



# ワムタウン広場

## WAM Town Open Space !

発行 一般社団法人ワムタウン推進本部  
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米554番地2  
TEL 04-2941-3640 FAX 04-2941-3641  
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会  
医療法人昭仁会  
社会福祉法人栄光会

WAM TOWN

# 11月

第98号 2016年/平成28年11月1日(火)

## 就任の挨拶

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 たんぽぽ (愛知県豊川市)  
施設長 鈴木 基博



施設長 鈴木 基博

平成28年9月12日付で介護老人保健施設たんぽぽの施設長に就任いたしました鈴木基博と申します。

茨城県の筑波大学出身で、主に茨城県を中心に仕事をしてきましたが、この度ご縁が有り、老健たんぽぽで働かせて頂くことになりました。東京以西は、仕事はもちろん住むのも初めてのため戸惑うことばかりですが、周りの皆様のお力添えを

得て、なんとかやっています。

さて、私は、内科・リウマチ科を専門分野としていて、老健の仕事にも携わっていました。リウマチ・膠原病は主に関節・皮膚症状などが中心ですが、全身症状を伴うことも珍しくなく、更には治療の影響で全身管理が必要となる診療科目です。また、中年期の女性に多いとのイメージを持たれているかと思いますが、高齢の患者さんも沢山います。そのような点で老健の仕事とも関連性が有ると思っています。

趣味は機械いじり、特にクルマいじりです。子供の頃から時計やラジオを分解するのが好きで、クルマに乗るようになってからは車をいじりまわしています。最近、休みの日も車に触る時間がなくなってちょっと残念な所です。

まだまだ不慣れでいろいろご迷惑をおかけするかとは思いますが、よろしくお願いします。

## 就任の挨拶

社会福祉法人 栄光会  
理事長 北林 登美雄



理事長 北林 登美雄

このたび、矢吹甚吾 前理事長の後任として、平成28年10月1日付にて社会福祉法人栄光会 三代目 理事長に就任いたしました。

栄光会は、平成7年10月4日に法人を設立し、最初に開設したのが「特別養護老人ホームロイヤルの園 (平成7年12月1日開設)」です。以来、21年間所沢ロイヤルワムタウンの一角を担いつつ、埼玉県内で特別養護老人ホーム(4施設・所沢市、さいたま市、川口市、坂戸市)、軽費老人ホームケアハウス、在宅サービスなどの高齢者福祉、そして認可保育園(2施設・所沢市)の児童福祉にも事業展開するまでに成長をしております。これも偏にご利用者・ご家族をはじめとする地域の皆様、そして栄光会に携わっていただいた皆様方のご支援の賜物だと心より感謝申し上げます。

私自身も栄光会設立時より携わり、平成10年11月ケアハウスロイヤルの園施設長、平成19年4月特別養護老人ホームさいたまロイヤルの園施設長、平成23年7月統括施設長に就任し、栄光会と共に成長をさせていただきました。

これからの社会福祉法人は、平成29年4月より「社会福祉法等の一部を改正する法律」が施行され、社会福祉法人制度改革が実施されます。経営組織のガバナンスの強化、事業運営の透明性の向上など様々な改革が図られ、一つひとつ課題を解決していかなければなりません。そして、2025年に迎える超高齢化社会(少子高齢化社会)を目の前にした今、現実をしっかりと見つめ、それに備えることが重要なことであると感じております。前理事長をはじめ多くの関係者のお力添えで築き上げてこられた実績と信頼を踏まえ、地域社会の福祉向上にいささかでも寄与できればと思いますので、今後いっそうのご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



## おしゃべりカフェのご紹介



医療法人啓仁会 介護老人保健施設 平成の森 (埼玉県川島町)

平成の森ではボランティアの方にご協力いただき、定期的におしゃべりカフェを開催しております。今回、ボランティアの方にカフェについて寄稿いただいたためご紹介をさせていただきます。



リクエストに応じてキーボードとギターで伴奏 (右が執筆者の金子ジュンコさん)

毎月第一木曜日の午後、4階のお部屋で開催される「おしゃべりカフェ」は、オープンの時間になると、毎回を楽しみにされている方が、続々といらして下さいます。月ごとに工夫されたお菓子に目を細められ、お茶も一杯召し上がると、「今日は何の歌かな?」

そう~おしゃべりカフェは「お茶」と「おやつ」と「歌」を楽しみに、いらして下さるようです。お手伝いさせていただいている私たちがキーボードとギターで伴奏し、歌集



ようこそおしゃべりカフェへ



季節を視覚と味覚で楽しんでいただきます

を見ながら、なつかしい歌を、みなさんがうたい綴ってくださいます。時々、その歌にまつわる思い出話をして下さる方のお話をきっかけに、みなさんで盛り上がります。

歌が好きの方は楽しそうにいきいきと、ふだんはあまりうたわないんだけど...と、そっと口ずさんでおられる方、歌集を目で追って、うたわないけど楽しんでいらっしゃるのかわかると、私たちもとてもうれしくなります。時折、オカリナやフルートを吹く友人が音色を届けにきてくれています。「おしゃべりカフェ」ぜひ、のぞいてみてください。

ボランティア  
金子ジュンコ

# 脊椎を横からみた彎曲と健康・生活の質との関連性

医療法人啓仁会 石巻ロイヤル病院(宮城県石巻市) 整形外科 医師 佐藤 貫洋



整形外科 医師 佐藤 貫洋

**近**年、人口の高齢化、脊椎手術の多様化と技術の向上、脊椎器械の発展などが相まって、脊椎疾患に対する積極的な手術的治療が広く行われ

ようになってきました。従来よりも高齢者の健康寿命に対する期待が大きくなっていることも一つの理由と思われる。最近、脊椎を横から見た生理的な彎曲の重要性が明らかになり、その彎曲のバランスが崩れると日常生活動作に支障をきたし、手術以外に改善の見込みがない患者さんも高齢化社会と相まって増えてきています。欧米の研究結果から、個人それぞれの骨盤の形態から推測される理想の腰椎の彎曲の値などが報告され、本邦においても日本人の体形および生活様式にあった理想の腰椎の形態が議論され、脊椎の矯正手術における目標の値が明確化されつつあります。すなわち質の高い良好な脊椎バランス、特に脊椎を横から見た生理的な彎曲を形成、維持することが重要だとわかってきました。

**20**13年9月に私は当院に入職し、石巻市医療圏の高齢者の慢性疾患を中心に診療を行い、2014年3月からは手術室を運用開始しました。最近、手術数も脊椎手術を中心として、月20件以上の件数となり、外来数も入職当初の約10倍近くになりました。近隣医療圏の整形外科医への講演での告知・宣伝による紹介患者さんだけでなく、他院内科などからの紹介や、そして何よりも当院で

治療を受けた患者さんからの口コミが大きいと感じます。患者さんの要求・要望に少なからず応え、貢献できたのは、手術による直接的な結果だけではなく、リハビリスタッフとの連携を大切にし、運動器の本来の機能・可動域や良姿勢に固執し、痛みの原因を探索し、改善を図ってきた不断の努力の結果だと感じています。

**当**院において脊椎矯正手術を行い、脊椎彎曲バランス、日常生活動作、生活の質が改善した症例を紹介します。ここに紹介する2例は、その脊椎バランス異常のために数分の立位保持や歩行に大きな障害を有した60代の女性です。症例1、65歳女性。主訴は腰痛、立位保持困難。複数の病院でブロック注射などの保存的加療を受けましたが効果なく、当科受診されました。腰椎の彎曲は逆に曲がり(=後彎)、脊椎全体のバランスは前方に変位し、脊椎の彎曲は失われていました(図1)。第12胸椎から骨盤までの後方矯正手術を行い(図2)、術前の不良バランスはすべて改善し、患者さんも懸命にリハビリ

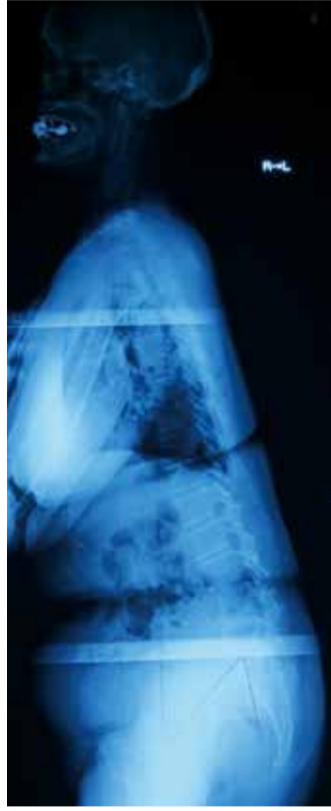


図1：症例1 術前X線



図2：症例1 後方矯正固定術後、術前の不良バランスは改善



を行い、腰痛は改善、立位保持、歩行は腰痛なく可能となり、元の養殖業に復帰できました。症例2、62歳女性。左下肢痛および左側の肋骨と骨盤が衝突する部位での頑固な腰痛があり、X線においても正面像での大きな側彎および側面像でも広範な後彎を認めました(図3)。手術は前方手術と後方矯正固定術の2回に分けて行い、良好な脊椎バランスを獲得できました(図4)。症状の改善だけでなく、身長が5cm伸び、外見上も明らかに若返り、心窩部の圧排も改善したことによる食欲の増進、歩容なども改善しました。

**腰**痛、下肢痛患者においては、腰椎MRIで脊柱管の狭窄があるかないかだけでなく、「脊椎変形を伴った腰部脊柱管狭窄症」か「狭窄症を伴った脊椎変形」かの病態を検討しその治療法を決定しなければ不良な結果となりえます。当科では腰椎疾患において、その部位のみの狭窄の有無だけでなく、年齢、骨質、仕事・趣味などのライフワーク、脊椎全体のバランス、不安定性、隣接の大関節を含めた柔軟性を十分に考慮し、検査入院を行い、その病態を患者、家族に説明し、十分に理解いただいた上で治療法を決定しています。



図3：症例2 術前X線



図4：症例2 術後X線、正面・側面像ともバランスは改善

# 高尾トリックアート美術館

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 所沢ロイヤルの丘 (埼玉県所沢市)

京王高尾線の高尾山口駅前にあるトリックアート美術館に行って来たので紹介します。「だまし絵」を御存知ですか?ある角度から絵を見ると、平らな絵が浮き出て見えたり、視点を変えると違う絵に見えるような、陰影や



トリックアート①

視覚、脳の錯覚を利用した不思議な絵です。

高尾のトリックアート美術館はエジプトをモチーフにした作品が多いですが、水槽から魚やクジラが浮き出てきたり、キングコングに食べられそうになるような構図の作品、巨大な万華鏡に自分の顔が幾つも映っていたりと多様な作品があり、子供から大人まで楽しめる美術館です。



トリックアート②

多くの美術館はカメラ撮影を禁止していますが、トリックアートの作品を楽しむにはカメラが

必須アイテムです。適切な構図で撮影すると、正にそこにあるような驚くべき写真が撮れます。納得がいくまで撮影しましょう。

近くには高尾山もあり、登山に美術と1日中楽しめるので、ぜひ遊びに行ってください。

3階介護職員 佐藤 淳一



美術館外観

# ロイヤルケアホーム川島・ロイヤルレジデンス川島式号館 合同秋祭り

医療法人啓仁会 サービス付き高齢者向け住宅 ロイヤルケアホーム川島 (埼玉県川島町)  
株式会社社会福祉総合研究所 サービス付き高齢者向け住宅 ロイヤルレジデンス川島式号館 (埼玉県川島町)

10月2日、晴天の秋晴れに恵まれ、今年も地域の皆様に施設を知っていただきたいとの思いで、合同秋祭りを開催いたしました。

ステージでは、川島町のキャラクターの『かわじまん』ショーを始め、職員による歌謡ショー、ダンスを披露いたしました。ご入居様にも好評で、とても有意義な時間を過ごせたとお言葉をいただきました。

販売ブースでは、熊谷市にあるパン屋「のあのお」、滑川のヒルトップコテージの「丸

多商店」の多肉植物の出張販売。施設からは「焼きそば」「フランクフルト」「アイスクリーム」「ワッフル」の販売と恒例のパザール。さらに、福祉に対する興味を持っていただくと思い、ロイヤル・ヘルスケアより福祉用具の販売・展示を行い、施設内で無料ゲームのブースを作り、多くの方々にご案内をすることができました。

ロイヤルケアホーム川島では、日頃のレクリエーションはスケジュール化せず、ご入居様の自主性に重きを置き、カラオケや囲碁将棋など思い思いに活動されロビーは穏やかな雰囲気となっております。

ロイヤルレジデンス川島式号館では週に5



歌謡ショー



かわじまん参上



秋まつり開催

回の体操や月に2回ほど書道やお茶会などご入居様に喜んで頂けるようなレクリエーションを企画・実施しております。

これからも、季節ごとの行事やレクリエーションをより一層充実させていき、ご入居様を始め、地域の皆様に愛される施設を目指していきたいと思っております。

(株)社会福祉総合研究所  
生活相談員 曾谷 哲也

# 敬老会

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 三鷹ロイヤルの丘 (東京都三鷹市)

段々と涼しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。北海道では初雪も観測し、秋が深まったと思いきや、あっという間に冬になってしまいそうですね。

今回は敬老の日について9月の祝日には「敬老の日」がありますが、【国民の祝日に関する法律】により「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」と定義されています。

元々は兵庫県の、ある村の村長さんが提唱

したと言われていました。戦後の混乱の中でやもすれば老人軽視の風潮があらわれたことを憂い、荒廃した人身の収斂をはかる。また、子供を戦地に送り精神的に疲れていた親世代に報いたいという2点の考えがあったそうです。村の行事から兵庫県全体に広がり、やがて全国的な行事へ。そして昭和41年にはついに国民の祝日にまで昇格しました。ちなみに前述の村長さんは2010年2月に98歳でお亡くなりになりました。まさに敬老の日の提唱

者にふさわしい長寿ぶりでした。

さて、三鷹ロイヤルの丘通所リハビリテーションで

は9月19日から1週間、敬老会イベントが行われました。1週間のうち、日替わりで弾き語りや盆踊りなど様々なボランティアさんが来て下さり、ショーを披露していただきました。利用者の皆様だけでなく、周りにいた業務中の職員すらも見入ってしまいそうになるほど素敵なパフォーマンスでした。

今回のイベントでは地域の皆様とも交流ができ、とても盛大な敬老会となりました。今の社会を築きあげてきたのは他ならない皆様方で改めて心から感謝を申し上げます。皆様方がいつまでのお健やかに、楽しい毎日をお過ごしただけるとともに、私も若輩者に対してもご指導いただきますよう、よろしくお願いたします。

リハビリ科リハビリ助手 月井 麻美



高島生典様



キッチンダンサー DOS様

# 慢性腰痛 ～運動療法・姿勢～

医療法人啓仁会 豊川さくら病院 (愛知県豊川市)

## 1 はじめに

ここでは慢性腰痛(腰痛が発生してから3ヵ月以上続く場合)に対して簡単にできる運動療法(ストレッチ・体操など)や正しい姿勢について紹介したいと思います。

## 2 腰痛経験者はたくさんいる

腰痛で苦しんでいる人は、どのくらいいると思いますか?なんと、2013年の厚生労働省研究班の調査によると、腰痛に苦しんでいる人は全国に推定2800万人いるとされ、10人のうち8人以上が、一生のうち一度は腰痛を経験しています。

## 3 運動療法の効果について

腰痛診療ガイドラインは「運動療法は腰痛に有効か」について、急性腰痛(発生してから4週間未満の場合)はむやみに運動療法を取り入れるべきではなく、原因にあった対応をすべきであり、慢性腰痛では運動療法をすることで腰にかかる負担が減り腰痛は改善できると報告しています。



## 4 ストレッチ 腰まわりの筋肉を伸ばしてみましょう!!

### 太もも前のストレッチ



①膝をゆっくり胸に引き寄せ手で抱えます。反対の足は浮かないように!!  
左右各10秒保持を3回

### 太もも後ろのストレッチ



①両手で太もも後ろを抱えます。  
②ゆっくり膝を伸ばす  
左右各10秒保持を3回

### 背部のストレッチ



①両脚を揃えたまま両膝を胸に引き寄せます。  
②頭をを起こして両膝に近づけます。  
5秒間保持を3回

## 5 体操 腰を支えてくれる筋肉を動かしましょう!!

### ①腹筋を鍛えます



①手を床につけて両膝を立ててから、ゆっくり両脚を挙げます。  
5秒間保持を3回

### ②腹筋を鍛えます



①両脚を前後交互に動かしてみましょう。  
10回を2回

### 背筋を鍛えます



①四つんばいになります。  
②片脚を後ろに挙げます。  
左右各10秒保持を3回

## 6 足裏の歪みも腰痛の原因になることも

外反母趾や浮き指だと指が踏ん張れないため踵に重心が片寄ってしまいます。土台のバランスが狂った体は、バランスを取ろうとして膝や腰、首に不自然な力が入ることや足のクッション作用も低下することもあります。そこで「足の親指回し」を紹介します。

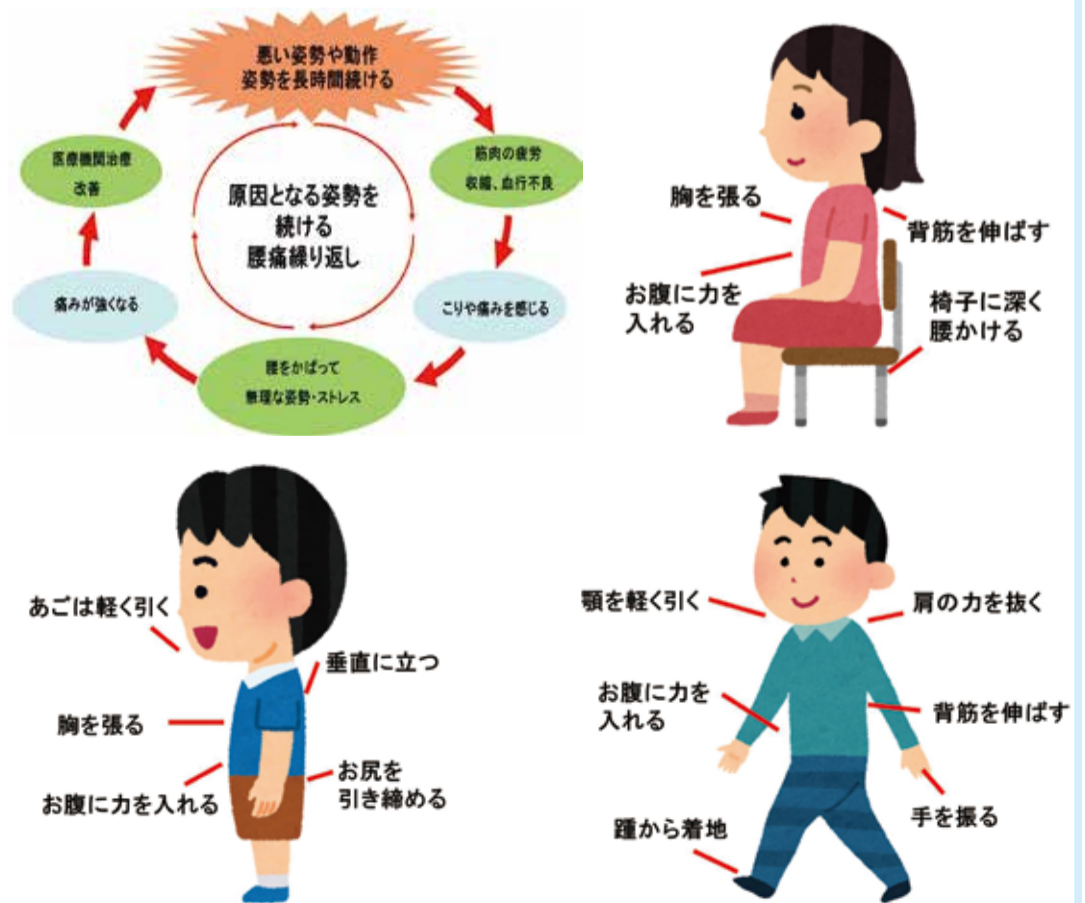
外反母趾…足の親指が付け根から小指の方へ曲がった状態  
浮き指…浮き指は、足の指が地面に着かずに浮いている状態



- ① 足の親指を、足とは反対側の手で付け根から握りましょう。もう一方の手で足首が動かないようにしっかり押さえます。
- ② 親指を深く足裏側に曲げる。曲げるのは指ではなく、指の付け根を意識しましょう。
- ③ 親指を左右に回す。5分程度行って下さい。

## 7 姿勢について

無理な姿勢や動作は筋肉が過度の緊張を強いられ痛みを生じてしまいます。一度、正しい姿勢を振り返ってチェックしてみてください。



今回、紹介した運動は、継続して行うことが大事になってきますが、痛みのない範囲で無理せず、調節して行って下さい。症状によっては、この療法で痛みが増す恐れもあります。痺れや強い痛みなどで日常生活に支障を来している場合は病院に受診するようにして下さい。 リハビリテーション室 理学療法士 主任 小田 桂嗣