

に に に

病棟紹介

一般病棟（本館3階）

リハビリコラム
アンチエイジング その3

職員研修会報告

慈誠会トピックス
リハビリギャラリー～2014 夏～

リハビリクイズ

サッカーについて

一般病棟の
スタッフの皆さん
です！！

上板橋病院
本館3階



本館 3 階一般病棟のご紹介

スタッフ数

看護師： 20名

介護職： 8名

石橋病棟
師長に聞
きました

病棟の特徴は？

毎日、入院・退院・転入・転棟等忙しい病棟ですが、20代のフレッシュ看護師や介護スタッフから60代のベテランまで幅広い年齢層の職員が勤務しています。一人一人が日々向上心とプロ意識を持ちお互いを思いやる職場づくりを目指しています。患者様はほとんどの方が高齢の方々です。入院の原因疾患以外にも複数の疾患をお持ちです。安心・安全の医療、看護の提供は勿論ですが、患者様の気持ちを汲み取り支えられる個別ケアが実施できるように努力しております。



病棟の目標は？ →

患者様とそのご家族様より『上板橋病院に入院して良かった』と言って頂けるような病棟でありたいと思っております。



病棟師長

毎日エレベーターの前で“リハビリに行って来ます” “いってらっしゃい” “リハビリから帰りました” “お帰りなさい” と会話が飛びかっています。日々、日常生活活動がアップなさっていく状態を見せて頂く事の喜びを感じております。お互いの連携で更なるレベルアップを目指していければと思います。

患者様の日常生活活動維持を低下させないためにリハビリはとても大切な事なので、リハビリスタッフとの情報交換をしっかりし、一緒に頑張りたいと思います



介護
リーダー



リハビリから一言

本館 3 階一般病棟は、本当に患者様思いの病棟だと、スタッフの働きぶりを見て感じます。それぞれの看護師や介護職が、患者様について考え、より良い方策を悩みながら実践されています。今後も期待しています！！



リハビリとアンチエイジング その 3 神経栄養因子

突然ですが、消費税と脳の機能について

4 月から消費税が上がりました。

皆さん、増税の実感ありますか？

私は、すっかり増税の事実を忘れてしまっています m(____)m。認知症？いえ多分違います（笑）。これは、脳の重要な機能『忘れていく能力』*1 の力のおかげなのです。

昔、尋常な記憶力を持ち、見た物を全て記憶したという人の報告があります。ところが、その記憶力は、日常生活において、プラスに働くことはなかったそうです。

なぜ、プラスに働かなかったかというと、全てを記憶する力は、時間が経過しても精神的に辛い経験を忘れさせる事が出来なかったため、環境に適応出来なくなったそうです。

病的ではない「忘れていく事」は、私達の幸せな人生を送るためには、とても重要な要素なんですね。

“積極的に思い出さないようにすると、本当に忘れる事ができる”ということも最近の研究で分かっています。

日々のリハビリの中で

日々のリハビリで、重い後遺症の苦しみを忘れ、まさに生きる希望を見出そうと、ひたむきに取り組む姿を目の当たりにします。

消費税は、どこまで上がるかも不安ですが、環境への適応性は、脳の機能が非常に大きな役割を担っていることは確かなようです。

話を戻して・・・前号の続き

前号は、運動が、脳の神経を結び付け、学習に効果を及ぼすとお伝えしました。

今回は、運動により生成される

『脳由来神経栄養因子』（以下 BDNF）というものをご紹介します。

ジョギングすると心身がリフレッシュする訳

例えば、ジョギングすると、『脳内報酬系』からドーパミンが出て、夢中になれる集中力、意欲が高められます。心身の安定や心の安らぎなどにも関与する『幸せホルモン』のセロトニンも分泌されます。モルヒネの数倍の鎮痛効果があり、『快感や幸福感』を与えてくれるベータエンドルフィンも分泌されます（“ランナーズハイ”で有名です）。

脳由来神経栄養因子 BDNF は 神経の分化・生存にとっても必要な物質です

これらは、信号を伝えるメッセンジャー神経伝達物質です。

対して、BDNF は、脳の回路そのものを構築するために根本的に必要な神経の分化・生存などに関わる物質なのです。

運動により顕著に分泌される事が分かっており、記憶や知能に関わる海馬や前頭前野に多く存在します。*2*3

運動は、BDNF を分泌させ、脳内で情報の 高速道路を作る準備をしてくれるのです。

繰り返された学習は、神経単位を大きくし、神経間の結合をより強くするという発見が 2000 年にノーベル賞（エリック・カンデル）をもたらしました。つまり、運動（学習）を繰り返す事で、神経の経路が小道から、国道になり、高速道路に発展し、インターチェンジも作り、より多くの情報を効率的に伝えられるようになるのです。

この神経系のインフラ整備（ドーパミンやセロトニンという車が走る道）には、BDNF が欠かせないのです。

リハビリとアンチエイジング その 3 神経栄養因子

成長因子には、他にも種類があります。

もちろん、運動には BDNF だけでなく、血管内皮成長因子（血管の整備）やインスリン様成長因子（燃料の管理）なども生成されます。心臓リハビリや糖尿病の運動療法の科学的根拠になっている因子です。これらも脳内のインフラ整備には欠かせないものなのです。^{*4} 運動を瓶詰の薬にしたいものです。

脳を元気にしたいのなら、

ランニングシューズの紐を結び、一步、走り出せば、脳は変えられるという訳です。

猿人類から、人類への進化から考えても

進化の観点からみると理にかなっています。以前、人類の進化は、道具を使い始めたからではなく、持久走を始めたからだ^{*5} と、お伝えしました。学習と記憶の能力は、祖先たちが遠方まで食料を見つけるために、必要な運動機能と共に進化したのです。

運動機能の発達と共に知能の進化がある

脳にしてみれば、身体が動かないのであれば、学習する必要は全くないのです。脳の神経細胞にとっては、成長するか、衰退するか、どちらかだけです。身体を動かさない脳のアンチエイジングは、あり得ないのです。

参考引用文献

*1 『脳に学ぶ経営戦略』 米山公啓著

*2 認知障害—運動療法の可能性 諏訪部 和也ほか 総合リハ41 巻9号

*3 認知機能及び脳由来神経栄養因子に関する運動疫学 熊谷 秋三他

research in exercise Epidemiology volume 9 2006.12.22.

*4 The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain John J. Rat

*5 バカはなおせる 久保田 競著（アスキー）

*6 ラットにおける運動は、BDNF やその他の神経栄養因子を増加させる

Cotman cw, berchtold NC.Exercise Trends Neurosci.2002.295-301

*7 Lancet 誌オンライン版2014年5月29日号

その他：Wikipedia、アンチエイジングその他の Website より引用・参照

カロリー摂取量における研究報告。^{*6}

米ウイスコンシン・マディソン大学が 25 年間にわたり、サルで行った実験で、カロリー摂取量を 10%減らすだけで老化を抑え、長生きできることが分かりました。

好きなだけ餌を食べたグループは、病気にかかるリスクは 2.9 倍で、早死にするリスクも 3 倍だったそうです。生活習慣病は関係なく、カロリー制限因子だけです。

一方、カロリー制限したサルは早死にリスクが極めて低く、加齢とともに病気になるリスクも少なかったのです。また、食事制限にも BDNF の増加が認められました。「そんな訳はない！栄養がある方が長寿に決まっている！」という研究者により、何度も検証実験が繰り返されましたが、結果は同じ。確かにカロリー制限すると寿命が延びたのです。

昔から「腹八分目」という言葉は、科学的にも正しかったようです。

ちなみに、肥満の有病率は世界的に増加しています。この 33 年間に、肥満は増加し、減量が成功した国の報告もないそうです。^{*7}

運動が良いのは分かるけど

運動処方と言われるように、運動も薬同様、その条件によって得られる効果は異なります。アンチエイジングにとって最適な運動条件はあるのでしょうか？

"ランニング" と "ウォーキング" どちら？

走るのと歩くのでは、どちらが身体に良いのでしょうか？

夏を前にランニングブームは凄いですね。走る方が、減量効果が高いのは明らかで、心肺機能も高められます。

一方、弊害として指摘されているのが、腰や膝などの関節への負担や、心臓負荷による心臓リスクも上がるというものです。過度な運動は活性酸素も増やし、老化を早めるという意見もあり、歩くほうが身体に良いという理屈になっています。

さあ、どちらが良いのでしょうか？

また、次回報告しますね。

リハビリ研修会の報告

第 4 回リハビリ研修会で、「更衣動作について」の勉強会を実施しました。服を着る、脱ぐって、頭であまり考えずに行うので、少し難しかったかもしれません。

更衣動作は、服の素材による皮膚との抵抗感や、きゅうくつ感から、身体を捻じらせ、伸ばし、違和感からの解放感を求め、更衣動作を完了しています。つまり、感覚がとても重要な活動なのです。少しでも患者様の更衣が、気持ち良い心地になるよう勉強会の経験を活かして頂けたらと願っております。



トピックス



西武池袋線練馬駅北口の Coconeri の 5～8 階部分に練馬駅リハビリテーション病院が開院（H26 年 5 月）しました。回復期：150 床、診療科目：リハビリテーション科・内科など、詳細は、慈誠会ホームページをご覧くださいね。練馬区初となるリハビリ病院なので、区民の期待も大きいと思います。同グループとして、上板橋病院リハビリも、最大限応援してます。頑張ろう練馬駅リハビリ病院！！

上板橋病院は、H26 年 8 月より、病院内に介護保険を利用した短時間通所リハビリテーションを開設する運びとなりました！平成 28 年 4 月の診療報酬改定により、維持期外来リハビリテーションは、医療保険では終了となり、介護保険での提供へ移行するよう示されているからです。

当院もこれを受け、介護保険でも病院の中であるメリットを生かし医学的リハビリテーションに近いサービスを提供できるよう努めていく次第です。今後、介護保険で充実したリハビリをご希望の方は、ぜひ、ご利用下さい。

病院で通所リハビリが始まる！！



リハビリギャラリー ～2014 夏～

患者様がリハビリの時間や自主トレの時間に作った作品をリハビリ室に飾らせて頂いています。皆様の気持ちのこもった作品が目白押しです。手芸や作業を通して、少しでも回復に向かえるよう願っております。



今月のリハビリクイズ

問題： 早期認知症の症状として、
疑われないものはどれでしょう？

1. 財布の中の小銭は、比較的少ない。
2. 待ち合わせの時間によく遅刻する。
3. 最近、服の身だしなみが悪くなった。
4. 自分の失敗を人のせいにする。
5. 外出時、持ち物を何度も確かめる。

*答えは、下欄にあります。

サッカーについて



W 杯は興奮しました。唐突ながら、協会名称に「soccer」サッカーの名称を利用しているのは、FIFA 加盟国で 4 か国（アメリカ、カナダ他）だけだそうです。日本サッカー協会の英語名は、*Japan Football Association* です。世界的には、サッカーではなく、フットボールなのですね。足（FOOT）です！！

新石器時代（紀元前約 1 万年前）に、中国で石の玉が発見されるなど、人類としての歴史が始まった頃から、ある種のフットボールが行われていたと言われています。

今のフットボールが確立されたのは、約 150 年前です。英国のケンブリッジ大学が教育の一環としてルール作りをしたとされています。それまでは、ラグビーとフットボールを混ぜたようなスポーツでした。手を使わない「Football」が生まれたことで、「ラグビー」も確立され、それぞれが誕生した訳です。

サッカーは国同士の戦争だなんて過激な発言もあります。20 年前の W 杯で、コロンビア代表として先発出場したエスコバルは、前半 35 分に痛恨のオウンゴール（味方が自陣へゴールすること）を献上し、敗戦を招きました。この時点で 1 次ラウンド敗退が決定しました。彼は、帰国して、なんと、銃撃され殺されてしまいました。信じられない悲しい出来事です。ちなみに、日本では 1990 年代前期までオウンゴールを「自殺点」と呼んでいましたが、この事件をきっかけに「自殺点」の呼び名は廃止され、これに代わって「オウンゴール」が採用されるようになったそうです。（終わり）

異常気象やエルニーニョ現象にも負けず、アンチエイジングしながら、夏を楽しんで行きましょう！！

クイズの答え

答：1 小銭が少ない ⇒ 多くなる

認知症になっても、比較的計算能力は維持されるといわれています。しかし、レジで精算など、社会との関わりの中で、お釣りを計算しながら、挨拶をするなど多重課題が困難になるため、小銭が多くなる傾向にあると言われます。

2.は、道に迷うことが多くなり、結果的に待ち合わせに遅れがちになります。3.は、意欲が無くなり下着などを着替える事も少なくなります。4.些細な事で怒ることが多くなり、人格変化が認められるようになります。5.短期記憶（数分前の出来事など）が障害され、忘れやすくなるため、孤独や持ち物に対し不安感が強くなります。