

ホップ ステップ ジャンプ

平成30年3月
Vol. 10



■ 第3回 医療セミナー開催報告

去る2月7日（水）、札幌ホテルヤマチ3階「平安」の間で、第3回 静和会医療セミナーが開催されました。

川上理事長による開会のご挨拶に続き、ミニ・レクチャー「口腔ケアと周術期口腔管理」の座長を当院の草野院長が務め、そらち歯科、静和記念病院（嘱託）前釧路労災病院口腔外科部長の大坪誠治先生にご講演いただきました。

続いて特別講演「地域における認知症患者の診断と治療 - 認知症疾患診断センターの役割 - 」では北海道医療センター 病院長の菊地誠志先生に座長を賜り、同センター認知症診断センター長で臨床研究部長の新野正明先生にご講演いただきました。

当日は110名を超える参加があり、大盛況でした。

参加者からは「認知症の治療は地域のネットワークで協力して対応していくことが大切だとわかった」「いつも勉強になるセミナーを開催していただき有難い、このセミナーが西区の医療発展につながることを祈念しています」「今後も続けてください」などの声が寄せられました。



■ 認知症予防対策



2月15日（木）、社会福祉法人神愛園 軽費老人ホームB型札幌市琴寿園に於いて第3回琴寿演が開催されました。この講演会は入居者自身が健康に関する知識を得て自己管理することによって、病気を未然に防ごうという園の取り組みですが、今回はさらに地域貢献の一環としてその対象を町内住民に広げて開催することになりました。

この日は当院の作業療法士 藤田主任が講師を務め「認知症予防対策」というタイトルで脳トレーニングを実施しました。

当日は施設外からの来場もあり24名が参加、出題されたクイズや一度にふたつの作業を行う二重課題など、みなさん積極的に参加していました。

二重課題でおなじみの”リズム金太郎”では「出来ないのが普通じゃないの？」との声もあがりましたが「わたしも練習してできるようになりました」と講師から励ましの声掛けがありました。

終了後には実際に練習の成果を披露して下さる方も現れ、大変にぎやかな会となりました。



■ 院内研究発表会の開催報告



2月10日（土）、教育研修委員会の企画による第10回 院内研究発表会が開催され一年間の研究成果が報告されました。今年は過去最多となる12演題の発表があり活発な質疑応答が行われました。

歩くときの正しい重心のかけ方

普段無意識に行っている歩行ですが、体重のかかる場所により、使われる筋肉や負担のかかる場所が変わってきます。みなさんはどのように歩いていますか？

- 体重は足の裏のどこにかかっていますか？
 - 身体のどこに力を入れていますか？
- 自分の歩き方に意識を向けてみましょう。

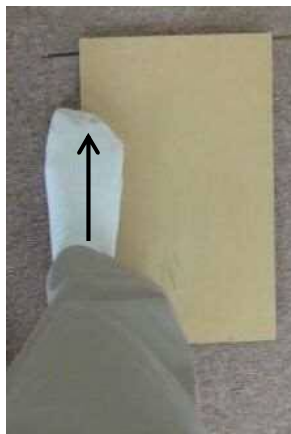
【足裏の重心移動】

①細く巻いたタオル（テープで巻き固定すると毎回巻かずに済みます）を内くるぶしの真下に置き体重を乗せる位置を確認します。この位置で体重を意識すると余計な力を使わず膝や腰などに負担をかけない、楽な姿勢に繋がります。



内くるぶし

- ②重心を踵から小指側（外側）に移動させます。
 - ③小指側に向かう途中から母趾（親指）に向かって重心を移動させます。
 - ④最後に母趾（親指）で地面を蹴ります。
- 板の上に足を半分乗せると確認しやすいです。



いかがですか？
このポイントを押さえると膝痛や腰痛の予防に繋がります。

静和記念病院リハビリテーション科 地域活動のお知らせ

当院リハビリ科では身体感覚や軽度認知障害に関する講演活動を行っております。身体の痛みや物忘れなどに不安のある方は是非ご参加ください。参加費は無料です。※その他各町内会活動も行う予定です。

<平成 30 年度講演会スケジュール予定>

- 脳トレ教室
4/24 (火)・ 6/26 (火)・8/28 (火)
10/23 (火)・12/25 (火)・2/26 (火)
- 痛みが和らぐシリーズ
7/27 (金)・ 8/30 (木)・9/28 (金)

会場：札幌市西老人福祉センター / 時間：13：30～14：30



編集後記：春一番に芽を出すことから縁起の良い花とされているふきのとう。春の季節を表現する山菜として日本料理には欠かせない食材であり「春の皿には苦みを盛り」という言葉がありますが、その苦みは冬の間に体にため込んだ老廃物をキレイにする働きがあるとされています。またその花蕾を陰干しにしたものは「和款冬花^{わかんとうか}」として市販され、咳止めや胃痛などに用いられるそうです。もうすぐ春ですね。

医療法人社団 静和会 静和記念病院
〒063-0811 札幌市西区琴似 1 条 5 丁目 1-1
TEL (011)611-1111 FAX(011)631-6271
ホームページ <http://seiwa-mh.jp>

