

NEXT  
55



みんなの力で、みんなの幸せを  
SAWARABI

# さわらび

1 表紙 ピレリ・スーパー耐久シリーズ2020第1戦  
『NAPAC 富士 SUPER TEC 24時間レース』山本 左近選手  
撮影:今原 太郎

2 医学講話 体操をしよう  
◆医療法人さわらび会 副理事長/さわらび編集長/福祉村病院医局長/認知症サポート医  
難病指定医/日本医師会認定産業医/日本スポーツ協会公認スポーツドクター  
日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医 谷 さゆり

6 特集 地域と共に歩んださわらび文化祭の歴史

2020  
vol.571

11





# 医学講話



## 体操をしよう

医療法人さわらび会 副理事長 / さわらび編集長  
 福祉村病院 医局長 / 認知症サポーター 医 / 難病指定医  
 日本医師会認定産業医 / 日本スポーツ協会公認スポーツドクター  
 日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医

谷 さゆり

### はじめに

新型コロナウイルス感染症の影響で体を動かす機会が少なくなっている方も多いと思います。今回は簡単に出来る体操のご紹介です。YouTube「ええじゃないか豊橋チャンネル」にアップされている「音楽に合わせて体操をしよう〜エール主題歌編〜」と「ええじゃないか豊橋 への国体操」のご紹介とラジオ体操第一の運動のポイント・効果をお伝えします。体操は力を効かせる筋肉は体の部位を意識する事でより大きな運動効果が期待できます。QRコードもご用意しましたのでスマホがあれば思い立ったらその時に体操してみてもいいでしょうか？

### 「音楽に合わせて体操をしよう!」 〜エール主題歌編〜

椅子に座ってできる運動です。うで振り・足上げ・平泳ぎ・立つ座る。四種類の運動がそれぞれのポイントの音声と字幕解説があり、動画を一緒に見ながら体操する事ができます。

動画

<https://www.youtube.com/watch?v=lsmvvJe2134>



### 「ええじゃないか豊橋 への国体操」

「リズム」は上半身をリズムカルに動かす楽しい体操で突きの動きなどパワー系の動きと敏捷性の向上が期待できます。

「頭を使って体操」はオクラホマ・ミキサー、「体」はソーラン節、「あし」はおお牧場はみどり、「ストレッチ」は富士山といったお馴染みの曲に合わせてゆっくりと体を動かす事ができます。

動画



▲リズム



▲頭を使って



▲からだ



▲あし



▲ストレッチ

### ラジオ体操第一

誰もが知っている誰もがやった事のあるスゴイ体操です。運動強度も40速歩分速約100mで15分歩くのと同じ程度の効果があります。



#### 伸びの運動

- 正しい姿勢をつくる
- 背筋を伸ばす

#### 腕を振って足を曲げ伸ばす運動

- 全身の血行促進
- 足の筋力アップ

#### 腕を回す運動

- 上半身の血流促進
- 肩凝りの改善

#### 胸を反らす運動

- 胸郭を開く
- 呼吸機能を高める

#### 体を横に曲げる運動

- 体幹の柔軟性を高め
- 血行促進
- 消化管の蠕動運動刺激

#### 体を前後に曲げる運動

- 腰部の柔軟性を高める
- 腰痛予防

#### 体をねじる運動

- 上半身の緊張解除と血流促進
- 体幹強化

#### 腕を上下に伸ばす運動

- 正しい姿勢をつくる
- 敏捷性を高める

#### 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

- 胸郭を開く
- 姿勢矯正

#### 体を回す運動

- 体幹強化
- 腰痛予防

#### 両脚で跳ぶ運動

- 下肢の筋力向上
- 下肢の柔軟性向上

#### 腕を振って足を曲げ伸ばす運動

- 全身の血行促進
- 呼吸を整える

#### 深呼吸

- 胸郭を開く
- 呼吸・心拍の安定





# 研究通信

Vo1. 151

news of study

福祉村病院神経病理研究所 副所長

金田 大太

## LATE(大脳辺縁系優位型老年期TDP-43脳症)について

認知症は単一の病気ではなく、記憶や思考が損なわれるなどの症状をまとめた呼び方です。さまざまな種類の認知症がありますが、中でもアルツハイマー型認知症が最も患者の数が多くとされ、広く研究されています。

アルツハイマー型の原因とされるたんぱく質であるアミロイドを脳内から減らす薬の研究の多くが、現在までのところは失敗に終わっており、現時点で効果的な治療法が見つからない中、認知症治療薬の開発競争から降りる製薬会社も出てくるのが現状です。

二〇一九年に米ケンタッキー大学のピート・ネルソン博士が発表した、LATE (Limbic-predominant age-related TDP-43 encephalopathy、大脳辺縁系優位型老年期TDP-43脳症)と呼ばれるこの疾患は、アルツハイマー型認知症と似ているが、TDP-43と呼ばれるたんぱく質に由来する、異なる病気だと主張されています。

研究は、認知症患者の死後解剖の結果を基にしており、LATEは八十年以上が罹患するもので、アルツハイマー型認知症に似た症状ながらもより緩やかに記憶が失われていくと考えられています。この年齢グループでは五人に一人の割合で症状が確認され、また、アルツハイマー型とLATEは併発することもあるとされています。博士は、アルツハイマー型と診断された患者の最大で三分の一

が、実はLATEである可能性がある」と結論しています。

すなわち、アミロイドが蓄積していても、症状からアルツハイマー型と診断される患者さんにアミロイド治療薬を投与しても、症状が改善しないのは当然であり、「何故治療が効かないのか」という問いに対する一つの回答となっています。この中で研究チームは、「公衆衛生におけるLATEの影響は大きい」と指摘しており、より深く研究することで新たな治療法が見つかるかもしれないと話しています。

この研究の問題点として、日本では比較的多く認められる嗜銀顆粒性認知症の合併についての検討がなされていないため、嗜銀顆粒性認知症と診断される患者さんの多くが、この研究の中ではLATEとされている可能性があり、その区別は診断や根本的な治療を考える上で非常に重要

です。

そもそも、アルツハイマー型をはじめ、多くの認知症にTDP-43が同時に蓄積している、すなわち合併していることは以前から知られており、どのたんぱく質が患者さん一人一人の認知症の症状に対してより大きな影響を及ぼしているのかを区別する方法はまだありません。

いずれにしても、現在は生前診断が極めて難しく、確実な検査法はありません。また、死後病理解剖にて診断されることから、正確な有病率もまだ不明です。治療法も確立していません。今後、新たな診断法や治療の開発が必要です。

こうした病理所見の検討を続けていく事こそが、より精度の高い診断と、パーソナライズされた認知症治療への一歩であり、我々神経病理研究所としてもこの疾患に対する研究を進めていく予定にしております。

# サンビレッジ国際医療福祉 専門学校への講師派遣 ～障害者支援施設 珠藻荘～



サンビレッジ国際医療福祉専門学校の食堂にて講義を行う田中副施設長

9月18日に岐阜県にある「サンビレッジ国際医療福祉専門学校」にて障害者支援施設 珠藻荘 田中力副施設長が講義を行いました。「サンビレッジ国際医療福祉専門学校」での講義は今年で13年目となります。

講義の内容は福祉の概要からはじまり、施設の現状と課題、介護福祉士の役割と連携等々の基本事項と障害当事者として普段の生活や当事者からみた福祉の現状について伝えました。すると生徒より「地域生活はどのようなサービスを利用しているのか」「主な介護者は誰ですか」「辛いことは何ですか」などの質問がありました。

13年前に初めて授業を行った頃はクラスには30名程の高校卒業の生徒さんばかりでしたが、今年は外国の方も見えになりました。今後も新型コロナウイルス感染症による不景気の影響もあり、今まで以上に福祉業界での就職を希望される外国の方が増えるのではないかと思います。(佐宗)













### カタログショッピング

〈特別養護老人ホーム カサプランカ〉

新型コロナウイルス感染症の影響により面会や外出を自粛するなか、利用者様(二〇〇歳)にカタログショッピングを楽しんでいただきました。新しい靴を選び、好みの色、刺しゅうや名前を入れ発注をしました。靴が届いた様子をスマホで動画撮影。「可愛い！歩きにくなつちやうわね！」と、伝い歩きをしている姿を、ご家族がご覧になり喜んでいただけたことを職員も心より嬉しく思っております。

日頃の様子をご家族に視聴していただくことで、会えないことによる心配が少しでも和らぐような、お手伝いできればと考えております。(小林)



### ビデオレターをお届けします

〈グループホームフジ〉

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、さわらび会では面会、施設行事、地域活動などのご家族の参加を自粛していただいております。入居者様の今をお伝えするために、今できることはないかと考え、毎日のご様子を業務用スマートフォンで撮影し、その動画でビデオレターを制作することにしました。

フジ敬老祝賀会、生け花教室、食事風景、歯磨きなど、日常の様々な場面を撮影しております。十月中旬頃にご家族のお手元に初めてお届けすることができました。(白井)



### 自治会主催ゲーム大会開催について

〈障害者支援施設 珠藻荘〉

九月八日と九日の二日間に分けて、「自治会主催ゲーム大会」が開催されました。当日は午前・午後に分けて、職員が重度の方でも参加していただけるよう工夫して作った、ボール入れや魚釣り、モグラ叩きなどのゲームを行い楽しんでいただきました。

現在は新型コロナウイルス感染症予防対策として外出自粛や、面会の制限をお願いしていることもあり、例年と比べ行事などによる楽しみが少なくなっています。しかし、その施設内で楽しんでいただけることを自治会の皆様と一緒に考えて、利用者様に充実した日常生活を送っていただけるようう継続して取り組んで参りたいと思います。(佐宗)



### 防災講話「大事な家族、愛する人を守るために知っておこう」

〈障害福祉サービス事業所 明日香〉

九月二十四日、職員勉強会を明日香食堂にて行いました。今回の勉強会には二名のご家族も参加していただきました。

今回は豊橋市防災危機管理課の金子様をお招きしての防災講話でした。「大事な家族、愛する人を守るために知っておこう」をテーマにお話していただきました。過去の災害時の映像を見ながら避難の仕方や南海トラフ地震が来た場合の震度被害予想や液化化被害予想、津波浸水被害予想を分布図を観ながらお話いただきました。

その他にも、避難所での過ごし方や災害時に被害を拡大しないための家庭でできる注意点などもお話していただきました。(岸)



### 天井走行リフトの運用開始

〈福祉村障害福祉サービス事業所 しらかわ〉

九月五日に研修を行い、七日より運用を開始しました。一日に平均十名が使用します。浴室と静養室を合わせて一日約四十回の移乗に使われています。一か月使用して、ほとんどの職員は腰や腕の負担が減ったと感じています。中には転倒リスクなどの不安が無くなったと言う方もいます。利用者様は楽しまれている方、新しい機械に緊張される方と様々です。不安感を与えないよう慎重に使用していきたいと思えます。(住吉)



### 密を防ぎながら自治会・誕生日会

〈障害者支援施設 あかね荘〉

毎月行っている自治会・誕生日会ですが、密を防ぐため、九月から会場を分けて実施しています。今までは、食堂に全利用者様にお集まりいただき、練習室があかねホームの四つの場所に分かれ、館内放送にて行いました。十月からは新しい試みとして、各会場をZOOMで繋ぎ、皆様の顔を見ながら話し合えるようにしました。今後も利用者様に今までと変わらない生活を送っていただけるように工夫していきたいと思えます。(林)



### 各施設の「敬老祝賀会」で壁掛けをプレゼントしました

〈福祉村保育園〉

今年にはコロナ禍の中、各施設の敬老祝賀会に参加できませんでした。春から子どもたちが一生懸命作った壁掛けをジュゲム、第二さわらび荘、カサデローザ、フェリス福祉村の皆様にお届けしました。新型コロナウイルス感染症が終息し、また交流会ができるのを子どもたちは楽しみにしています。どうぞいつまでもお元気で過ごしてください。(岩間)



### 運動会の準備

〈福祉村病院〉

十月に運動会を行いました。コロナ禍のため、各フロアにて屋内で行いました。例年とは違った形での開催のため、屋内で行えるプログラムを企画し、玉送り、玉入れ、ボーリングを行いました。屋外で使っている道具は室内では使えないため、使用する小道具を患者様とスタッフと力を合わせて製作しました。写真は、玉入れの道具を作っている場面です。

準備の段階から、運動会に向けて気持ちを高ぶらせている患者様もあり、準備も運動会当日も楽しむことができました。(村田)





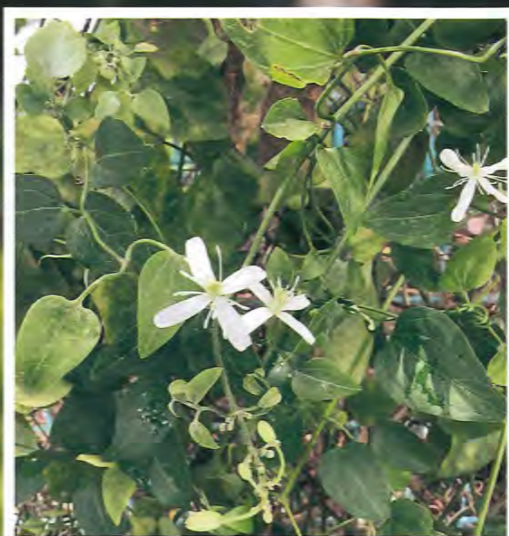
# 小さな花壇の住人たち

— 谷さゆり —

ジュゲム北側出口から福祉村公園へ向かう道の途中、正面左手に小さな花壇が見えてきます。この花壇には特別な力を持った植物たちが暮らしています。

## センニンソウ

「三つ葉の若枝」を意味する学名で盛夏から秋にかけて白く小さな花を沢山咲かせる仙人草には様々な異名があります。ウマクワズ(馬食わず)ウシクワズ(牛食わず)ウマノハオトシ(馬の菌落とし)ウマノハコボレ(馬菌欠)ハコボレ(菌欠)ハグサ(菌草)など、恐ろしい名前は有毒である事を示しています。毒は葉や茎を切った時に出る汁などに含まれ炎症を起こします。秋に根を掘り出し乾燥させたものは「和威靈仙(ワイレイセン)」と呼ばれる生薬となりますが日本では利用されていません。インターネット上では疎経活血湯の原料でもある中国原産の「威靈仙(イレイセン)」と混同し関節痛やリウマチに効果と紹介している記事も多く見られますが、「和威靈仙」は毒性が強いので絶対に飲用しないよう注意が必要です。



学名:Clematis terniflora  
和名:センニンソウ 英名:Sweet Autumn Clematis  
科名/属名:キンポウゲ科/センニンソウ属

## Vol.152 relay column さわらび会のわ

福祉村病院 事務 長坂 優



今年の夏が暑かったこともあり、私の家では水出し緑茶をよく飲むようになりました。

私がよく利用しているお店では、緑茶にフレーバー(ミント、ラムネ、白桃など)をつけたものが多く販売されており、いろいろな種類をかえて楽しんでいます。

最近知ったことですが、緑茶を入れるときのお湯の温度で抽出される成分の量が変わり、効能が変化するそうです。例えば、普通にお湯で入れた場合は抗酸化作用や、脂肪の蓄積を抑制する作用があるカテキンが多く抽出されますが、水出しにすると免疫力を高める細胞の働きを助けるカテキンが多く抽出され、苦みや渋みの成分が抑えられるので甘みが増すそうです。

どちらにしても健康に良いことには変わりないので、これからも飲み続けていきたいと思えます。

## 私のふるさと

福祉村病院  
ビルトウダゾ・ロッセル・ハリナ  
出身●フィリピンダバオ市  
学歴●BOKESHEE COLLEGE  
資格●看護師



私は、フィリピンのダバオ市というとても美しい場所から来ました。現在、三年間のEPAプログラムで、福祉村病院に勤務しています。

この都市は山脈に囲まれた南東部のミンダナオ島にあり、フィリピンで最も人気のあるハイカーの目的地である「アボ山」の本拠地です。

ダバオには、この種の世界最大と見なされている雄大なフィリピンワシの生息地があり、その聖域を保存しています。また、肥沃な土地は多くの果物や植物で溢れているので、国の「ドリアンの首都」としてダバオタグと名付けられました。

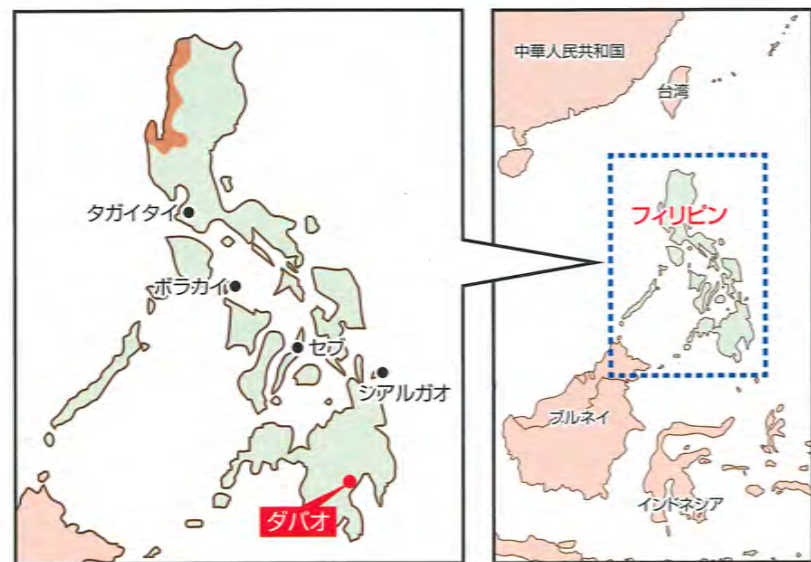


街は治安が良く、アジアの中でも住みやすい都の一つとして選ばれており、現在ではフィリピンの中で一番人気の観光地の一つとされています。

地元の人々は観光客に温かく、安くて美味しい果物や、美しい景色を堪能することができます。

そこが私の生まれた国、そして私の祖国です。

### フィリピン ダバオ周辺の主要都市



## 第79回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

珠藻荘 管理栄養士 黒柳啓子

これから旬を迎える果物の一つ、みかんについてお話しします。

一般にみかんとは、つんじゅうみかんのことで、皮が薄くてむきやすく、食べやすいのが特徴です。冬の代表的な果物ですが、品種改良やハウスカットが進み、夏から翌春にかけて楽しめます。みかんには、様々な健康に役立つ機能成分があるといわれています。

肌の美容…ビタミンCは、メラニン色素の生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ効果があります。

骨の健康…がんの発生予防…β(ベータ)カロテンキサンチンは、発がん抑制効果や骨代謝の働きを助ける効果があります。

また、みかんの皮には油性の汚れを落としたり脱臭効果があります。干して乾燥させた皮を浴槽に入れてみかん風呂に。血行が良くなり体の芯から温まります。

食べてよし、お風呂に入れてもよしのみかんで、寒い冬を乗り越えてみるのもいいかもしれません。







# 地域と繋ぐ「みんなの伝言板」設置



常盤では、これまで「オレンジカフェときわ」を月2回、「みんなの広場」を平日に毎日開催してきました。しかし、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症予防のため、昨年12月から中止となっています。オレンジカフェには毎回、地域の方がたくさん参加していただきました。皆で体操や脳トレをして、楽しい時間を過ごしたものです。みんなの広場は、乳児から小学校高学年まで多くの子ども達が集まって、ワイワイと賑やかな放課後に。皆で宿題をしたり遊んだり、施設入居者様との交流を楽しみました。しかし、このような行事が中止となったことで、地域の皆様と交流する大切な機会が減ってしまい、残念に思っていました。

そこで、9月17日から新たな交流方法として「みんなの伝言板」を施設入口に設置することに。まずは、この伝言板の存在を皆様に知っていただくことと、定期的に遊びに来てくれることが目標です。手始めに「脳トレ問題」を出題してみました。まだ始めて間もないですが、早速地域の方々が見てくださり、会話が弾む場面も生まれています。今後は、「地域の皆様の声」も書いていただくなど、双方向の交流もできたらいいなと考えています。(藤原)

## 編集後記

芸術の秋に相応しい秋晴れの良い季節となりました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で豊橋市内の小中学生の作品を集めた「造形パラダイス」も中止となりました。市内全ての小中学校が参加する芸術祭とあって子供たちの爆発的な感性にいつも刺激を受けていました。来年は開催出来るよう心からお祈りしています。芸術祭と言えば昨年行われた「あいちトリエンナーレ」で開催された「表現の不自由展」、いろいろな制限の為、公の場で公開される事なかった作品が展示されていました。SNSでの抗議運動や関係者への脅迫、今年の夏からは愛知県知事リコール運動に発展しています。公的な場での表現について愛知県 大村秀章知事は世界トップレベルの考えをお持ちで感銘を受けました。「税金でやるからこれをやっちゃいけないんだ」というのは私はまったく真逆だと思ふ。行政、国、県、市、公権力を持ったところだからこそ、表現の自由は保障されなければならない。」(谷)

- 福祉村病院  
☎(0532)46-7511
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム  
☎(0532)46-7501
- 特別養護老人ホーム さわらび荘  
☎(0532)54-3501  
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2
- グループホーム 白珠  
☎(0532)66-0082
- 地域密着型サービス事業所 常盤  
☎(0532)62-3370
- 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘  
ケアハウス カサ デ ローザ  
☎(0532)37-1209
- 特別養護老人ホーム カサ ブランカ  
☎(0532)69-1701
- 地域密着型サービス事業所 カサ デヴェルデ  
☎(0532)23-5552
- 特別養護老人ホーム 天白  
☎(0532)48-1113
- グループホーム フジ  
☎(0532)54-5477

- 軽費老人ホーム 若菜荘  
☎(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠藻荘  
☎(0532)47-1050
- 障害者支援施設 あかね荘  
☎(0532)48-2825
- 障害福祉サービス事業所 明日香  
☎(0532)46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね  
☎(0532)48-1032
- あかね荘 障害者生活支援センター  
☎(0532)38-9090
- サービス付き高齢者向け住宅 シャトルローズ八町  
☎(0532)52-0005
- 介護付き有料老人ホーム フェリス福祉村  
☎(0532)47-2202



医療法人・社会福祉法人  
**さわらび会**  
理事長 山本孝之