

身体も心も健康で生き生きと  
～一般病院で高齢者医療に25年間携わった経験から～

岐阜県健生AD

西之園幹夫

(にしのみきお)

自己紹介

岐阜県AD（2021年）

## プロフィール

- 昭和37年（1962年）生 出身地：福岡県
- 愛知県豊田市
- 富山大学工学部卒
- 自動車メーカーでエンジニア
- 理学療法士資格取得
- 産業カウンセラー、精神対話士
- 日本福祉大学入学 卒業
- 小学校の学習支援員・能登半島地震ボランティア

## 理学療法士

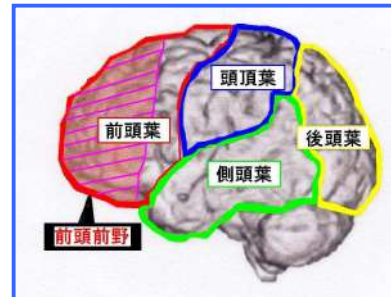
- 外来、入院、訪問、通所（デイケア）
- 脳血管疾患、整形疾患、呼吸器、循環器
- 介護予防講座、転倒予防、認知症予防
- 音楽療法、園芸療法

## 認知症予防講座 なぜ認知症になるのか？

- 脳には**前頭前野**という場所があります。

<前頭前野の働きには>

- ①考える
- ②行動を抑える
- ③コミュニケーションをとる
- ④意志決意をする
- ⑤情動を抑える
- ⑥記憶をコントロールする
- ⑦意識、注意を集中する
- ⑧注意を分散する



## 能登半島地震ボランティア (2024年2月19日)

### 七尾市



### 氷見市



## 輪島市の桜 (2024年4月8日)



# からだの健康

# keyword

- 健康寿命
- フレイル
- サルコペニア
- ロコモティブシンドローム

## ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

- **運動器**の障害のために、**移動機能**の低下をきたした状態。
  - ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった**機能が低下**している状態。
- **呼吸器**: **気管や肺**(酸素を取り入れ二酸化炭素を排出)
  - **循環器**: **心臓や血管**(血液で酸素・栄養・老廃物などを運ぶ)
  - **消化器**: **胃や腸**(食べ物を消化・吸収する)
  - **運動器**: **筋肉・骨・関節・神経**(身体を自由に動かす・移動する)

## ロコモティブシンドローム

- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)  
加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。
- 平成19年に「日本整形外科学会」が提唱した言葉

### ロコモティブシンドロームになると・・・

- 進行すると日常生活に支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなる。
- 2007年、日本整形外科学会が日本の超高齢社会を見据え、「ロコモ」という概念を提唱した。
- 2015年5月に「ロコモ度判定法」を発表。
- ロコモを予防し、「健康寿命」を延ばしていくことが必要である。

## 転倒しやすい場所

1. 濡れたところ(お風呂場、洗面所キッチンなどの水回り)
2. 階段や段差の所
3. 物が片付いていない部屋の中

## ロコトレ

1. 片足立ち
2. スクワット

## ロコトレ①

- 片足立ち(左右1分ずつ)

## ロコトレ②

- スクワット



# 肩こり体操

# 腰痛体操

## 主観的健康感

- 現在の自分自身の健康状態を、自分自身が自己評価したものが、「**主観的健康感**」である。

- 5:「よい」
- 4:「まあまあ」
- 3:「ふつう」
- 2:「あまりよくない」
- 1:「よくない」

以上5段階。

## 主観的健康感

- 自分で自分のことが**健康**だと思っている人ほど

**本当に健康で長生きできる。**

## 握力とは

- 握力は腕や手の筋力だけでなく、  
全身の筋力を表す高齢者にとって  
体力の指標となります。

## 歩行速度

- 高齢者で転びやすい(転倒)のは、  
歩くのが速い人？  
遅い人か？
- 高齢者は「歩行速度が遅い」  
歩くのが遅い人ほど転びやす  
い！

# 病気の話

## 血圧を安定させる体操

1. つま先立ち体操(10~20回/回)1日3回
2. 血圧を毎日同じ時間に測るだけ

## 薬の副作用に気をつけて

- 睡眠薬、睡眠導入剤⇒ふらつき  
⇒**転倒**リスクの増加
- 風邪薬、抗アレルギー薬、抗不安薬、  
抗うつ薬  
⇒**眠気**

## 健康グッズ

1. 血圧計
2. 体重計
3. 握力計

# こころの健康

## こころの健康

- 認知症予防
- アンガーマネジメント
- リフレーミング

# 認知症

「物忘れ」と「認知症」と「老人性うつ」の違い

- 物忘れ
- 認知症
- 老人性うつ

## こんなことありませんか？

- 歳をとるにしたがって「物忘れがひどくなった」！
- 久しぶりに会った人のことが思い出せない！
- 「あれ、あれ取って」物の名前が思い出せない！  
…などなど

・このような体験はありませんか？

・これは自然な老化によって起こるもので、誰にでも起こるものです。

・しかし、認知症は病気であり、単なる物忘れではありません。

## 「物忘れ」と「認知症」の違い

- 物忘れは、加齢による記憶力の低下で病気ではありません  
Ex)物の置き忘れ、人の名前がなかなか思い出せない
- 認知症は、日常生活や社会生活に支障をきたした状態  
Ex)体験そのものを忘れる
- 見当識の障害  
Ex) 時間や場所が分からない



## 老人性うつ病の特徴

### <精神症状>

- 抑うつ傾向(気分が落ち込む)、生きがいや興味の消失、漠然とした不安感、気力がでない、自分に価値がない、自分を責める

### <身体症状>

- 体重減少(食欲の減退)、不眠または睡眠過多、
- 疲れやすい、めまい、疲労感、無表情

## 老年期うつ(老人性うつ)と認知症の違い

	老年性うつ病	認知症
物忘れの自覚	ある	あまりない
初期症状	忘れた事を気にする	忘れたこと自体を忘れる
気分の落ち込み	ある	あったり無かったり
妄想	ある	ある
食欲	低下する	個人差有り
薬の作用	抗うつ薬が有効	効果が無い
脳の変化	正常	異常がある

## 認知症予防

- 適度な運動
- 社会的活動
- 1日1500mlの水分補給
- ストレス管理(瞑想、深呼吸、趣味)
- 教育と学習(リカレント教育)
- 十分な睡眠
- バランスの取れた食事

## 認知症予防体操

- コグニサイズ:コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせてできた名称
- 1人じゃんけん:右手グー・チョキ・パー:左手で勝つ
- 歩きながら(足踏み)100から7を引いていく(2)
- 足踏みしながら4の倍数で手を叩く

## アンガーマネジメント

1. カッとなったら**6秒我慢**
2. 身近に話を**聴いて**もらえる人に話す。  
自分が**聴いて**あげる。(同感でなく共感)
3. 怒りを「**書いて捨てる**」～紙とともに去りぬ～  
「怒りを感じた状況をなるべく客観的に紙に書いて、その紙を捨てるか、シュレッダーで裁断すると怒りが消失した。」

名古屋大学大学院情報学研究科の川合 伸幸 教授、

金谷 悠太(研究当時:博士後期課程学生)らの研究グループ

<https://www.nagoya-u.ac.jp/researchinfo/result/2024/04/post-649.html>

## リフレーミング

・「リフレーミング」とは、  
ネガティブ・欠点 ⇒ ポジティブ・長所

- **頑固**⇒自分の意見をしっかり持っている
- **落ち着きが無い**⇒活発でエネルギーッシュ、元気がある
- **自己中心的**⇒自己理解が深く、自己表現が得意
- **自分勝手**⇒自己主張がしっかりしており、自分の道を進む力がある
- **せっかち**⇒行動が早く、決断力がある

- **マイペース**⇒自分のリズムを大切にし、自己管理ができる
- **おとなしい**⇒聞き上手で他人を尊重する
- **気が弱い**⇒優しく、他人に配慮できる
- **孤独**⇒自分の時間を大切にし、深い自己洞察ができる
- **疑い深い**⇒常に疑問を持ち、深く考えることができる
- **理屈っぽい**⇒論理的で説得力がある
- **神経質**⇒注意深く、細かいところに気がつく

# 私たちに 当てはめてみましょう

- **歳を取ってしまった**⇒多くの経験を積んで人間としての深みが増してきた
- **身体が衰えてきた**⇒健康に対する意識が高まった、健康のありがたみに気づいた、無理せず自分のペースで生活するようになった
- **忘れっぽくなった**⇒重要なことを優先し、余計なことを気にしないようになった、周囲のサポートに感謝する気持ちが増えた
- **医者通いが増えた**⇒健康管理をしっかりとっている

- **自分でできないことが増えた**⇒家族同士で助け合う大切さを実感するようになった、他人の助けを借りることで、人の優しさや温かさを感じる機会が増えた
- **友人が少なくなった**⇒友人関係を見直すきっかけが出来る、一人の時間を楽しむことが出来る
- **家族に迷惑をかけている**⇒家族からサポートを受けることで、感謝や愛情を感じる瞬間が増えた

## 健生ADとして今後の抱負

- オンライン・SNSの活用
- 健生AD向けのオンライン上に居場所づくり(専門性を活かして健康・読書・雑談etc)
- 協議会同士及び健生AD同士の繋がり場の場
- 岐阜県協議会を立ち上げたい
- 登録講師の活動を広げる