

さ さ え あ い

第 6 4 号
2 3 年 9 月



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

講演会を開催しました

九月二十六日(月)、有料老人ホーム「ロングライフ前橋」において、当会の理事で行政書士の木村信行氏による「遺言・相続・成年後見について」の講演会を行いました。



すっかり秋らしくなつて肌寒い天候でしたが、会員など約三十名が参加し木村先生のお話に耳を傾けました。遺言や相続の話では、具体的な事例を挙げながらトラブル防止のために

は公正証書遺言書を作成することが望ましいことなどを説明され、皆さんも領いておりました。また、成年後見の話では、施設入居の際の契約などについて、認知症の本人の代わりに安易に家族の代筆で契約すると問題となることがあると説明され、施設の関係者は真剣なまなざしで聞いておりました。

最後にロングライフ前橋の小野恭子社長から「たいへん勉強になりました」とのお言葉をいただき散会しました。

なお当日使用した、木村先生が作成されたテキスト(五ページ物)は分かりやすく書かれており、参加できなかった方でもこれを読めば概略内容が分かると思いますので、ご希望の方は事務局までご連絡下さい。また、遺言・相続・成年後見について木村先生に相談なさりたい方も事務局へ連絡いただければ取次ぎをいたします。

* *



新刊紹介 NHKスペシャル 脳がよみがえる 脳卒中・リハビリ革命

今年九月にNHKから放送されたテレビ番組「脳がよみがえる 脳卒中・リハビリ革命」が本として出版されました。番組を見逃した方など興味のある方は一読されたらいかがでしょうか。(主婦と生活社 一二六〇円) 事務局にも一冊ありますので、貸し出すこともできます。

目次

- 第一章 脳卒中の常識が変わった!
- 第二章 あきらめていたマヒが改善! 「川平法」の真実
- 第三章 最新研究で見えてきた! 脳の「回復メカニズム」
- 第四章 新技術で、重度のマヒも改善可能に
- 第五章 脳の回復が加速する「魔法の言葉」
- 第六章 「脳卒中・リハビリ革命」のこれから

* *

施設訪問
デイサービスセンター
ポニー大胡

当会会員の金井徳雄さんが新たに
 デイサービスセンター「ポニー大胡」を
 作りましたので、取材させていただきました。
 場所は前橋市横沢町、あいの
 やま温泉から車で五分ほど大胡方面へ
 行ったところです。以前ご紹介した
 「下宿家大胡」の道向かいにあります。



八月一日オープンですので、まだ二ヶ
 月も経っていない新しい施設です。

ほかの金井さんの施設の例にもれず
 こちらにも古い家具、骨董品が置かれ
 ており、利用者さんの心が和む工夫が
 されています。



訪問した時は、昼食前で発声練習
 とボール遊びをしているところでした。
 利用者さんとスタッフがうまくかみ合
 っており、利用者さんの笑顔が見られ
 ました。昼食とおやつは手作りで提供
 しているとのこと。

室内でのレクリエーションばかりでな
 く、たまには「あいのやま公園」に出か
 けたり、ポニー牧場でポニーとふれあい
 ホースセラピーを行ったりする予定だ
 そうです。



定員は十名ですが、まだ若干の空き
 があるとのこと。もちろん自宅への送
 迎があります。関心のある方は事務
 局までご連絡下さい。

* * *

指定訪問看護ステーション
マイナースひかり発足

当会会員の伊藤光子さんが、「このた
 び指定訪問看護ステーションマイナ
 スひかりを立ち上げ、九月一日から開
 業することとなりました。」と事務局へ
 ご挨拶に来られましたので紹介したい
 と思います。

今までは㈱ヴィータの一組織として

訪問看護を行ってききましたが、独立し
 てやっていくことにしたそうです。

会社を経営していくには患者さんの
 数が足りないと言っておりましたので、
 ドクターやケアマネの皆さん、ぜひ利
 用してください。よろしくお願いま
 す。

連絡先

電話〇二七―二二―五五九一
 Fax〇二七―二二―五五九二

* * *

ねばねばパワーの秘密

●ねばねばの正体は何？

多くの日本人が好む「ねばねば、ぬる
 ぬる」食品。

山いも、オクラ、なめこ、モロヘイヤな
 ど、いずれも滋養強壮、健康保持のた
 め古くから伝えられてきた食材です。
 これらねばねばの元となっているのが
 「ムチン」(複合タンパク質)という成分。
 血糖値やコレステロールを下げ、胃の粘
 膜を守る働きがあります。

さらに不溶性の食物繊維で腸内環
 境を活性化させお通じをスムーズにし、
 美肌効果も期待できます。

●納豆の話一

納豆の歴史をひもとくと偶然にできた産物と記されています。いくつかのストーリーがありますが、その共通点は「納豆は戦場で生まれたもの」とのこと。ムチンの多い納豆は体内に入ると分解され、アミノ酸は血や肉をつくる原料となり、糖質はエネルギー源となります。さらに脳の神経伝達物質のひとつでもあるグルタミン酸も含まれ、まさに「現代の戦士」が食べるねばねばの王様といえそうです。

●納豆の話二

納豆のねばねば成分でムチンの他に血栓を溶かす酵素「ナットウキナーゼ」が発見されたのは今から十五年前。この酵素は血管の中にできた血栓を溶かし血液をサラサラにする働きをし、脳卒中、心筋梗塞の予防に役立ちます。

夜中から朝にかけて固まりやすい血栓を溶かすために納豆は夕食時に食べられた方が効果的です。

●よくかき混ぜましょう

以前、オーケストラに合わせてねばねばが出るまで納豆をかき混ぜるというコマースヤルがありました。良質のタンパク質を効率よく摂るために、よく

混ぜ合わせナットウキナーゼを活性化させましょう。

●長寿県沖繩の秘密はこんぶにあり

長寿の国、日本の中でも群を抜いているのが沖繩県です。

近年、その長寿の秘密は国内外から注目され、伝統的な食文化が紹介されています。

中でもムチンも多く含むこんぶの消費量は日本でもトップクラス。

肌を潤いを与え、老化防止にも役立つこんぶを、野菜と同じように食すといわれる沖繩の人々。

長寿の秘密はそんな自然の恵みにありそうです。

●山のウナギ山いもは滋養強壯の源

数多いいも類の中で唯一生で食べることができなのが山いもです。

アマラーゼといわれるデンプン分解酵素が含まれているため食物の消化を助け、疲れた胃腸をいたわる役割も。

ムチンのほかにコリン、サポニンといった栄養素は疲労回復や虚弱体質の改善にも効果があり「山のウナギ」といわれる所以です。

●ぬめりは残して

ほくほくとした里いもはおいしいも

の。しかし、調理の際にぬめりが気になつて塩のみしたり、ゆでこぼすという人も多いのでは？ これでは大切なぬめりを捨ててしまうこととなります。サツと下ゆでする程度にして滋味をいただきます。

* *

中高年に多い膝の痛み

十月八日は「骨と関節の日」です。セルフドクターネットで膝の痛みについて調べてみました。

中高年の訴える膝の痛みの多くが、変形性膝関節症（へんけいせい膝かんせつしよう）です。四十歳代以降、年齢とともに増える傾向にあります。しかし、年を取ったら必ずかかる避けられない病気ではありません。また、発症しても適切な治療によって、進行を抑え、症状を軽減することも十分に可能です。正しい知識を持ち、上手につき合っていくという気持ちが大切です。

●膝の痛みはどうして起こるの？

年齢を重ねるにつれ、膝の痛みを訴える人が多くなります。中高年の膝が

痛くなる病気で圧倒的に多いのが「変形性膝関節症」です。男性よりも女性に多く、四十歳代以降、年齢とともに増えます。ほかに、膝の痛みは慢性関節リウマチ、痛風（つうふう）、スポーツや事故による外傷などでも起こり、これらが変形性膝関節症の要因になることもあります。

しかし、変形性膝関節症は年を取ったら必ず発症する、悪化するという病気ではありません。正しい知識を持ち、適切な治療をすれば、進行を最小限に抑え、症状を軽くすることが可能です。

自分の膝の痛みの特徴を知ることが、状態を知る手がかりになり、診察を受ける際にも役立ちます。膝の痛みは歩いているとき、階段を上り下りするとき、正座をするときなど、さまざま状況によつて起こります。変形性膝関節症は、このように膝に体重がかかるときに痛み、初期の段階であれば、安静にすると痛みは治まります。しかし、慢性関節リウマチや痛風などは、膝を動かさずに安静にしても痛むという特徴があります。

●変形性膝関節症ってどんな病気？

膝は正式には膝関節といえます。膝

関節とは、膝上の大腿骨(だいたいこつ)(太腿の骨)と膝下の脛骨(けいこつ)(すねの骨)が接している部分のこと。そして、その接触面を覆っているのが軟骨です。軟骨はなめらかな弾力のある組織で、硬い骨同士が直接ぶつからないようにしています。さらに、この軟骨の間には半月板(はんげつばん)という軟骨があり、膝にかかる衝撃を吸収する役目を果たしています。変形性膝関節症とは、この軟骨がすり減る病気。軟骨がすり減ると、大腿骨と脛骨の接触部分を包み込む関節包(かんせつほう)の内膜である滑膜(かつまく)に、刺激が加わるために、滑膜に炎症が起こり、痛みとなって現れるのです。

変形性膝関節症は一次性的のものと二次性的のものに分けることができます。多くは「一次変形性膝関節症」で、肥満や筋力の衰えなど、さまざまな要因がからみ合って痛みが起こり、明確に原因が特定できないものをいいます。半月板損傷や慢性関節リウマチなどのけがや病気など、はっきりした原因があるのが「二次変形性膝関節症」です。

●どのような症状が現れるの？

症状の進み方も現れ方も人それぞれ

れです。変形性膝関節症の痛みは、歩くときや階段を上り下りするときなど、膝を動かしたときに起こり、しばらく安静にしていると徐々に治まります。

前期のころから痛みは起こり始めますが、痛み回数も少なく、すぐに治まることも多いため、放っておくことも多いようです。

初期では、階段の上り下りや走ったりするなど、膝への負担が大きい動作をしたときに、必ず痛みが起こるようになります。また、膝に水がたまって腫(は)れる関節水症(かんせつすいしよ)は前期や初期によく見られる症状です。

進行期に入ると、歩くだけで痛み、安静にしても痛みが治まりにくくなります。また、膝の変形も見え始め、日常生活にも支障をきたすようになります。

末期になると、なかなか痛みが引かず、鈍痛が持続することもあります。膝が痛いため、出歩くことも少なくなります。しかし、膝を全く動かさないことはかえってよくなく、適切な治療を受ける必要があります。

●変形性膝関節症の治療法は？

軟骨は一度すり減ってしまうと、完全には元の状態に戻りません。しかし、膝の痛みを取り、日常生活に支障が出ないように、治療を進めていくことは可能です。治療の基本となるのは、運動療法と薬物療法です。これらの治療でも痛みが改善されない場合に、手術を行います。

また、関節鏡手術もあり、小さい関節鏡を関節内に挿入し、検査をしながら、劣化した半月板を切除したりすることもあります。

●膝や骨の関節を丈夫にする食事とは？

膝への負担を減らすためには、肥満を解消することが大きなポイントとなります。食事をする際に、摂取エネルギーを減らしながら、栄養バランスよく食(く)べることが必要です。

食(く)べ過ぎを防ぐために、ゆつくりとよくかんで食(く)べ、夕食より朝食の量を多く食(く)べましょう。また、寝る直前の食事は体脂肪が蓄積されやすくなるので、食事は寝る二〜三時間前にすませてください。摂取エネルギーを減らすための工夫はほかに、次のことを気をつけましょう。

●和食メインの食事に……和食は油脂

分の使用が少ない上、野菜や大豆などの材料を使うことが多いため、栄養バランスもよい。

●穀類やいも類から糖質を摂る……これららの主成分でんぷん(糖類)は吸収が遅いため、脂肪として蓄積されにくい。食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富。

●揚げ物より煮物……油をほとんど使わない、煮る、ゆでる、蒸すといった方法で調理する。また、野菜は生より、火を通したほうが、量をたくさん摂れる。

甘い菓子類やアルコールなどもなるべく控えるよう、心がけてください。そして、一日三回の食事をきちんと摂り、一日三十品目の食材を摂るようにしましょう。以上

事務局から

・講演会に参加いただき、ありがとうございました。また会場を提供いただいたロングライフ前橋のスタッフの皆さん、ありがとうございました。

・ドクターの皆様には弊誌への広告を願ひし、多数のご連絡をいただいております。次号に掲載させていただく予定です。ありがとうございます。