Tachibana Medical Corporation

# ～ つなぐ ～

2021. 1
Vol.14

医療法人　橘会
東住吉森本リハビリテーション病院

## 質の良い睡眠とは？

日本人の睡眠時間は欧米諸国と比べると短く、日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害を抱えているとされています。時間が不足しているばかりか、内容にも問題があると考えられる睡眠。しかも睡眠不足は、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるともいわれています。

では、私たちの睡眠の実態はどうなっているのでしょうか。

睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を繰り返しています。レム睡眠中には基本的に筋肉は動かないようになっていますが、脳は活動をしており夢を見ています。そして一晩にノンレム睡眠とレム睡眠を4～5回繰り返します。ノンレム睡眠にはレベルがあり、最も深い眠りを得られるのが最初の1～2回。つまり寝入ってから約3時間の間に深い眠り＝ノンレム睡眠に達すれば、脳もカラダも休ませることができるため、朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得ることができるのです。また、寝入ってから2～3時間後に分泌されるのが成長ホルモンです。成長ホルモンは「細胞の修復」や「疲労回復」に役立っています。肌（皮膚）や内臓の細胞を新しいものに入れ替える「Turn Over（ターンオーバー）」は、成長ホルモンによって行われるのです。明け方になると、成長ホルモンに代わってコルチゾールというホルモンの分泌が高まります。コルチゾールは、体内に蓄えられた脂肪をエネルギーに変えるホルモンで、体が目覚める準備を始めるのです。睡眠の質が良くないと、成長ホルモンが十分に分泌されないうちにコルチゾールの分泌が高くなってしまいます。「睡眠が不足しているなぁ」と感じた翌朝に、肌のコンディションがよくないと感じたことはありませんか。それは、成長ホルモンが十分に体にいきわたっていないからかもしれません。

### ＜睡眠の質を上げる方法とは？＞

**① 朝起きたときに太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう！**

**② 朝食は太陽を浴びてから、あまり時間をおかずに摂るのがオススメ！**

**③ 夕食は床に就く 3 時間以上前にすませ、胃腸を休めてから寝るのが理想的です。**

**④ 人は高い体温が下がるときによく眠れるので体を温める食事を選びましょう。**

**⑤ 夕食後の運動は 1 時間以上経ってから。適度な疲労感は、睡眠のよきパートナーです。**

**⑥ 入浴は40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かるのが効果的です。入浴後のストレッチも有効！**

**⑦ 自分の体格に合った枕や布団、などの寝具、パジャマなども安眠に繋がる重要なポイント！**

質の良い睡眠を得るには、食生活や適度な運動など規則正しい生活を送ることが大切です。
結果的には生活習慣病の予防にも繋がります。自分の健康は自分で守りましょう！

参照資料：OMRON ホームページ →　　SleepediA ホームページ →

# 健康教室　第 10 回　～誤嚥予防体操～

今回は、誤嚥予防の体操をご紹介します！誤嚥予防とは、なんでしょう？…それは、食べ物を噛んだり飲み込む筋肉を鍛え、誤って食道ではなく気道に飲み込むことを予防することです！ごはんを食べている時、飲み物を飲んだ時、むせたことはありませんか？むせたことのあるあなたは誤嚥のリスクがあるかもしれません！

今回紹介する体操をして一緒に誤嚥を予防しましょう！

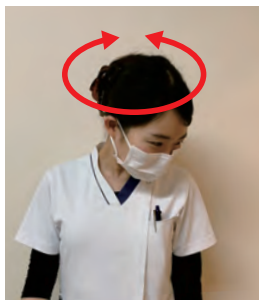
## 首の体操

（飲み込む力を鍛える）　▼次の①～④を２回ずつ繰り返します。

① 首を前後に倒します

② 右・左を向きます

③ 左右に首をかしげます



④ 首全体を回します

## ポイント

- 必ず息を吐きながら、ゆっくりと動かしましょう。
- 肩が一緒に動かないように気を付けましょう。
- 勢いや反動をつけないようにしましょう。できるだけ首全体や背筋を伸ばすと効果的です。

## 舌の体操

① 舌をおもいっきり前に出したり、引いたりを繰り返します
② 舌で口の両端を舐めます
③ 舌で鼻の先、顎の先を舐めようとするように伸ばします

## 口の体操

口の体操の一つに、発声しながら口を動かす「パタカラ体操」というものがあります。
それぞれの音に意味があります！

**「パ」**… 口を閉じる筋肉が鍛えられ、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。
**「タ」**… 舌の筋肉が鍛えられ、食べ物をしっかり押しつぶしたり、飲み込んだりすることができます。
**「カ」**… のどを閉じることで、飲み込む動作や誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送ることができます。
**「ラ」**… 舌をまるめてよく動くようにすることで、食べ物を喉の奥に運び、飲み込みやすくなります。

## やってみよう！

①「パタカラ」「パタカラ」……「パタカラ」と５回繰り返して言ってみましょう！
② それぞれを５回ほど連続で発音してみましょう！パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ララララララ…

**みなさんも一緒に首や口周りの筋力を UPさせて、誤嚥を予防しましょう！！**

医療法人　橘会
東住吉森本リハビリテーション病院 × ＼Facebook 始めました／

当院では2020年1月5日よりFacebookのページを開設しています！
日頃の院内でのイベントや日常の生活を投稿しています。
リハビリテーション病院のことを身近に感じることが出来るのではないでしょうか。
ご興味のある方は、ぜひご覧ください。

夜間の患者様の様子

作業療法での調理訓練の様子

フォローと👍いいね！
大歓迎です♪

## 認知症コラム ～ちょっとひと息レクレーション③～

今回はクロスワードです。タテとヨコのカギを解いて、
A から順にできた単語を答えましょう！（小文字などは大文字で書きます）
分からない人は周りの人と一緒に考えてみましょう。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ① | | ダ | ② | ■ | ③ |
| | ■ | ■ | ④ C | ⑤ | B |
| ⑥ | ⑦ | ⑧ | ■ | ⑨ D | |
| ■ | ⑩ | | ⑪ | バ | ■ |
| ⑫ | | ■ | ⑬ | | ⑭ |
| ⑮ A | | | ■ | ⑯ | |

**タテのカギ**

①天気がいいから歩こう
②カレーは〇〇が決め手
③片田舎
⑤駅へ輸送する馬車、映画にも
⑦絵を描いて日記も書く
⑧市町〇
⑪ステーキはミディアム〇〇
⑫〇〇↔売る
⑭漢字で釜

**ヨコのカギ**

①気軽な夏の履き物
④庭に植える木のこと
⑥詩の英語・仏語
⑨秘密〇〇
⑩ニラとレバーの炒め物の略
⑫豚〇〇
⑬オットセイの一種
⑮水上で浮く道具
⑯海〇川

A から順にできた　単語は何でしょうか？

▶ A　B　C　D

こたえは栄養科だよりの下にあります。

コラム　シリーズ⑬

# ブーカにウーダ

東住吉森本リハビリテーション病院
院長　服部　玲治

“あらゆるものを取り巻く社会環境が複雑さを増し、次々と想定外の出来事が起こり、将来の予測が困難な状況”

一年にわたるコロナ禍の中、誰もが実感されていることではないでしょうか。このような状況を、ビジネス界では**VUCA（ブーカ）**と呼ぶようになっています。

Volatility：**変動性**、Uncertainty：**不確実性**、Complexity：**複雑性**、Ambiguity：**曖昧性**、の4つ単語の頭文字を繋げた言葉です。今まさに、「常に変動し、不確実で複雑でとても曖昧な時代」と感じませんか？

1991年にアメリカ陸軍戦略大学校で提唱された軍事用語がその始まりです。当時、ソ連とアメリカの冷戦が終わり、二極対立構造がなくなった後の世界は、複雑で混沌とした状況、すなわちVUCA（ブーカ）時代を迎えるだろうと考えられました。その後、軍事的な側面だけでなく社会全体が「先行きが不透明で、将来の予測が困難な状態」となり、ビジネスシーンでも用いられるようになりました。考えても見て下さい。Amazonの登場からわずか数年で、本屋さんは困ったことになり、本ばかりか買い物に行かなくてもどんなものでも手に入り、世界の物流網自体が大きく変わってしまいました。10年前に誰が想像出来たでしょうか、スマートフォンが固定電話を過去の遺物とし、電話どころかコンピューターや財布の代わりまで務めてしまう時代を。若い人達は、レコードはおろかCDさえも知りません。それまであった売り物や職業、概念までもが、気付けば無くなっている時代です。人類の発展は、人間のコントロールを遥かに超えていきます。新型コロナウイルス騒ぎも、2003年の流重症急性呼吸器症候群（SARS：サーズ）、2012年の中東呼吸器症候群（MERS：マーズ）に続き、17年間に早や3度目です。理由はやはり人類の発展に伴うもので、世界的な人口増加と人の住む場所の拡大により野生動物からのウイルス感染の機会が増えたこと、人口密集地での疫病は感染拡大を加速させること、そして、中国をはじめかつての第三国が経済的発展によりビジネスや観光で世界へ旅行出来るようになり多くの人々の世界的交流が増えたことなどが挙げられます。

今日の常識は明日の非常識のVUCA（ブーカ）時代にどう生きるのか？注目されているスキルがあります。**OODA（ウーダ）ループ**と言い、Observe：**観察する**、Orient：**状況を理解する**、Decide：**方針を決定する**、Act：**実行する**、を繰り返し行う手法です。これもまた、アメリカの軍事用語が由来です。戦時下では状況は目まぐるしく変わるので、兵士は予定された計画に従順するだけでなく、現場で状況を的確に判断し、柔軟に対応していくことが求められます。終わらないコロナ禍、用意された正解がない今、過ぎ去るのをただ待つだけでは生き残れないと誰もが感じておられることでしょう。**観察、状況理解、方針決定、実行**の4つのプロセスを行い、そこからの変化をまた観察し、OODA（ウーダ）を繰り返（ループ）します。OODA（ウーダ）ループは、現状分析が起点であり、変化が起きてもフレキシブルに対応が可能です。何度もサイクルを回すことで、問題解決力が向上します。

従来の目標達成への実効技法PDCAサイクル：Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）は勿論今も有効です。最初に計画することから始めるPDCAと違い、OODA（ウーダ）ループは観察と状況判断から始まり、また常に繰り返します。実行までのスピードが決定的に違います。大きな枠組みはPDCAで動かし、変化に対してはOODA（ウーダ）ループで対応するのが効果的です。

次のページに続く ▶

▶ **前のページからの続き**

具体的に当院で行っていることを幾つか挙げてみましょう。病院の柱たる中長期計画の立案・年度毎の検証・修正はPDCAサイクルで行い、年次を待たず起こる予定外の変化にはOODA（ウーダ）ループで随時対応しています。患者さんのリハビリテーションは、入院時・一ヶ月毎の定期カンファレンスで決めた計画を元にPDCAで実践しています。計画の進捗状況は、定期カンファレンスを待たず、フレキシブル・スタンディング・カンファレンス※で確認し、OODA（ウーダ）ループを回して修正しています。コロナ禍においては、毎日コロナ会議を行いOODA（ウーダ）ループで朝令暮改を厭わず対応策を打ち出しています。皆さんには、昨日面会出来たのに今日から出来なくなったなど、ご迷惑をお掛けしていますが、必死に最善を考えてのことですので、どうかご理解くださいませ。

OODA（ウーダ）ループは組織だけでなく、個人としてもとても有用なスキルですので、否が応でも世の中に変化を求められる時代に、むしろ変化することを楽しむぐらいの心持ちで、**観察、状況理解、方針決定、実行**を新しい日常の新しい習慣とするのはどうでしょう。

今は先が見えない苦しみの中でも、**"The night is long that never finds the day."「明けない夜はない」**です。そして、**The darkest hour is just before the dawn.「夜明け前が一番暗い」**のです。今年は新しい時代の始まりです。最後に、あらゆる意味を込め、明けましておめでとうございますと心から申し上げます。

※フレキシブル・スタンディング・カンファレンス：誰かと誰かが患者さんのことについて話し合えば、立ち話でもそれはもうカンファレンスというコンセプトで、そこで話し合われたことは電子カルテ上に記録され全スタッフが共有出来る。皆で目的を達成するための当院独自のカンファレンス。

## 栄養科だより

この度、病院食で企業とのコラボレーションが実現しました！昼食に、吉野家の牛丼やCoCo壱番屋のカレーを提供させて頂きました。容器も普段の食事の際に提供するものと違い、実際の吉野家で使用されているような器で提供されていた為、患者様の目の前に運ばれた時、皆様喜んでおられたのが印象的でした。

日頃の病院食とは一風変わったメニューであり、患者様、スタッフともに楽しい時間を過ごしました。

今回はいつも病院の食事を提供して頂いている日清食品医療フーズの“働き方改革”で従業員の業務量軽減を目的に実施されました。

CoCo 壱番屋からはスクランブルエッグカレー♪

吉野家からは並盛♪

## 医療法人　橘会　理念

1．患者さんの立場に立った、対話のある医療を提供するために努力します。
2．地域医療施設との連携を深め、地域医療に貢献するために努力します。
3．より良い患者サービスをするために、働きがいのある職場環境の改善・維持に努めます。

## 東住吉森本リハビリテーション病院　基本方針

1．患者さんと共に障害の克服に努め、家庭や社会への復帰を目指します。
2．全人的医療を行うため、全職員が連携して患者さん一人一人に統合的アプローチを行います。
3．地域医療機関と連携し、患者さんとそのご家族を支える環境構築に協力して、暮らしを応援します。
4．職員が意欲を持って働くことのできる病院を目指します。

## ボツリヌス治療情報

**ボツリヌス療法**
**（ボトックス外来　水曜午後　完全予約制）**

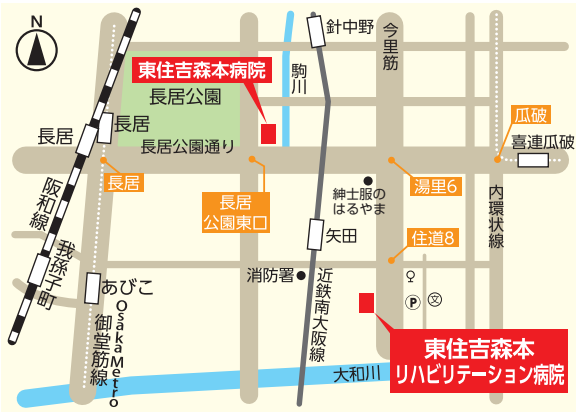
手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。
発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。

## 編集後記

編集室

2021年を迎えました。今年もよろしくお願いします。世間では依然とコロナウィルスの感染拡大が話題となっており、なかなか気が抜けませんね。このコロナ禍で私たちの生活様式もかなり変わり、少しずつその変化にも慣れてきました。私たちの当たり前の生活を続ける為に、新しいアイデアが生まれ、それが定着し、また当たり前の生活となっていくと思います。ピンチをプラスとして捉えることが大切ですね。皆さんも今の状況を前向きに捉えてみてはいかがでしょうか？新しい発見があるかもしれませんよ？

## 病院概要

〒546-0022　大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10
TEL　06−6701−2121（代）
URL　https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/

＜病院までのアクセス＞
✿近鉄南大阪線　矢田駅から徒歩　約 15 分
✿大阪シティバス　天王寺から住道矢田下車　約２分
✿北港観光バス　西田辺から住道矢田８丁目下車　約３分