳		
《勤続10年》	火野口祐子	大塚 真知	
2021年			
《勤続20年》	横田久美子	山澤 里実	清本 典子
	柏 久美	時末 洋代	
《勤続15年》	齋藤 美貴	島山 彰子	守安 優子

新入職員紹介



ご指導宜しくお願い致します。

佐藤 七星

☆所属：医事課
☆今はまっている事：イコラブ・ノイミーの振付を覚える事
お菓子作り
☆最近一番笑った事：QuizKnockの動画友達とのドライブ

産休・育休を終えて 職場に復帰しました

院内で姿を見かけましたら気軽に声をかけてください。



中本 涼

☆所属：リハビリテーション科
☆嬉しい報告：毎日違う顔や仕草をしてくれ日々の成長が一番近くで見られた事、何でもない些細な事が気になって探求する姿も新鮮で毎日充実していました。
☆困った報告：コロナ禍での初めての子育てで、児童教室をはじめ近所のお店さえ行けない状況。楽しむ場所へ連れて行ってあげられなかったことが辛かったです。