



◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌

# はなみずき



vol. 34

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部  
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11  
医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院  
TEL: 04(2949)3385 FAX: 04(2949)7872  
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>

平成26年4月1日発行

〈病院理念〉私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



●川越散策

## 所沢ロイヤル病院 失語症友の会

### 失語症とは何か？

失語症(しつごしょう、aphasia)とは、主には脳出血、脳梗塞などの脳血管障害によって脳の言語機能の中枢(言語野)が損傷されることにより、一旦獲得した言語機能である「聞く」「話す」といった音声に関わる機能、「読む」「書く」といった文字に関わる機能が障害された状態です。



●多摩六都科学館にて







## 所沢ロイヤル病院 失語症友の会とは？

当院では、毎月第4火曜日の午後から1時間半程度、院内にて失語症者の交流の場とした友の会を開催しています。回復期リハビリから在宅に帰られた方や外来、訪問リハビリを利用されている方が参加されています。当院の参加者は主に50～70代の方が中心で、人数は10人以下と少人数で開催しています。

内容としては…

- ①自己紹介・近況報告
- ②皆でお茶・おやつを召し上がりながら歓談
- ③言語課題
- ④ゲーム(計算、感覚ゲーム等)や製作(貼り絵、カレンダー作成等)

以上のような内容を、参加者みんなでワイワイ話をしながら行っております。

また、半年に1回程、友の会参加者みんなで外出をしています。今まで、お花見、川越散策、ロッテ工場見学、多摩六都科学館など多くの場所に出かけました。参加は、本人のみの方もいますが、ご家族と一緒に参加される方もいます。所沢近辺で、車椅子や杖の使用でも出掛けやすいような場所を選択しています。

### ♥当院の失語症友の会参加対象者♥

脳卒中等で失語症を呈した方でしたらどなたでも参加可能です。年齢、性別等特に問いませんので、どなたでも大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

連絡先：所沢ロイヤル病院 リハビリテーション科 言語聴覚士



いろいろな人の助けを受けて合格を掴み取りました。これからもいろいろなことにチャレンジしていきます。

## 訪問リハビリテーション室

### ロボットセラピー研究の取り組み

近年ロボットの開発は目覚ましい発展をしています。日本は、ロボット先進国と言われ、医療・福祉にもロボット技術を導入する事が多くなってきており、そうしたことはテレビでも紹介されてきています。

当院でも平成16年より医療・福祉ロボット開発の協力機関として、現場で利用できるロボットについての研究に参加してきました。その内容はロボットと人との触れ合いの中で入院した患者様の心を癒したり、抑制を強いる事の無いよう見守りを行ったり、自宅で独り暮らしをしている患者様の見守りを行ったり、リハビリを楽しくサポートしてくれたり、とさまざまに活躍しています。



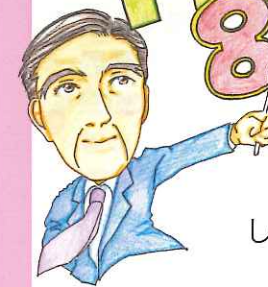
ロボットと触れ合う患者さんの反応としては、以前飼っていたペットを思い出され、懐かしそうにしたり、見たことの無いロボットが、話しかけてくれることが刺激になり、他者との会話が苦手だった方がいろいろな方が話ができるようになったりという変化がみられています。また、リハビリの訓練時に一緒に歩いたり、動きかけに反応してくれることに患者さんの自信が芽生えたりといった反応もみられました。

今回このわれわれの取り組みが評価され、「ヒトの運動機能と移動のための次世代技術開発一使用者に寄り添う支援機器の普及にむけて」という本に紹介されました。

これを糧に今後もさらに高齢者の皆さんに役立つロボット技術の発展のために協力をしていきたいと思っています。



# PPK 84 大久保院長の ほんとホット



## ところざわ倶楽部・新春講演会に

平成26年1月30日に、「ところざわ倶楽部」の新春講演会に呼ばれ、話をしてきました。

「ところざわ倶楽部」とは、所沢市民大学の修了者がさらに研鑽を積むため設立された会で、会員数は約260名、サークル数は20もある大きな組織です。会員のほとんどが60～70歳代です。この会の役員の方が、当院の広報紙「はなみずき」の昨年夏号に私が書いた「PPK84ってご存知？」を読まれ、講演の依頼を受けました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、150名ほどの皆様が新所沢公民館ホールにお集まりになり、定例の説明会の後、「高齢社会をどう生きるか—PPK84ってご存知？」という演題で約1時間半お話をさせていただきました。2025年をピークとする高齢化社会を迎え、我々の世代がどのように社会の中で貢献出来るかをテーマにお話ししました。医療、介護の世話にならず暮らすには、日頃から精神的にも、肉体的にもなるべく多くの仲間と交流し、何かの時はお互い助け合う精神が大切で、限りある社会資源は有効に利用すべきです。認知症予防と生活習慣病の関係などもお話ししました。皆さん熱心に聞いていただき、最後にいくつかの質問にお答えし終了しました。

高齢者医療の現場に携わる者として、大変有意義な機会をいただき感謝しております。







# みるみる！ろいやるん♪



今年も紫外線の強い時期がやって来ました。紫外線は人を老化させるとも言われ、身体に様々な影響を与えます。例えば、シミ、シワ、髪へのダメージ、白内障、免疫力の低下、皮膚ガンの原因…。それらに対し、帽子、日焼け止め、サングラス、長袖、はたまた外へ出ない……色々な対策を取っていますよね。そこで今回は“体の中からできる日焼け対策”について紹介したいと思います。

## 《日焼け対策に効果の高い食べ物》

- \* **トマトや赤い果物**：トマト(特に加熱済み)や赤い果物にはリコピンと呼ばれるカロテノイド色素が多く含まれ、この色素を摂取することで日光に対する耐性を上げることができます。スイカ、グレープフルーツにも豊富に含まれています。
- \* **サツマイモ**：赤やオレンジ色の果物・野菜に含まれるベータカロチンも日焼け対策に効果的です。特に紫色のサツマイモはUV対策の化粧クリームにも使用されている酸化防止効果のある色素が多く含まれています。他に人参、カボチャなども有効です。
- \* **アブラナ科野菜**：ブロッコリー、ケール、カリフラワーなどアブラナ科の野菜には抗酸化物質が含まれており、また、ブロッコリースプラウトには皮膚ガン予防に効果があるとされているスルフォラファンが多く含まれています。
- \* **魚**：鮭、ニシン、サバ、マス、イワシなどの冷水魚にはオメガ3脂肪酸が多く含まれ、シワや日焼けの原因となるフリーラジカルダメージから肌を守ってくれる作用があります。
- \* **お茶**：緑や黒のお茶にはポリフェノールとカテキンが多く含まれ紫外線から肌を守ってくれる作用があります。特に緑茶は1日2杯以上飲むと日光による肌の老化、皮膚ガン予防などに効果があるとされています。
- \* **ダークチョコレート**：カカオ70%以上のダークチョコレートにはお茶の4倍のフェノールやカテキンが含まれており、日焼けに対する耐性を最大25%強める効果があります。1日60gくらいが推奨されています。

今回は日常的に摂取しやすいものを調べてみました。他にも、アーモンド、ザクロ、ココナッツオイルなど効果があるようです。

しかし、何かと害があると思われがちな紫外線ですが、適度な日光浴は自律神経を快調にし、ビタミンDを生成してくれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くしてくれる等、体に良い働きをしてくれます。何事も適量です。紫外線とも上手く付き合いたいものですね。



## お知らせ

### 元気茶屋

4/23(水)



時間♡14:00~  
場所♡4F 職員食堂

### ワムタウン学術集会

場所♡2F リハビリテーション室

5/24(土)

【研究発表会】  
時間♡13:00~

6/6(金)

【講演会】  
時間♡18:00~

★お席をご用意致しますので一般参加のお客様はお手数ですが事前にご連絡ください。  
TEL 04-2949-3385  
担当/総務課 藤森

## 編集後記

梅の花、桃の花が咲き終えたあとは、いよいよ春がきて、桜の花が各地で華やかに咲き香り、人々の心を明るくします。

次の季節へと命のバトンをつなぐ、そんな植物の自然の営みが、とても神秘的に感じます。「桜守り」の人たちがいることをご存じですか。

美しく咲く花を見る時に、だれもが「根っこ」を見ることも、あることも考えないでしょう。桜はどの花より大地に根を広げ、美しく咲こうと思っているはず。その伸びゆく命を信じ、その成長を支えていくのが、「桜守り」の人たちだと聞きました。どんな人にも心に花があり、それを育てていくには、心根が大切だと思っています。

これからも、「励ましの言葉」「感謝の気持ち」を忘れず、1日1日を大切に過ごしたいと思います。(看護師K)

