

## なみき

## 理念

愛をもって誠を尽くす

- 1.相手の立場・心情を尊重し、最善の方法を継続して提供する。
- 2.自らの行動に責任を持ち、職務心得に則り絶えず評価・反省を怠らない。



## ACPをご存じですか

並木病院 医師 清水 稔



2022年9月8日、96歳のエリザベス女王が崩御されました。9月19日には国葬が執り行われ、全世界に配信され、その荘厳さに圧倒された方が多いと思います。数日前まで公務をされていたとのことで、突然との印象を持たれた方が多いかもしれません。後日、20年前から葬儀についての担当者が準備を進め、女王自身も具体的なリクエストをされていたことが知られるようになりました。急変時からの手順も見事なまでに整えられており、英連邦を統べるクイーンの天晴な最期と感服させられました。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、本人が現在の健康状態や今後の生き方、今後受けたい医療、ケアについて考え、家族や医療者と話し合うことです。本人の価値観を尊重し、本人の意思を反映させた医療、ケアを実現することを目的とします。

しかしながら、現実には多くの課題があります。ACPが医療者を含めて、あまり認知されていないこと。日本では、死を語るものがタブーとされてきたこと。認知症や病状の悪化で、必要な時に本人の意思が確認できなくなっていることが多いことなどです。

また、死の過程が、病状によりそれぞれで、具体的なイメージがわきにくいこともあります。結果、終末期で意思表示ができなくなるまで、話し合ったことも、考えたこともないということになりがちです。

臨床の場では、本人が意思表示できない場合、家族に判断が委ねられることとなります。急にそんなことを決められない、と逡巡する家族も見受けます。その時、本人はこう言っていた、こういう考えに違いないということが分かっていたら、代弁者に過度な負担を負わせないことにつながります。

個人的には、終末期について話し合うときに、あまりに具体的な内容を決めごとのようにするのはお勧めしません。現実的でない場合は、非常に困ることもあります。しかし、痛くないように、苦しまないようにというだけでは、ACPとしては漠然とし過ぎています。すべてのケースに適用されるべきことだからです。

エリザベス女王のように葬式の手順とまではいかないまでも、必ず訪れる死について、可能であれば元気なうちから、何度も、軽い感じでもよいので、話をされたいかがでしょうか。



並木病院は地域の発展を応援しています。

# シリーズ

# 「すこやか! 講座」

介護老人保健施設メディコ平針 医師 山本 勇夫

## 第5回「デュアルタスク」で脳を活性化させよう

ウォーキングやジョギング、水泳のようにしっかり呼吸をしながら継続的に酸素を体に取り込む「有酸素運動」が脳を活性化させることはよく知られています。また、有酸素運動をすると記憶にとって重要な海馬の体積が増加したり、脳のエネルギー源ともいえる重要な栄養「脳由来神経栄養因子 (BDNF)」やアルツハイマー病を引き起こす「アミロイドβ」を壊す酵素を発生させたり、動脈硬化の原因となる物質や遺伝子を傷つける物質を追い出すなど、脳にとっての活性化に有益なことが報告されています。有酸素運動が脳にもたらす効果は脳に素晴らしいものがありますが、その際、他の作業を追加すると効果が倍増することがわかってきました。

このように一度に二つ以上のことを同時に行うことを、二つという意味の「デュアル (dual)」と、作業という意味の「タスク (task)」を合わせて「デュアルタスク」と呼んでいます。

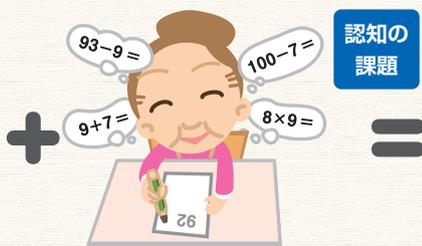
人間は加齢に伴い、複数の課題を同時に処理することが困難になるものです。これは「作業記憶」が衰えてくるため、前頭連合野を中心とした前頭葉の機能低下によるもので「物忘れ」はその良い例です。人間の脳は最初に発達するのは物を見る働きをする頭の後ろの「後頭葉」や、音を聴く「側頭葉」で、最後に完成するのが人間として生きるために重要な「前頭葉」で、中でも人間らしさといえる前頭連合野は12歳頃に漸く完成します。しかし、脳の萎縮は最後に完成した前頭葉の中でも前頭連合野から始まります。つまり脳の萎縮は脳の完成順序とは逆のプロセスをとるのです。このことから、前頭葉が加齢に対して最も脆弱な前頭連合野を鍛えることが重要です。

具体的には、ウォーキングの時“しりとり”をしたり、“簡単な計算”をしながら歩くことにより、運動時に使う脳の部分のみならず、しりとりや計算で使う脳の部分も同時に活性化することができるのです。また、しりとりにしても、ただするだけでもよいのですが、動物など何かテーマを決めて行ったり、計算にしても100からただ7を引くよりも、9と7を交互に引くなど、より注意力を必要とするように工夫すると更に効果が上がります。しかし、ウォーキング時くれぐれも車にはご注意ください。

### 【デュアルタスクとは?】



歩く、足踏みするなど



計算、しりとりなど



歩きながらしりとりをする

私たちは日頃無意識のうちに、会話をしながら食事をしたり、ラジオを聞きながら仕事をしたりしています。しかし、このように同時に作業する能力が加齢とともに少しずつ低下します。したがって、早い段階からデュアルタスクを行う訓練をすることにより物忘れの防止や認知症の予防にまでつながるのです。

# トピックス



## 摂食嚥下支援チームが 7月からスタート

～『“食べる”を支える!』を合言葉に～

まずは言葉の説明から

**摂食嚥下（せっしょくえんげ）：**

食べ物を認識してから口に運び、咀嚼（そしゃく）して飲み込むまでのこと

**摂食嚥下障害：** 食べること、飲み込むことが困難になった状態

**むせる：** 食べ物や唾液が食道ではなく、気管に入ること、気管が刺激され咳（せき）が出ること

**誤嚥（ごえん）：** 飲食物が気管に入ってしまうこと

**嚥下造影検査（VF検査）：** X線透視下で飲み込みの過程や状態を正確に評価するための検査

例えば、脳血管障害（脳梗塞・脳出血）による麻痺や神経・筋疾患、さらには、加齢による筋力の低下などで、口やのどの動きが悪くなると、食べたり飲み込んだりすることが難しくなります。

摂食嚥下障害は、窒息や肺炎、低栄養など、生命の危機に直接的に結びつくだけでなく、『食べる楽しみ』という人間本来の欲求や生活の質にも影響が出てしまいます。

また、食事の時にむせたり、誤嚥の危険性が高くなると肺炎を繰り返してしまうケースが多く、可能な限り誤嚥を繰り返さないような支援を行っていく必要があります。

この度、当院でも摂食嚥下支援チーム（構成職種は、医師、薬剤師、看護師、言語聴覚士、管理栄養士、医療事務、医療相談員）を本格的に始動しました。

各職種の専門性を活かし、患者さんご家族の希望も確認しながら、『安全においしく食べる』ための支援を行い、これまでに60名の患者さんへの介入ができました。加えて、嚥下造影検査も今年度は20件を超えました。

チームメンバーによる具体的な介入内容としては、食事状況、栄養状態、口の中の衛生状態などを確認、評価し、治療



や機能回復に向けた練習を行うことで、食べる機能の回復や誤嚥性肺炎を予防し、日常生活における活動性の向上も目指します。

定期的なチームカンファランスでは、治療内容の検討だけでなく、食事環境の調整や食事介助のポイントなどにも視点を置いて、患者さんごとの支援方法を選択、実践し、必要に応じた嚥下造影検査、多角的な嚥下機能評価の結果については食事場面に役立てていきます。



# 外来診療

R5.1.1時点。変更する場合がありますので、お問い合わせください。

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 }	内科	内科	内科	内科	内科	内科
	12:00	循環器科	呼吸器科		循環器科	脳神経内科	
午後	1:00 }	内科	内科	内科	内科	内科	
	5:00	脳神経内科		脳神経内科	呼吸器科	脳神経内科	
				皮膚科			
後	専門外来	物忘れ外来			しびれ外来	物忘れ外来	
	1:00~5:00	頭痛外来					

※専門外来は、予約制です。お気軽にお電話ください。

## 職員募集

## 看護師、介護スタッフ募集中!

採用サイト公開中 下記より閲覧ください。



明るく  
楽しい  
職場です

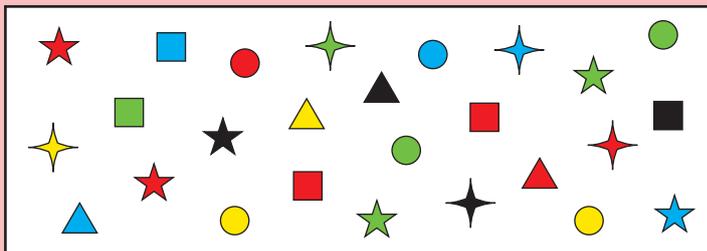
医療法人並木会 総合採用サイト  
<https://recruit.namiki.or.jp/>



## 認知症予防!!

## 脳トレ

指定された記号の数を数えましょう



【解答は裏ページにあります】

この脳トレは…

- ① 注意力
  - ② 作業記憶(ワーキングメモリー)
  - ③ 集中力
- に対し有効です!

※作業記憶…一時的に記憶を脳に保持しておく能力



## アクセス



### 交通のご案内

- 公共交通機関でお越しの場合  
地下鉄鶴舞線、平針駅または赤池駅より徒歩10分



医療法人 並木会

# 並木病院

TEL (052) 848-2000 FAX (052) 848-2020

〒468-0013 名古屋市天白区荒池二丁目1101番地

- ケアプランセンター平針なみき… TEL (052) 848-2067
- ヘルパーステーション平針なみき TEL (052) 848-2048
- 訪問看護ステーション平針なみき TEL (052) 848-2063
- 並木クリニック… TEL (052) 691-2000
- グループホームほっと館なみき… TEL (052) 691-2515

### 関連施設

- 介護老人保健施設
- メディコ阿久比… TEL (0569) 48-1156
  - メディコ春日井… TEL (0568) 88-6000
  - メディコ守山… TEL (052) 736-5585
  - メディコ平針… TEL (052) 802-0023

特別養護老人ホームもありますのでご相談ください。

ホームページ: <https://www.namiki.or.jp/>



この印刷物は、環境に配慮した  
素材と工場で製造されています。



環境に配慮してベジタブルインク  
を使用しています。