



八百年の時を越えて

(神河町川上地区／^{ふくでんじ}福田寺)



▲華やかに飾られた花だんご

神河町川上地区は、2012年のNHK大河ドラマ「清盛」の撮影地にもなった砥峰高原から2km程東に位置し、平家の落人伝承が残されています。

1184年、一ノ谷の合戦で敗れた平家の武者達は、全国各地に落ち延びていきます。ここ川上地区にも、数騎で落ち延びてきた武者達が百姓として過ごしていました。

その翌年、壇ノ浦での平家の滅亡と安徳天皇の入水聞き及び、川上地区の落ち武者達は平家一族の弔いと安徳天皇を偲んで、野に地蔵を刻み

「壇の地蔵」と呼びました。そのような由縁で壇の地蔵は安徳地蔵とも呼ばれています。

その後、お地蔵様は福田寺の地蔵堂に安置されます。毎年8月23日の地蔵盆では、周辺の6つの集落それぞれがお餅をつきます。そしてそれを加工し、赤や緑で「花」と記した花だんごを地蔵堂にお供えし、ご住職の読経と村人の参列で供養されています。

八百数十年、そんな古の微かな風が、壇の地蔵に供えられたお線香の煙を、緩やかにたなびかせているように思えました。

(取材 あぼし診療所)

森山 昌光



▲壇の地蔵がまつられる地蔵堂



ご存知ですか？

言語聴覚士の訪問リハビリ②

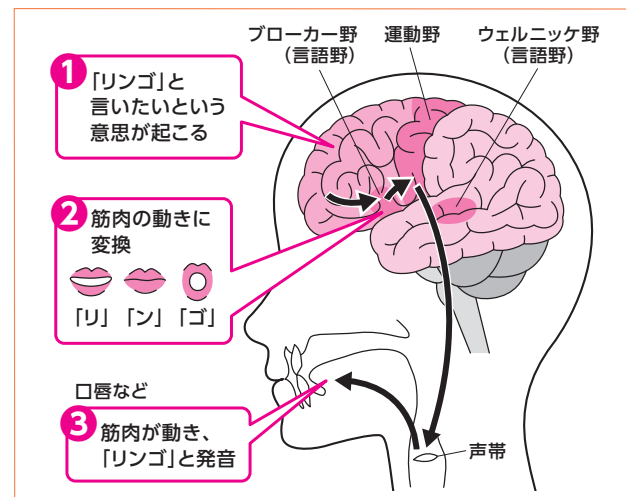
～失語症のリハビリについて～

ただかつ 木村 勝 失語症のリハビリテーション副統括責任者



今月は言語聴覚士（以下ST）の訪問リハビリにおける言語障害の方へのアプローチとして、失語症の事例をご紹介します。

言葉を話すメカニズム



【STの対応】 ①特定の言葉に対して発音に問題があるかを確認。問題がなかったらSTの口の動きを見ながら発音し、その時の口の動きを鏡で確かめながら発音動作を練習しました。②単語を一字ずつ発音する練習を開始。ただごとくても一字ずつ確実に発音し、2文字・3文字と繋げ、元の単語を発音できるようにします。【リハビリ後】話し始めに減り、職場の会話にも困らなくなりました。

【悩み】 脳梗塞後遺症による失語症で、口の麻痺はないが話し始めにつまりやすく、職場での会話に困っている。

Aさん(50代)の場合

【STの対応】 ①特定の言葉に対して発音に問題があるかを確認。問題がなかったらSTの口の動きを見ながら発音し、その時の口の動きを鏡で確かめながら発音動作を練習しました。②単語を一字ずつ発音する練習を開始。ただごとくても一字ずつ確実に発音し、2文字・3文字と繋げ、元の単語を発音できるようにします。【リハビリ後】話し始めに減り、職場の会話にも困らなくなりました。

失語症とは？

大脳の言語野と呼ばれる部分が損傷することによって「話す」「聞く」「書く」「読む」ことが難しくなる言葉の症状です。見た目でわかりにくく、会話の場面で気付かれることが多い症状です。



▲発声練習の様子

Bさん(70代)の場合

【STの対応】 ①まず、言いたい言葉が出せない原因を確認。失語症により、頭に浮かんだ物の名前が違ったり言葉に変換され、正しい順に発音できない状態でした。そこで、目や耳で認識した単語がどれか、絵から選ぶ練習を開始。脳内で言葉と意味をつなぐ練習を行いました。②漢字にふりがなをつけたり、物の名前をかなで書いてもらいながら、正しい順に発音する練習もしました。【リハビリ後】自分が発した言葉に誤りがあればすぐに修正し、会話が途切れることもなくなりました。



◀カードに描かれた絵の名前を書く練習

STの訪問リハビリはご本人への関わりだけでなく、退院後から本人と周囲の間に入って言語障害についての理解を深める役割もあります。今回ご紹介した失語症以外にも、進行性の疾患で声が小さい（不明瞭な）方、認知症による記憶障害や認知障害により会話が難しくなる方へのサポートも行っています。周りに気になる方がおられましたら、お気軽にご相談ください。

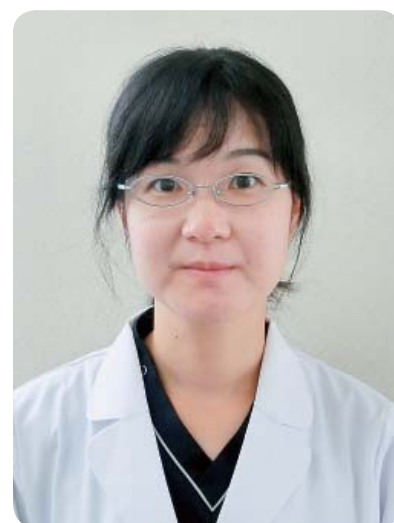
【お問い合わせ】 ☎090-39992-6956 (共立病院リハビリ課 木村)

共立病院

新しい医師が着任しました
よろしくお願ひします！



7月1日、共立病院に池上帆波医師が着任しました。池上医師は外来診療の他に訪問診療も担当します。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



共立病院 医師 池上 帆波



診療担当表

2020年7月

診療時間(受付時間)		月	火	水	木	金	土
午前外来	午前9時から12時まで	沖野 三宅 池上	西村 重成 松岡	沖野 三宅 静	西村 永松 戸田	西村 重成 池上	三宅(1・3)/西村(2・4) 重成(1・3)/沖野(2・4) 馬場 良本(1・3)/五十嵐(2・4)
				植田		杉山	黒田(1・3・5) 小山(1・3)
	午後4時から7時まで	西村 池上	西村 池上	三宅 松岡	西村 重成		
		大腸カメラ	杉本				
午後外来	午後4時から7時まで	西村 池上	西村 池上	三宅 松岡	西村 重成		
		大腸カメラ	杉本				
訪問診療	午前	重成 松岡	三宅 沖野 川口	西村(1・2・4) 川口	三宅 重成 池上 安田(2・4)	沖野 川口 松岡	
		午後	池上 静	永松			

※土曜日診療について…第1・3週、第2・4週で担当医が異なります。第5週は隔週交代制です。 ※胃カメラと大腸カメラは予約制となっております。



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、馴染みのない言葉を耳にすることが多くなりました。「クラスター」集団感染「ソーシャルディスタンス」社会的距離」や、「テ



共立病院で開催されている認知症カフェをご存知ですか？今回、共立病院の認知症カフェ『認知力フェ』についてご紹介します。認知症が進行すると物忘れや道に迷う、トイレの使い方が分からなくなるなど、日常生活において支障がでてきます。ご本人は困惑され、ご家族もどのように対応すればよいかわからず多くの方が悩んでおられます。そんな認知症に

認知力フェでホッと一息入れませんか？



関する悩みを共有し、認知症の方とご家族が安心して生活を送れるようにとの思いから認知力フェが始まりました。

参加者は主に共立病院の患者様やご家族、組合員さんで、今年1月には第2回目を開催し、これまで延べ62名の参加がありました。

内容は、例えば第1回目では①認知症って何？（医師）②認知症患者様のおいしく豊かな食事に向けて（管理栄養士）③認知症予防の極意と認知症の世界を知ろう！（作業療法士）など、西村院長をは



▲みんなで脳トレにチャレンジ



▲講演する西村院長

じめ各専門分野の職員が講師となり、毎回様々な側面から認知症についてのお話をしていきます。講演後にはリハビリスタッフが参加者と一緒に体や脳を使った体操を行っています。また、カフェの最後には認知症に関する相談や質問にお答えする時間を設けており、お茶を飲みながら和やかな雰囲気の中で相談し合ったり交流したりされています。今回の開催は9月を予定しておりますが、新型コロナウイルスの影響もあり現在検討中です。開催が決定しましたら、ニュースひめじや院内チラシにてご案内します。お気軽にご参加ください。（共立病院 病棟看護師 小西 正寛）

【お問い合わせ】
共立病院
☎079-285-3377

▲発言者には色がつきます



テレビ会議も今年から多く使われるようになった言葉の一つです。テレビ会議とは、遠隔でも複数人で会議ができるシステムです。姫路医療生協では昨年にリハビリ部門で導入し、今年から法人全体で活用しています。7つの拠点事業所にパソコンとテレビモニターなどの必要機材を設置し、理事会や経営会議は5月から全て「ZOOM」というテレビ会議システムを使用して開催しています。テレビ会議のメリットは、3密回避や感染予防面はもちろん、どこからでも参加できるので会議のための移動時間や交通費を削減することができます。また会議資料を事前に共有し、内容を確認しておくことで、長時間になりがちな会議もスムーズに進行し意思決定が迅速に行えます。利用者様・患者様がおられ

る事業所での会議も、テレビ会議システムの導入により事業所への職員の出入りが必要最小限に留めることができ、感染予防の面からも効果があると考えます。

今後は事業運営面だけではなく、学習会などの組合員活動にもテレビ会議を導入し、新しい生活様式に沿った取り組みを進めていきます。

地域活動を再開しました！



7月から地域活動を再開しました。6月から活動再開にむけての注意点について協議し、組合員の皆様に安心してご参加いただくための方法を次のように決定しました。支部の会議や班会・サークル活動におかれましても徹底いただきます。ようお願い申し上げます。ご不明な点は、支部の担当者や地域サービス部までお問い合わせください。

《地域活動における基本事項》

- ①感染予防の徹底…身体的距離の確保（1m以上）、マスクの着用、手洗い
- ②「3密」の回避…密集、密接、密閉を避ける
- ③手指消毒、体温測定、換気、咳エチケット

《出資金の集金活動とニュースの配達》

基本事項に加え長時間の会話はお控えください。

《まちかど健康チェック》

不特定多数の方と対面で行うため、感染リスクを考慮して12月末まで活動自粛となります。

私のかんたん料理

梅干しの炊き込みご飯



余部支部 川井 幸子さん



※お好みで少量の塩を振りかけても良いです。真夏の食欲が落ちた時や夏バテ時には最高のご飯です。

※みなさまのかんたん料理をぜひお寄せください。

【応募方法】

レシピ原稿と料理の写真を左記までお送りください。掲載させていただいた方には図書カードを進呈します。

〒670-0833

姫路市大善町141

姫路医療生協 地域サービス部 かんたん料理係まで



塩と上手におつきあい
すこしお

無料法律なんでも相談

毎月第3木曜日

8月20日(木)
9月17日(木)
10月15日(木)

時間 PM2:00～4:00
場所 地域サービスセンター
(姫路市大善町141)
協力 姫路総合法律事務所
(弁護士)

※初回に限り無料です
※要予約 相談希望の方は、下記へお申し込みください
姫路医療生協本部
☎(079)285-3398

リハビリスタッフ厳選
自宅でもできる
フレイル予防
～第3回～

新型コロナウイルスの影響で活動自粛が叫ばれ、緊急事態宣言中はステイホームが推奨されました。地域での体操やスポーツクラブなども徐々に活動を再開していますが、自粛の間に筋力が衰えたり、運動習慣がなくなったりしていませんか？



共立病院デイケア
理学療法士 北島 理加

運動を継続するのはなかなか難しいですね。そこでおすすめするのが「ながら」体操です。日常生活の動作や家事に運動の要素を取り入れ、運動を習慣化しましょう。



やってみよう
「ながら」体操

①洗濯物を干しながらストレッチ

思い切り胸をはり、両手を上げて干します。肩甲骨を中央に寄せよう意識して行くと、より効果的です。**肩こりを改善**します。



②コマースィアルを見ながら体幹トレーニング

テレビを見る際、コマースィアルの時だけでも背もたれから背中を離して腹筋に力を入れ、両足を少し持ち上げてみましょう。体幹が鍛えられ体のバランスが良くなり**腰痛を予防**できます。



③歯磨きしながらスクワット

膝がつま先より前に出ないよう意識してゆっくり行います。膝にタオルなど挟んで行うのも良いですよ。**膝痛の予防**になります。



④調理や食器洗いをしながら体操

A 脚を軽く開き、両足のかかとをできるだけ高く上げ、戻します。



B 片脚を半歩前に出し、力を込めてつま先を上げ下げします。



A・Bどちらも、**膝から下の冷えやむくみに効果的**です。

最後に

一般的に中高年の方々が筋力低下を予防するには、軽めの運動を週4回以上行うのが良いとされています。軽めの運動とは、ウォーキングや20回行つとやや疲労を感じる程度の負荷の運動を指します。どの運動も痛みのない範囲で行ってください。体調の悪い時や血圧が高い時などは無理をせず、楽しみ「ながら」健康に過ごしましょう。



**生活に運動を取り入れて
元気な毎日を！**

【お問い合わせ】

共立病院デイケア

訪問リハビリテーション

☎ 079-285-3512