



## 別館 3,4 階療養病棟のご紹介

スタッフ数

看護師： 20 名

介護職： 9 名

### 病棟の特徴は？

別館の 3 階と 4 階のフロアを使用したベッド数 42 床の病棟です。

スタッフ全員明るく、協調性がありチームワーク good！患者様の状態の変化にいち早く気づき、対応する事が重要と考え、毎朝全員集合しての情報交換や必要に応じて病棟カンファレンスを開いています。

患者様が安全で安心して入院出来る病棟です！！

### 病棟の目標は？

“笑顔ある病棟”

私や私の家族が受けたいと思える看護・介護ケアを！！

四季の移り変わりを感じてもらえる様、歴代の介護スタッフが別館 4 階のナースステーションに四季折々の飾り付けをしております♪

時折患者様にも手伝ってもらいながら行なう事もあり、病棟全員で作っています。



### リハビリから一言

別館 3.4 階病棟は、上板橋病院隣の別棟にある療養病棟です。病棟スタッフからのリハビリへの声掛けも多く、連携を大事にされていると感じます。別棟で色々、大変ですが、家族を預けられる素敵な病棟を目指して欲しいですね。これからも、活躍を期待しています!(^^)!

### 病棟師長



病棟師長に  
聞きました

リハビリの持つスキル・看護師が持つスキル・介護士が持つスキルを共有し向上していく事が必要だと日々思っています。

看護とリハビリの一体化を強化していきたいと思います。



### 介護リーダー



# リハビリとアンチエイジング その5

## アンチエイジングとノーベル賞



ノーベル物理学賞を日本人3人が受賞しました！！ノーベル賞の凄さを改めて感じました。

脳科学的にみて、ノーベル賞を取る人の脳は他の人とはどこが違うのでしょうか？

アインシュタインの脳\*1は病理学的にかなり研究されていて、脳の重量や神経細胞の数は一般的な脳と同じであることが分かっています。しかし、グリア細胞と呼ばれる脳の神経細胞をサポート（栄養や神経インフラ整備、記憶や学習など）する細胞が多く、脳の中で細胞を活性化させる環境が素晴らしかったようです。（脳神経のインフラ環境については、前々号でお伝えしましたBDNFが大きく関与しています。）

## “左利き”と“右利き”の脳の働きの違い

また、ノーベル賞受賞者は左利きが多いそうです。左利きということは右脳が発達しています。右脳は、五感の『感性・感覚』を司る領域です。芸術の脳、動物的な脳とも表現されます。対して左脳は、『論理的』な思考を行う領域で、言語脳や理論脳ともいわれます。やはり、理屈よりパッションでしょうか。

五感（見る・聞く・触る・味わう・匂う）からの情報から、感覚的・直感的に物事を捉え、ヒラメキと創造性を持って、徹底的に追求する右脳的な脳の使い方がノーベル賞には必要不可欠なのでしょう。



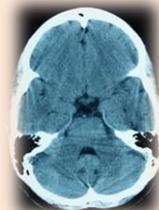
## 五感を発揮するには

五感をフルに使う感覚的な情報は、机上にはなく、“現場”にしかありません。『現場に学ぶ』ということは、どんな職種であろうと言われ続けてきました。医療の世界でも、臨床家として必要な結論は『患者から学ぶ』です。ガイドライン（診療の根拠や手順をまとめた指針）に偏重し過ぎず、現場から患者様を見て、リハビリを実施しなければならないと痛切に感じます。

左脳の机から離れ、右脳の五感をフルに使って、なんでも聞いてやろう、見てやろうと貪欲になりましょう。現場から得られる情報の方がずっと刺激的でアイデアも生まれやすくなるのも最新の脳科学の見解です。脳のアンチエイジングには、現場主義が大切なのです。



あなたは、  
右脳派？左脳は？



腕や指を両手で組んでみて下さい。上にある方が右であれば、左脳派、左であれば右脳派です。

ただ、あくまで優位性の話なので心配しないで下さい。感覚的・直感的な事でも、左脳は働きますし、芸術も論理的な思考は重要ですからね。

## 運動もリハビリも五感が最も大切！！



運動が下手な人ほど理論から入りがちで、言葉で理解しようとする傾向があるようです。

## 「ミラーニューロン」について

神経科学において、ここ10年で最も重要な発見とされているのが、ミラーニューロン\*2です。大脳皮質の運動野の前のほうに“ミラーニューロン”という神経細胞が沢山あります。この神経の働きは、「ミラー」という言葉の通り、見て、学び取るためにある神経システムです。



ヴァイオリンの教育法にスズキメソッド（長野の鈴木鎮一先生）というのがあります。アメリカでよく用いられるヴァイオリンの教育法です。ざっくりですが、基本的な指導方法は、習う生徒がやる気を起こすまで、弾いている姿をひたすら見せ聞かせるそうです。「早くヴァイオリンの練習がしたいな」と憧れを込めた眼差しで練習風景を見続けさせ、そして、実際に稽古を始めるといきなり上手くできるという訳です。

いわゆる、マネをするイメージトレーニングをさせていたのです。この学習過程で、ミラーニューロンが強く活動しているのです。



つまり、運動を学ぶ際には、言葉だけでいくら理解しようとしてもダメです。リハビリでも患者様に言葉だけで動作方法を納得させようとするスタッフを、よく目にします。運動の記憶は本来、言葉では記憶できないため、言葉で説明出来ません。

### 説明できる記憶と、説明できない記憶

大脳皮質の運動中枢である運動野・運動前野の記憶（言葉で説明できない記憶）と、知力の中枢である前頭前野を使う記憶（言葉で説明できる記憶）は、異なる領域でなされているからです。

今まで「見て盗め」と経験的に言われてきましたが、本来、運動というのはそういう風にしか学習できないという一面をもっているのです。



### 猿マネじゃないよ

ちなみに人の真似をすることを俗にサルまねと言いますが、実はサルはあまりマネが上手くありません。ミラーニューロンシステムはありますが、ヒトほど発達していないからです。



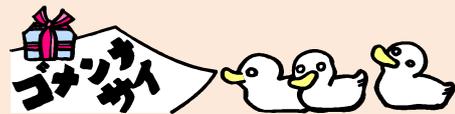
### ミラーニューロン恐るべし！！

ミラーニューロンシステムには、もう一つ大きな働きがあるといわれています。

**共感**“シンパシー”です。

たとえば知り合いが辛い表情をしているとき、相手が「辛い思いをしているのだ」ということがわかるだけでなく、自分も辛い感情を持ちます。他人の気持ちを汲み取り、思いやることですね。

「共感」がヒトの進化の歴史の中で、生存のためにどれほど重要な価値を持っていたか、容易に想像できます。ミラーニューロン恐るべしです。



### スポーツが上手くなるためには

正しい動作をよく見て、頭の中で運動をイメージします。実際に動いた感覚から、イメージした感覚との違いに気づき、修正し、反復していく過程（Try & Error）が、運動学習には大切なのです。ミラーニューロンシステムの恩恵を受け、真似して実践しないと上達しないのが、最新の脳科学の見解という訳です。イメージトレーニングの有効性は、科学的に裏付けられているのですね。

### 見れば良い訳じゃないのです

ただ、人間は視覚情報を優位に収集（感覚情報の 87% が視覚<sup>\*3</sup>）し過ぎるため、運動学習には注意が必要と感じます。つまり、視覚的な情報量は膨大なため、マネをすることは容易ではなく、その他の重要な感覚（重量感や関節、重心の位置感覚など）をおろそかにし、結果、学習を阻害するからです。

### ミラーニューロンは色々な場面で利用される

これはミラーニューロンだという場面がありました。

議員が不祥事を起こした時の謝罪会見です。

謝罪している側が本当に申し訳ないという表情、姿勢が示されていないので、まったく共感できないのです。誠実にただ、謝れば、見ている側も共感でき、不快な感情は抑えられたのに、泣いて支離滅裂で・・・。他にも、STAP 細胞の会見とか、皆さん納得できました？「魂の限界、困惑・・・」では共感を得られない気がします。頑張っているのは皆同じです。夢の若返り STAP 細胞は存在して欲しいですけどね。

去年、私も些細？な間違いを沢山しました(^\_^;)。脳科学を理解し、しっかり対応したいものです。

参考文献 \*1BBC Einstein's Brain

\*2 ミラーニューロンの明らかにしたものの運動制御から認知機能へ

村田哲 日本神経回路学会 Vo12.No1.200652-60

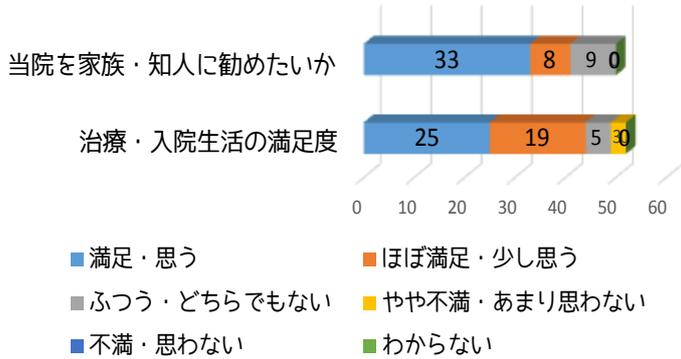
\*3 視覚情報処理 - 東京女子大学情報処理センター

4 その他: Wikipedia、その他の Website より引用・参照

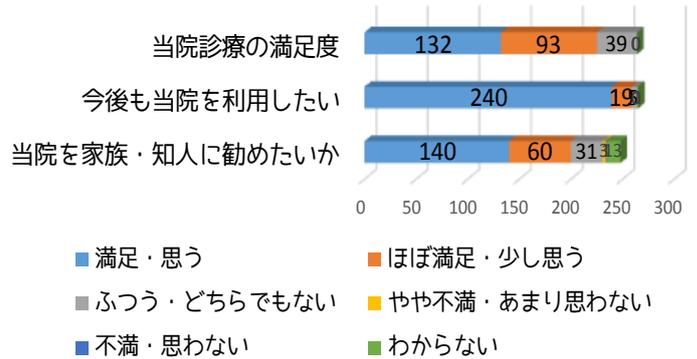
**患者様満足度調査を実施しました**

平成 26 年 7 月上旬に実施し、外来 331 人、入院 53 人の患者様、ご家族様から回答、ご意見を頂きました。結果の一部を報告いたします。

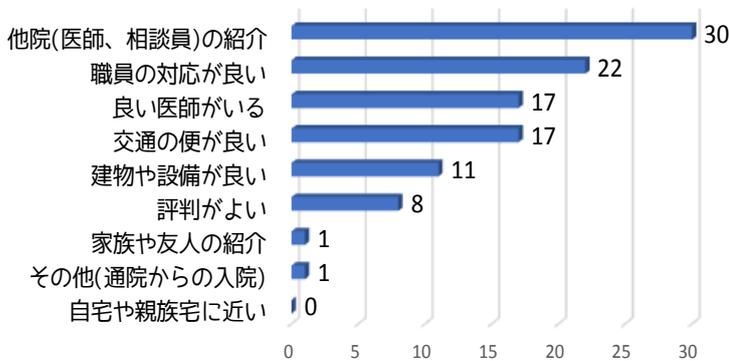
**入院全般について**



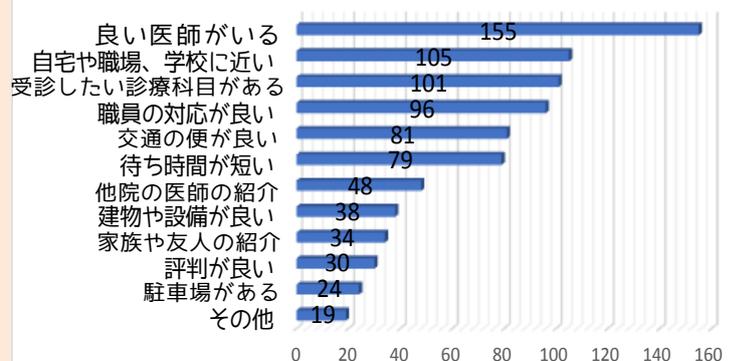
**外来全般について**



**入院を選んだ理由について**



**外来を選んだ理由について**



調査へのご協力、誠にありがとうございました。多くの皆様からのご評価、ご意見を活かして、今後の医療サービスの改善及び質の向上に努めてまいります。なお調査結果の詳細につきましては、院内掲出の報告資料またはホームページ ([http://www.jiseikai.or.jp/kamiitabashi\\_koho.html](http://www.jiseikai.or.jp/kamiitabashi_koho.html)) をご覧ください。

**夜間出火想定での消防訓練を実施しました！！**

実施日時：平成 26 年 9 月 30 日（火）13:30～ 実施場所：上板橋病院

今回の訓練では、実際の夜間火災想定として出火場所は一切公表せず火災報知器を発報させ、消防訓練を実施しました。

実際の夜間勤務人員にて、火災報知器の発報場所に職員を収集・非常通報・初期消火・避難誘導・消防への連携とを行いました。全職員が度重ねて訓練を行う事により、安全でかつ速やかにどう対応できるかが重要との認識を感じております。

当院のご利用者様並びに職員の安全確保が出来るよう、本年度より訓練の回数も増やして改善に努めてまいります。

**非常放送**



**2号消火栓による初期消火**



**シーツによる避難誘導**



## 今月のリハビリクイズ

問題：右の写真は、手の細かな動きが障害された場合、ある日常生活動作を助ける自助具です。

どんな動作で活躍するものでしょう？

- A. 調理のとき
- B. 裁縫のとき
- C. 食事のとき
- D. 更衣のとき
- E. 筋トレのとき



## その他



今年は、未年です。群れをなす羊は、家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らす事を意味しているそうです。また、今、世界で一番多く羊を飼育している国は、中国（なんと 1 億 3 千万頭以上）です。羊といえばオーストラリアだったのに・・・時は流れていますね。

2015 年開始です！！皆様が、公私ともに安心して、平和で穏やかな一年を過ごせることを祈って。

## クイズの答え

答え：D. 更衣のとき

ボタンの着脱の際使用します。自助具の名前は「ボタンエイド」  
手指の細かな動作が難しい方が楽に小さいボタンでも簡単に付けられます  
グリップは大きく持ちやすい形状になっております。

糸通しと同じ原理となっております。

『自助具とは、心身機能・身体構造上の障害から、日常生活で困難を来している動作を、可能な限り自分自身で容易に行えるよう補助するもの』です。

日常生活をより快適に送るために、特別に工夫された道具なのです。

自分自身では出来ない諦めたり、人に依存していたことが自助具を使うことにより可能になります。

物理的に生活の幅が広がると、精神的にも積極性が出てきます。

自助具は、心身ともに、自立生活を高める効果が期待できるのです。

お困りの方は、当院リハビリ OT（作業療法）に、お気軽にご相談下さい！

次号は、H27 年 4 月春号予定です。ご期待下さい！！