

リハセンだより



第72号

か
コロナ禍での
とう
当センター
はっしん
からの発信

しんたい
身体のケアと
こころ
心のケア

広報委員長 中澤 操

2020年初頭から世界中で厳戒態勢が続いてきたCOVID19対策ですが、感染自体は今後も続くものの、同時並行で社会経済生活を維持していく、という方向に流れが変化してきております（2023年2月末現在）。過去3年間いろいろなことがありましたが、保育園ではマスクのために「保育士の笑顔を見ることができない（笑顔を知らない）乳幼児」とか、学校でも「お友達の間を見たことがない」とか、心身の発達に影響が及びそうなエピソードも多く聞かれ、追い詰められた人々が言語化行動化してしまう犯罪も見られ心が痛みます。

当センターの診療科はリハビリテーション科・精神科・認知症に特化されており、医師・看護師を始め、訓練士・臨床心理士（公認心理師）による日常生活内での心身ケアを得意とすることから、今回のリハセンだよりでは身体エクササイズと心のケアに焦点を絞って、普段の生活で取り入れやすい工夫や実践についてご紹介してみることとしました。ご自分やご家族、患者さんや入所者など、広く多くの方々のお役に立てば嬉しく思います。

かんたん あんぜん うち
簡単！安全！お家でできるエクササイズ！

機能訓練部 理学療法士 松橋 孝幸

新型コロナウイルスに加え、秋田の寒くて長い冬の環境では、外出の機会・運動の機会がめっきり減少していることと思います。運動不足は、筋力、体力を低下させ、健康寿命の短縮につながります。今回は、お家の中で、座ったまま安全に行えるストレッチや筋力トレーニングを中心にご紹介いたします。

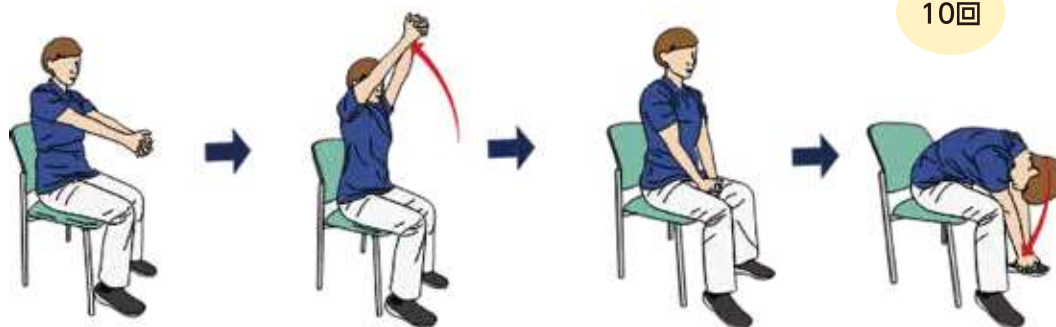
ストレッチのポイント

- ・ゆっくりと呼吸をしながら。
- ・少し痛いけど気持ち良いなと思える程度に伸ばしましょう



上半身のストレッチ

- ①両手を組んで胸の前で伸ばし、そのまま上にあげていきます
- ②両手を組んで、体を前に倒しながら手を下におろしていきます



10回



挙げる時は胸を張る、降ろすときは背中を丸めると上半身全体の運動になります。上半身のストレッチは肩こり予防、姿勢改善に効果があります。

大殿筋のストレッチ

- ①足を組んで出来るだけ膝を開きます
- ②ゆっくり胸を前に倒していきます

10秒保持
2セット



背中を丸めないように！

腿うらのストレッチ

- ①膝をしっかり伸ばしたままつま先を上に向けます
- ②ゆっくりつま先を触りに行きます

10秒保持
左右2セット



つま先に届かなくても膝をしっかり伸ばせばOKです！

※下半身のストレッチは腰痛予防、歩行能力低下の予防につながります！

筋力トレーニングのポイント

- ・ゆっくりと呼吸をしながら。
- ・反動をつけずに
- ・不安な場合は、背もたれや肘掛けがついた椅子を使用してください。



腿上げ

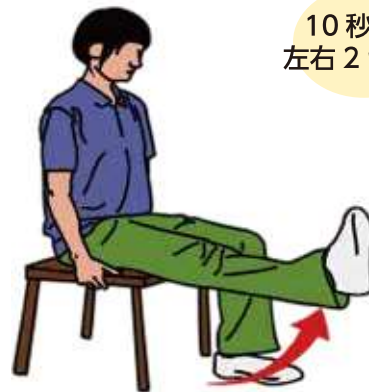
しっかりと胸に引き付けます



左右交互
10回

膝伸ばし

膝を伸ばして止めます



10秒保持
左右2セット



背中がのけぞらないように！

つま先上げ



左右一緒に
20回

かかと上げ



左右一緒に
20回



- ・運動が簡単を感じる時は、椅子からの立ち座りも追加すると、より効果的です。
- ・何よりも運動を毎日継続することが大切です。
- ・簡単な運動からはじめて、寝たきり・認知症を予防しましょう

か コロナ禍でのメンタルヘルス

臨床心理室室長 三浦 さおり

新型コロナウイルス感染症の発生により、私たちの日常は一変しました。未知のウイルスへの恐怖、慣れない感染対策や自粛生活への戸惑いで、はじめは緊張しながら日々を過ごしていました。あれから3年。初期の緊張感は少し薄れて状況への慣れが感じられるようになりました。

コロナウイルスが私たちのところに与えた影響とは、どんなものでしょうか。

正常心理に与えた影響

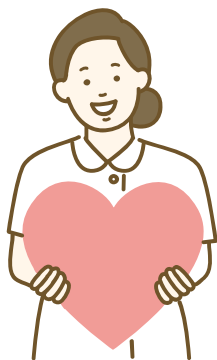
初期には、「感染の不安」「緊張」「孤立感」「経済面の不安」「先の見通しが立たない不安」「いつも通りのことができないイライラ」「ゆううつ」などが多くきかれました。こうした危機状況でのこころの反応は『異常に対する正常な反応』であり、誰にでも起こる自然なものです。では、いまだに終息していないにもかかわらず、初期と比べて深刻味が薄れたように感じるのはなぜでしょうか。

ウイルスの実態が少しずつ分かってきたことやワクチン接種の影響だけでなく、私たちのところに備わっている「正常性バイアス」がうまく働いているからです。これは、新しい出来事や様々な変化、異常事態に直面したとき、こころが過剰に反応して疲弊してしまわないよう、正常の範囲内と捉えてこころを平静に保とうとする働きです。これによって私たちは異常事態に慣れ、少しでも楽に生きていくことができるのです。しかし、これが働きすぎると、「自分だけは大丈夫」と事態を過小評価することになり、結果的に感染拡大につながってしまいます。一方で、バイアスがうまく働かないと、極端な自粛行動をとり、精神的に不健康になってしまいます。

社会心理に与えた影響

コロナは社会心理にも影響を及ぼしています。初期には、感染者や濃厚接触者、ケアをする医療従事者に対する差別や偏見の話題がきかれました。これは、「正常性バイアス」が他者への先入観や否定的なレッテルとして働いた危険な例です。ウイルスという見えない敵への不安や怒りの矛先を他者に向け、それを正常な範囲だと認識することで、少しのあいだ安心する心理です。

リラクゼーションのすすめ



ストレスを感じている時、体にいつもと違った反応がある時は、こころが疲れているかも知れません。そんな時は、リラックスして自分自身を優しくいたわりましょう。お気に入りのリフレッシュ方法があれば、いつもより多めに取り入れてみるとよいでしょう。ちょっとした時間に手軽にできる、ストレッチや深呼吸などのリラクゼーション法もおすすめです。

できることを楽しみながらストレスを解消し、この状況を乗り切っていきたいものです。

か コロナ禍での精神疾患

精神科診療部部長 兼子 義彦

新型コロナウイルス感染症と精神疾患、精神症状の関係についてお伝えさせていただきます。

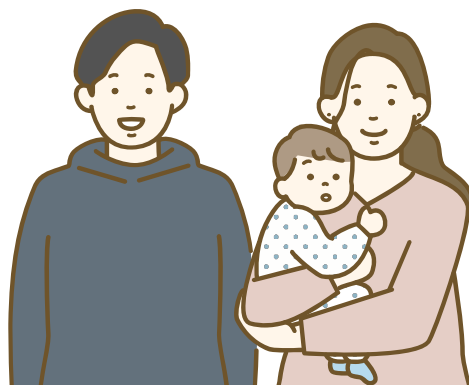
まずは、セルフケアと新型コロナウイルス感染症についてです。セルフケアは「自己管理」と訳されることが多いですが、新型コロナウイルス感染症から自分自身を守る能力もセルフケアの一部と考えられます。マスクを着ける、手指の消毒を行う、ほかの人と適切な距離を取るといった感染を予防するための行動に加え、自分自身の体調不良に早めに気付き、適切な検査や治療を受けるといった回復のために必要な行動もセルフケアに当てはまります。精神疾患の治療を受けておられる場合、精神症状の影響によってセルフケアのための行動がうまく出来なくなることがあります。その結果、ご自身が新型コロナウイルスに感染しやすくなったり、症状の重症化や周囲の方々の二次感染が生じやすくなると言われています。

次に、新型コロナウイルス感染症から回復した後のことを考えてみましょう。厚生労働省のホームページには、新型コロナウイルス感染症の後遺症として、疲労感・倦怠感、咳、関節痛といった身体症状のほかに、抑うつ、睡眠障害などの精神症状も記載されています。新型コロナウイルスに感染した場合は、感染症状から回復した後にも身体症状、精神症状の出現にご注意いただく必要があります。

これらのことを考え合わせると、マスクの着用、手指の消毒、密を避けるといった基本的な感染予防対策をしっかりと行い、新型コロナウイルスの感染自体を防ぐことがもっとも重要になってきます。精神疾患の治療を受けておられる方々、ご家族の方々、医療保健福祉分野のスタッフの方々皆さまにご協力をいただき、セルフケアとしての感染予防対策に十分気を付けていただくようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、精神疾患の治療を受けておられる方々の人数に変化はあるのでしょうか。これまでに行われた調査の結果、日本、外国のどちらにおいても抑うつ症、不安症などをわずらう方が増えていると報告されています。これには、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う心理的ストレスの増加、ストレス発散の機会の減少、また、収入の減少、物価の上昇などによる経済的な問題などが関連していると考えられています。加えて、心理的ストレスの増加や経済的問題は、精神疾患をわずらう方の増加だけではなく、自殺率や子どもの成長、発達などにも影響を与えていると考えられています。

このように、新型コロナウイルス感染症は、精神疾患、精神症状にとっても大きな影響を及ぼしています。新型コロナウイルス感染症の流行が1日も早く終息することを祈るばかりです。



れい わ ねん ど こう えん かつ どう ほう こく
令和4年度 講演活動の報告

医療相談連携室 精神保健福祉士 佐藤 亜紀

時節柄、昨今はオンライン研修が主流となってきました。当センターにおいても昨年度からオンラインを活用した対外的な活動に力を入れています。今年度の各種講演会の取り組みを一部ご紹介いたします。

第14回高次脳機能障害講演会

令和4年11月5日(土)、秋田テルサを会場にお借りして開催しました。現地参加者とWEB参加を合わせて100名弱の当事者様とご家族様、医療福祉関係者の方々にご参加いただきました。

今年度は高次脳機能障害のリハビリテーション中心に作業療法士、言語聴覚士、臨床心理士/公認心理師が講演しました。また、当センターは秋田県からの委託を受け、高次脳機能障害相談・支援センターとして高次脳機能障がい及びその関連障害に対する支援普及事業を行っており、その活動状況を報告しました。

第14回認知症ケアシリーズ「講演会」

令和4年11月18日(金)、当センター講堂にて開催しました。現地参加17名、WEB参加181名の医療福祉関係者の方々にご参加いただきました。本講演は後日、期間限定のオンデマンド配信も行い、そちらは約200名の方々にご覧いただきました。

今回は「認知症の行動・心理症状について」をテーマとし、医師、看護師、作業療法士、臨床心理士など多職種の視点や取り組み内容について講演しました。行動・心理症状は非常に多様で、医療・介護現場で困っていることが多いと思われます。当センターでの取り組みが少しでも参考になれば幸いです。



第12回あきた認知症・高次脳機能障害連携ネットワーク勉強会

令和4年12月17日(土)、当センター講堂にて開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大を受けWEB参加のみとなりました。休日の開催にも関わらず、50名の介護関係者の方々にご参加いただきました。

本勉強会では、「認知症総論」「自動車運転評価」「若年性認知症支援」「認知症に対する運動療法」などさまざまな話題、院内での取り組みについて講演しました。

各種講演会にご参加いただきました皆様、ありがとうございました。各講演会終了後のアンケート結果をもとに、来年度の講演会がより良いものになるよう考えていきたいと思っております。

＊ とう じゅ しん よやく にゅういんもうし こ
当センターの受診予約・入院申込みについて

当センターのリハビリテーション科、精神科、放射線科、もの忘れ外来は全て予約制になっております。現在受診している医療機関がある場合は紹介状をご準備いただき診療予約をしたうえで来院して下さい。

また、当センターではFAXによる入院予約申込み（リハビリテーション科のみ）も受付けております。初めてFAXによる入院予約を希望される場合は「医療相談連携室」までご相談下さい。

（外来受診・FAX入院予約に関する申し込み・問い合わせ先）

TEL 018-892-3751（代表）医療相談連携室まで

FAX 018-892-3816（医療相談連携室）

＊ のう にん ちしやう
脳・認知症ドック

脳・認知症ドックとは、MRI等の検査によって脳疾患及び認知症の有無をチェックする健診です。健診とその検査結果の説明は同日中に担当医から行われます。

検査日：毎週金曜日（予約制） 午前8時30分～午後0時30分

脳・認知症ドックのご予約、費用などのお問い合わせは

TEL 018-892-3751（代表）医事課まで

FAX 018-892-3759（医事課）

検査内容

血圧測定、体組成（身長、体重、BMI）、腹囲測定、尿検査、血液検査、胸部X線撮影、頭部MRI、心電図、血圧脈波、頸部エコー、認知機能検査

がいらいしんりょうたんどうひやう
外来診療担当表

外来診療受付時間 午前 8:30～11:00



【リハビリテーション科】※脳ドック…金曜日（午前）

	月	火	水	木	金
新 患	—	—	—	横山・荒巻 宮田・境（隔週）	—
再 来	荒巻 晋治	佐山 一郎（隔週）	横山 絵里子	—	宮田 美生

【精神科】

	月	火	水	木	金
新 患	工藤 瑞樹 小林 祐美	須田 秀可 小坂 峻平	小畑 信彦 向井 長弘	成田 恵理子	倉田 晋
再来 1	倉田 晋	小畑 信彦	兼子 義彦	倉田 晋	小畑 信彦
再来 2	須田 秀可	佐藤 隆郎	須田 秀可	向井 長弘	成田 恵理子
再来 3	成田 恵理子	向井 長弘	工藤 瑞樹	小林 祐美	工藤 瑞樹
再来 4	兼子 義彦	小林 祐美	小坂 峻平	—	小坂 峻平
クロザリル外来	—	—	倉田 晋 向井 長弘	—	—
午後救急	小林 祐美	向井 長弘	小坂 峻平	成田 恵理子	工藤 瑞樹

【もの忘れ・高次脳機能障害・若年性認知症外来】

	月	火	水	木	金
新 患	佐藤 隆郎（精神科）	笹嶋 寿郎（リハ科）	佐藤 隆郎（精神科）	下村 辰雄（リハ科）	小林 祐美（隔週 精神科）
再 来	—	下村 辰雄（リハ科） 佐藤 隆郎（精神科） 笹嶋 寿郎（リハ科）	下村 辰雄（リハ科） 佐藤 隆郎（精神科） —	—	—
高次脳機能障害	—	—	—	—	下村 辰雄
若年性認知症外来	—	—	—	—	下村 辰雄

令和5年2月現在 ※診療体制は今後も変更となる部分がありますので、ご了承ください。



あき た けん りつ
秋田県立リハビリテーション・精神医療センター

せい しん い り ょ う



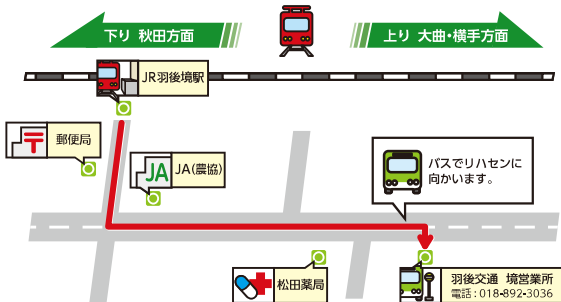
電車とバスでリハセンに来るには
 2022年4月現在

1. JR 奥羽本線、羽後境駅で下車。
2. 徒歩で羽後交通境営業所に向かいます。(約3分)
3. 羽後交通境営業所から淀川線でリハセン経由「福部羅行き」に乗ります。
4. 羽後交通境営業所からリハセンまで約10分。リハセン玄関前のバス停で下車。

バス時刻表
 (2022年4月1日現在)

淀川線 (境～協和小学校～リハビリセンター～中逢田～下川口～福部羅)			
境案内所	リハビリセンター	リハビリセンター	境案内所
発	着	発	着
8:10	8:20	—	▲7:52
▲9:15	▲9:25	7:38	7:54
10:20	10:30	9:18	9:28
▲11:14	▲11:30	▲9:30	▲9:40
12:25	12:41	11:28	11:38
▲14:15	▲14:31	▲12:28	▲12:44
15:15	15:31	13:51	14:01
▲16:15	▲16:31	▲15:36	▲15:46
17:20	17:36	16:36	16:46
▲18:34	—	▲17:36	▲17:46
—	—	18:36	18:46

▲印は土・日・祝連休



所要時間と料金

JR上り	JR下り	バス
秋田駅～羽後境駅 約25分 運賃510円	大曲駅～羽後境駅 約24分 運賃420円	境営業所～リハセン前 約10分 運賃330円

秋田県立リハビリテーション・精神医療センター診療情報

診療科目：リハビリテーション科、精神科、放射線科
 診療日：月～金（祝日・12月29日から1月3日を除く）
 受付時間：午前8：30から11：00まで

病床数：一般病床：50床、療養病床：50床、精神病床：200床

●センターの特徴：365日毎日リハビリ訓練
 脳・認知症ドック・物忘れ外来
 画像診断（CT・MRI・SPECT）
 日本医療機能評価機構認定

相談のご案内

リハセンへの受診や入院に関することについて、
 電話やFAXでの相談に応じております。
 お気軽にどうぞ。

発行
 秋田県立リハビリテーション・
 精神医療センター
 〒019-2492
 秋田県大仙市協和上淀川字五百刈田 352
 TEL:018-892-3751 (代表)
 FAX:018-892-3757 (総務管理課)
 発行責任者 下村 辰雄