



院 是

すべては患者さんのために

家 庭 の 医 学

脳卒中リハビリの  
最前線〜川平法〜

# 小春日和

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行  
2018年4月

## 第161号

脳卒中になりやすいのは、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患がある方に多く、飲酒、喫煙、肥満などの生活習慣も引き金となります。なかでも高血圧は最大の危険因子です。脳卒中になると、脳に障害が残ります。その障害された場所

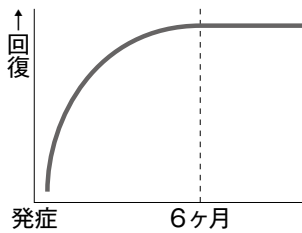
### 脳卒中の原因と後遺症とは？

脳卒中とは、脳の血管が何らかの原因で詰まったり破れたりする病気です。この脳卒中、医療技術の進歩で救命率がアップしたものの、命は助かれど麻痺が残り、要介護原因の1位となっていました。しかし今は、リハビリの技術が飛躍的に進歩し、回復を諦めていた患者さんにも光がさしています。今号では、そんな脳卒中のための最新のリハビリについてご紹介していきます。

によって症状が異なりますが、代表的なものに手足の麻痺や失語症(言葉が出ない)、意識障害、高次脳機能障害(ものを考える力が障害される)などの後遺症があります。いづれにせよ、日常生活に支障が出るのが問題となっています。

### 脳卒中のリハビリ 『6か月の壁』

様々な研究から、脳卒中は回復するということが分かったのですが、そこには時間という大きな壁があります。脳卒中を発生して早いうちはリハビリで日々回復しますが、発症6か月を過ぎると回復がそこでストップしてしまいます。これはかなり前から経験的に言われてきたものです。しかし、この6か月の壁を打ち破ると期待される川平法というリハビリ法が開発されました。



### 6か月の壁を越える リハビリ『川平法』

「川平法」というリハビリ法は、主に脳血管障害(脳卒中)後の神経路の再建と強化を目的として用いられています。この方法は、麻痺した腕に対し、腕を上げるために必要な筋に指で刺激をあたえ、それと同時に患者さんには腕をあげることを意識してもらいます。それを50回から100回を繰り返します。人は、目的の運動を行う時は、脳から手に向かって運動するように指令を送っています。脳卒中により、その指令が送られず、思うように手足が動かなくなるこ

とを麻痺といいます。川平法は、この指令を送りやすくし、さらには神経の働きを強くする方法です。

一見マッサージでもしているかのように見えますが、発症後6か月以降も効果が期待される大変優れた治療法です。



### 春日でもやってます！

脳卒中に対するリハビリは日々進歩しています。南東北春日リハビリテーション病院でも、実際に川平法の開発者から講義を受けています。また、先生から刺激や磁気刺激での最先端のリハビリを行っています。リハビリ専門のスタッフが常駐しておりますので、お悩みの事がございましたらぜひご相談ください。

お問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院  
リハビリテーション科直通 ☎ 0248-63-7304

### 今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース  
リハビリコーナー・  
栄養通信
- ③ ページ メディカルフロントニュースから通信
- ④ ページ 外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

南東北春日在宅センター 落成!

南東北春日在宅センターが完成したことをうけ、竣工式が行われました。

この南東北春日在宅センターは、これまでの春日の在宅支援サービスをさらに充実させるため設立したもので、1階に通所リハビリテーション、2階にデイサービス、3階に訪問リハビリテーション、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、ヘルパーステーションの事業所が入っています。

竣工式には、お世話になっている医療機関、建設工事関係者の方々、須賀川市議会、職員など合わせて88名の方がご列席下さいました。

10時からの神事を



滞りなく終え、10時半より、渡邊一夫理事長、須賀川市議会議長、県中保健福祉事務所所長ほか7名様にご参加いただき、テープカットが行われました。

11時からの祝賀会では多くの御来賓から心温まるご祝辞やお祝いのスピーチを頂き、在宅センターの新しい船出を祝福していただきました。

南東北春日在宅センターは、2018年4月よりサービスを開始します。ご利用に関するお問い合わせは、南東北春日リハビリテーション病院代表0248-6317299までご連絡ください。

市民健康教室予定表 (平成30年度)

平成30年度の市民健康教室の予定表が完成しました。どなたでも無料・予約不要でご参加できます。皆様のご利用をお待ちしています!

4月12日(木)	高血圧の予防と基本
15:00~16:00	メディカルフィットネスさくら 東城 啓太
6月14日(木)	介護サービスを受けられる準備をしましょう
15:00~16:00	介護支援専門員 秋元 栄子 / 老健相談員 有我 由美
7月12日(木)	夏バテ予防に効く食事 脱水症状について
15:00~16:00	栄養科 有我 三千代
9月13日(木)	認知症予防についてコグニサイズ(運動療法)
15:00~16:00	リハビリテーション科 岸浪 麻美
10月11日(木)	膝痛の原因と解消法
15:00~16:00	メディカルフィットネスさくら 加藤 美咲

12月13日(木)	家庭で出来る感染症予防について
15:00~16:00	総看護師長 伊東 三弥子
1月10日(木)	生活習慣病予防に効果的な運動とは?
15:00~16:00	リハビリテーション科 中野 竜治
3月14日(木)	腰痛、肩こり、寝たきり予防体操
15:00~16:00	通所リハビリテーション 中村 淳

- 参加費は無料です。どなたでも参加できます。
- 会場は当施設5階会議室です。案内が必要な方は受付へお声かけください。
- 開始前後に血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度の健康チェックを行います。(健康チェックは、講演前は14:30から開始致します。講演終了後は、会場の都合により、16:30までとさせていただきます。予めご了承下さい。)
- テーマや開催日は、都合により変更する場合があります。

## 「 血 圧 の 話 」

皆さんは、“血圧”の本当の意味をご存知ですか？

『先生に勧められて』等、普段何気なく測っている方もいるのではないのでしょうか。

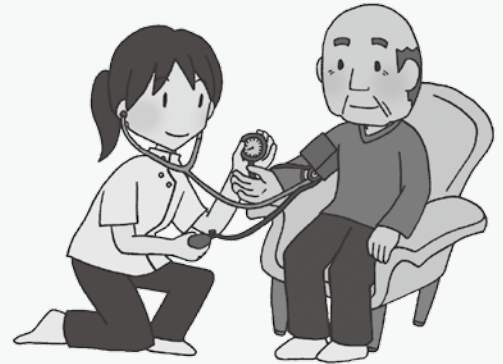
血圧とは、心臓から血管を流れて出る『血の勢い』や『血液が血管を押し出す力』と考えると分かり易いと思います。

よく言われる“上の血圧”とは収縮期血圧といい、心臓がギュッと縮んで全身へ血液を送り出す瞬間の圧力です。一方“下の血圧”は拡張期血圧といい、心臓が縮んだ後に拡張して緩やかに血液が血管内を流れる時の圧力です。

血圧の高さは、上記の通り心臓がドクンと収縮して血液を送り出す量（心拍出量といいます）と、血管の抵抗（血液の流れ易さ）で決まります。また血管の弾力性、血液の粘着度、身体の中の循環血液量によっても値が決まります。

自分の血圧値を知ること、様々な病気になる又はなっている可能性を知ることにも出来ます。血圧がおよそ140/90mmHg以上の場合を高血圧といい、脳血管障害や心疾患等を引き起こすリスクが極めて高い傾向にあります。

もしかして？と疑った場合は、まずは主治医に相談してみましょう。予防として大切なことは、減塩を心がけた食生活、自分に合った運動習慣の継続、規則正しい生活習慣をつけることです。皆さんも、正しい知識を元に血圧測定を行い、自分の身体状況を把握していきましょう！



参考・引用文献 心臓病の予防・治療とリハビリ：伊藤春樹 著  
病が見える 循環器 vol.2 第三版：医療情報科学研究所 編 p4-6,56,57  
高血圧治療ガイドライン 2009年：日本高血圧学会 p7-44

## 栄 養 通 信

## 美味しく食べよう！春の訪れ♪

春は山菜が美味しい季節です。山菜と言えば、天ぷらが美味しいフキノトウやタラの芽、お浸しや鍋に入れると美味しいセリ、山菜ごはんには欠かせないワラビなど、多くの種類があります。フキノトウはふきのつぼみの部分で、苦みがあるのが特徴です。豊富に含まれるカリウムには体内の余分なナトリウムを尿とともに排泄する効果があるため、高血圧の予防・改善に有効です。タラの芽はカリウムやビタミンE、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンEは強い抗酸化作用で細胞の老化を予防し、食物繊維には整腸作用が見込めます。セリは食物繊維やカリウムの他、カロテンや葉酸も豊富に含まれます。カロテンは皮膚や粘膜を正常に保ち、葉酸は赤血球をつくるのに欠かせない栄養素です。

味わい深く美味しい山菜ですが、中には毒草と似ているものや毒素を含んでいるものもあるため、自身で採取する際は十分に注意するようにしましょう。

☆セリとささみのわさび和え（2人分）☆ 41kcal/ 塩分 0.7g

材料) ・ささみ 1本  
・セリ 100g  
・白だし 小さじ1  
・しょうゆ 小さじ1/2  
・わさび 適量（お好みで）

作り方) ささみは茹でてほぐし、セリはさっと茹で冷水にとり、水気を切って3cmに切ります。ボウルにセリ・ささみを入れ、調味料と和えて完成！







スタジオ変更しました!

4月より、スタジオのレッスンスケジュールが変更になりました。今回のスタジオは、夜の時間帯でも初心者の方が気軽に利用できるものが追加されました。例えば、椅子を使用して行う「チェアロ」や有酸素と筋トレが行える「バランスボール」、筋肉の膜をほぐし血行促進に効果のある「筋膜ストレッチ」など、運動に自信がない方でも安心してスタジオに参加できるプログラムです。きつめのスタジオが多い夜には、初めての試みです。

さらに今回、午前とお昼の時間帯に新しく加わったものもあります。初心者向けに新しく加わりましたのが「ラジオ体操+下半身強化」です。椅子を活用して座って頂きながら参加も可能ですので、どなたでも自身に合わせて行えます。基礎代謝UP、高血圧、糖尿予備群、お腹周りの燃焼、足の浮腫み、膝痛、腰痛、肩こり、冷え性の方にもお勧めです。

体験や見学も随時ご予約受付中です。皆様のご参加お待ちしております。



筋膜ストレッチ



バランスボール

メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※1 日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。  
※2 樋口健弥医師の診療は、当面の間大越医師の代診となります。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透※2	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / ※1 脳の健康外来		
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

初診のみネット  
受付を行っています



禁煙治療を  
行っています



皮膚科の診療を  
行っています



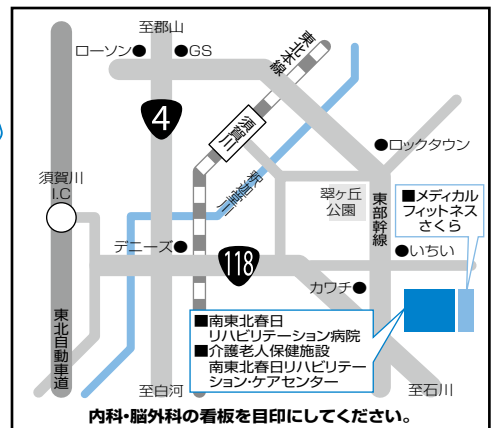
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279  
通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711  
南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した  
素材と工場と製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により  
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい  
ベジタブルインキを使用しています。