久留米リハビリテーション病院　広報誌

２０２３．秋

NO.64

パレット
-Palette-

ご自由に
お持ち帰りください

～笹井眞砂子さまより～

CONTENTS

・院長コラム：「老い」を受け入れる
・リハ便り：転倒予防のために
・外来診察のご案内
・「Hygge やまもと Fitness」紹介

当院のホームページ
もご覧ください。

https://www.kurume-reha.or.jp

理念

■必要不可欠
「地域と生きる」「地域を生かす」地域において必要不可欠な存在であること。
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

基本方針

■全人的医療の提供に努めます。
説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。

■医療の選択性の確保と総合支援
皆様がご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。

■地域ネットワーク
地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。

■自己研鑽
チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

「老い」を受け入れる

令和５年５月に日刊現代（発売所：株式会社 講談社）からお声をかけていただき【「老い」を受け入れる】を出版しました。

きっかけは、加齢に伴う「いわゆる老化現象」（物忘れ、骨粗しょう症、動脈硬化による高血圧、老人性パーキンソン症候群など）が病気として扱われ、昭和時代に大問題となっていた「薬漬け」「検査漬け」の時代が復活したとコラムなどに掲載していたものが出版社の目に触れ、これらのことを本としてまとめてみないかと勧められたことでした。

健康診査によって多くの検査基準が示され、それを超えると脳卒中、心臓病、認知症などの病気になる、骨密度が減ると骨折して寝たきりになる、と脅されて不安神経症になっている人や、介護施設でも血圧が高いからと何の症状もないのにリハビリ中止、お風呂も入れてもらえないといった現状があります。20～40 歳代の就労年齢者と 75 歳を超えた後期高齢者、さらには 85 歳を超えた超高齢者まで同じ治療を行っていることに何の疑問も感じないことの異常さとその弊害について皆さんに伝えたかったのです。

読んでいただいた人からは「とても参考になった」、「薬を減らすきっかけになった」、「少し難しかった」というようなご意見をたくさんいただきました。確かに専門的な知識も織り交ぜているため、少し難しく感じるところもあると思いますが、そういうところは読まずに飛ばしても本の主旨は十分に理解していただけると思います。

【「老い」を受け入れる】は「歳だからあきらめろ」と言っているのではありません。まずは歳をとったことを受け入れることで、自分の年齢や体調に見合った治療をしようということです。薬を飲めば何でも治るわけではありません。

日本で最も売れ筋の市販薬はアンチエイジング（若返り）とダイエットの薬なのだそうです。なぜかというと病気でもない大多数の人が興味を持ち、決して効果が出ることはなく、目標が達成されない。そして定期的に新製品を出せば永遠に売れ続けるということです。加齢に伴う高血圧、物忘れ、骨粗しょう症、そして高コレステロール血症に対する治療などはアンチエイジングと同じようなもので他に病気がない人には数値合わせ以上の意味はありません。私の本を読んでいただいた見知らぬ医師から「よく書いてくれた。サイレント・マジョリティ（物言わぬ多数派）が先生を応援しています。頑張ってください。」というメールをいただきました。また、同時期に医療ジャーナリストの鳥集　徹（とりだまり　とおる）さんが、私の拙著と同じ内容の書籍を出版しています。２か月違いの出版ですので、どちらが真似したというわけではありません。この２冊を読み比べると医療ジャーナリストと私のような医師が同じ考えを持っていることが理解できると思います。

このような現状を変えるには、皆さんの意識を変えるほかない。それが皆さんの健康を守る唯一の方法です。

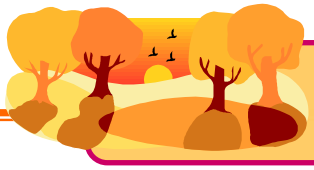
まだ読んでいない人は是非読んでみてください。高齢者というよりそのご家族、医療や介護施設のスタッフの方々にもきっと役に立つと思います。紀伊国屋、ジュンク堂、丸善などの全国の大型書店、アマゾンなどでのネット販売もされています。よろしくお願いします。

2023 年 5 月 18 日　第 1 刷発行
発行所　株式会社　日刊現代
発売所　株式会社　講談社

2023 年 8 月 5 日　第 1 刷発行
発行所　株式会社　宝島社

一度も出会ったことがなく、お互いの本を読んだこともない一人の医師とジャーナリストが、打ち合わせもしていないのに、タイトルは違いますが内容についてはこれほど似通った本を書いたということに驚いています。

2023 年 10 月 1 日　病院長　柴田　元



転倒予防のために

涼しくなってきて、外出する機会が増えてくると思います。楽しい外出ができるように、今回は転倒予防についてご紹介したいと思います。

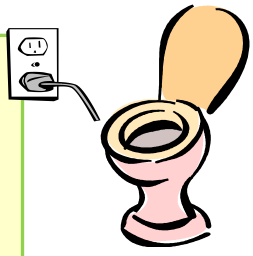
転倒せずに歩くには？？

転倒することなく歩くためには、筋力やバランス能力も必要ですが、他のことに注意を向けながら歩く力や、歩く先を読む力が必要とされています。

例えば･･･「トイレに行く」までに、

① テーブルや椅子などの障害物をよける
② 敷居やカーペットにつまずかないようにする
③ テレビやラジオなどからの音に惑わされない

などの歩行以外の事にも注意を分散させなければなりません



家でできる転倒防止の運動（注意を向けながら歩くための運動）

イスに座った状態で、計算をしたり、言葉を思い出しながら出来るだけ早く足踏みを行う。

例えば・・・計算 → 100 から順に 3 を引いていく（単純な計算がよい）
言葉を思い出す → 野菜の名前、
「か」から始まる言葉 などなど

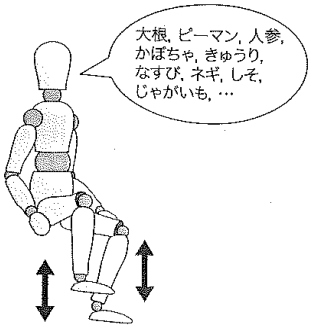


図 5　seated stepping exercise

☆ 太ももの筋肉を伸ばす運動

布団やベッドの上であお向けになり、両膝を伸ばす。片方の足の膝を両手で抱え、無理のない範囲でゆっくりと胸のほうに引き寄せて、１５～２０秒間保つ。反対側の足でも行う。

☆ ふとももの筋肉を鍛える運動

椅子に深く座って、片方の足をゆっくり伸ばしながら上げる。上げた状態を、５～１０秒間保ったら、ゆっくりとおろす。同様に反対側の足でも行う。

※簡単なものでいいです。
出来る範囲で無理のないように行いましょう♪

外来診察のご案内

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	一般内科	院 長	副院長	院 長	一般内科	一般内科	休 診
	整形外科	泌尿器科	整形外科	消化器内科	整形外科	整形外科	
		糖尿病 内分泌			膠原病 ※第３週		
午後		皮膚科 ※14 時～					

健康診断・予防接種	予約制となっております。外来受付にお問い合わせください。

※青字 は予約制ですのでご注意ください。※外来リハビリテーションは午後も行っております。（予約制）

※午後の診察は、火曜日の皮膚科のみ行っています。

※急患及び紹介の場合は、午後でも診察は行っています。

※ご不明な場合はいつでもお問い合わせください。

みなさん運動の秋の時間ですよ！！

運動不足の方、最近体力の衰えを感じている方、
運動はしたいがやり方が分からない方

今回は、「Hygge やまもと Fitness」の紹介です。
運動の専門のスタッフが丁寧に教えてください。
一緒に運動しませんか？

定期的に体力測定をし、理学療法士が個別に
アドバイスを行います。

毎週　水曜日　１０：００～１２：００
（予約制）　１４：００～１６：００
ご利用料金　２時間利用で ５００円

詳しくは ☏ 0942-48-0111 までお気軽にご相談ください。

医療法人かぶとやま会
久留米リハビリテーション病院
〒839-0827
久留米市山本町豊田 1887
TEL:0942-43-8033　FAX:0942-45-0388
HP: https://www.kurume-reha.or.jp
e-mail: k-reha@kurume.ktarn.or.jp

＜編集後記＞

2023 年の夏は過去最高の暑さだったようです。そして、９月の平均気温も平年を 2℃以上も上回り、統計を取り始めた 125 年間で最も高かったそうです。また、今年は地球全体の平均気温も過去最高となっており、気候変動が進んでいることを感じます。

それでも 10 月に入って朝晩は随分涼しくなりました。寒暖差が大きくなっていますので、体調管理にお気を付けください。