

地域の難病情報誌「びほくの輪」は、難病患者の方やその家族、支援者の皆様に地域の情報を届けたいという思いから作成しております。少しでも多くの人に手にとってもらえたら嬉しいです。



1. お家で身体を動かしてみませんか？

みなさん 日頃から身体を動かしていますか？

人間は、年齢を重ねてくると、筋力が弱くなりやすかったり、身体の筋肉が緊張して硬くなりやすかったりすることがあります。また、活動性が低下すると睡眠の質が低下することがあります。そこで、この度 南天訪問看護ステーションの理学療法士である村瀬力真先生の監修のもと、お家で実施できる2つの運動を紹介します。身体を動かすことは、筋肉の維持・向上だけでなく、睡眠の質にも繋がり、心身の健康に繋がります。是非、お家でやってみてください。

寝たきりを予防する立ち上がり訓練

【効果のある部位：お尻・太もも】

<方法>

- ①椅子に座った状態から、なるべく手を使わず、腰を浮かして立ち上がる。
- ②立ち姿勢では、床に踵^{かかと}をしっかりつけ、膝と股関節を伸ばして、お尻に力を入れ、背筋を伸ばす。
- ③立ち姿勢を保つ。
- ④上半身を少し前に倒し、お辞儀するような姿勢でゆっくり腰を落とし、再び椅子に座る。



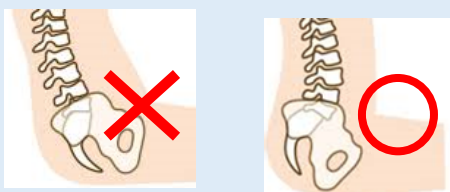
①～④を連続して30回が1セット 朝、昼、晩と1日3セットを目標に行ってみましょう！

座位で踵^{かかと}落とし運動

【効果のある部位：脛^{すね}・ふくらはぎ】

<方法>

- ①椅子に浅く座り、骨盤を立て、背筋を使い、上体を軽く後ろに反らす。



- ② ①の姿勢のまま、踵^{かかと}で足踏みを行う。足首を大きく動かすことがポイント



①と②を連続して20回が1セット 朝、昼、晩と1日3セットを目標に行ってみましょう！

2. 患者・家族のつどい「ゆめの会」と「ふきのとう」を開催しました！

神経系難病患者・家族のつどい「ゆめの会」

令和7年8月29日に第1回「ゆめの会」を開催しました。

結ファミリークリニックの医師である鈴木欣宏先生より、「みんなで学ぼう最新治療とより良い療養生活」をテーマとした講話をしていただき、23名の患者・家族の方が参加されました。講話内容は、神経系難病であるパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多発性硬化症、視神経脊髄炎、筋萎縮性側索硬化症についての症状や治療、各疾患における転倒予防の方法についてでした。

<参加者の声>

転倒予防が参考になりました。

同じ様な病気の方が身近に
いることが分かりました。

進行の具合が分かり、それに
応じた対応法や心構えなどが
分かりました。



令和7年10月8日に第2回「ゆめの会」を開催しました。

南天訪問看護ステーションの理学療法士である村瀬力真先生より、「心身の健康のために自宅で行えること～睡眠・栄養・運動について～」をテーマとした講話をしていただき、21名の患者・家族の方が参加されました。講話内容は、実技を交えた運動や睡眠に良い生活習慣の紹介、タンパク質の重要性についてでした。講話の後には交流会を行い、病気の症状や対処法、日常生活における工夫などを中心に、他の参加者の方々と和気あいあいとお話をされる様子がみられました。

<参加者の声>

姿勢を良くする！すぐに忘れて
しまって姿勢が崩れてしまうの
で、もっと意識をしたいと思います。

できる運動を教えていただいて
よかったです。

同じ病気の方やご家族の方と
情報交換などできてよかったです。

自分一人でないと思い、気持ち
が楽になりました。



膠原病系難病患者・家族のつどい「ふきのとう」

令和7年9月29日に「ふきのとう」を開催しました。

木曾川平野内科リウマチ膠原病クリニックの医師である平野大介先生より、「知っていますか？膠原病系難病の最新治療～生活の中で気を付けることを学ぼう！～」をテーマとした講話をしていただきました。講話内容は、膠原病の症状や治療、日常生活で気を付けることについてでした。講話の後には交流会を行い、病気に対して日常生活で気を付けていることや心配なことを中心に、他の参加者の方々と話をされました。

<参加者の声>

症状も色々、薬も色々あると分
かり、少し心強く思いました。

膠原病について具体的に知れた
こと、同じ様な病気の方と色々
お話しできたことがとても参考
になってよかったです。



ステロイドの付き合い方や日常
生活で気を付けることを改めて
認識することができた。



3. バランスのよい食事について ～たんぱく質を意識していますか？～

病気などで噛む力や飲み込む力が弱くなると、やわらかく食べやすいパンやごはん、めん類などの炭水化物が多い食事になりがちです。たんぱく質は、筋肉を作るのに必要な栄養素で、摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質をとることが大切です。意識して肉や魚などのたんぱく質や野菜のおかずを取り入れて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

いつもの食事にたんぱく質をプラス

<ul style="list-style-type: none"> ・トースト ・サラダ ・コーヒー 	<p>+ 目玉焼き</p> <p>+ ヨーグルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・トースト ・目玉焼き ・サラダ ・ヨーグルト ・コーヒー 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・漬け物 	<p>+ 納豆</p> <p>+ ヨーグルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・納豆 ・みそ汁 ・漬け物 ・ヨーグルト 	

たんぱく質を多く含む食品は

肉 魚 卵 大豆製品 乳製品

			
サラダ 丼	さば缶	しらす	ゆで卵
			
納豆	豆乳	ヨーグルト	チーズ

手軽にとれるたんぱく質を含む食品はいろいろあります♪

一度にたくさん食べられない方は、間食も利用しましょう。
 ※食事制限がある方は、主治医や管理栄養士の指示に従いましょう。

4. お口の健康を保つポイント


歯・口腔は、食べる・飲み込む機能や会話をしてコミュニケーションをとる機能などがあります。しかし加齢や病気等により、徐々に機能が衰えて、食欲も低下し、栄養バランスが偏るようになります。唾液腺マッサージや口腔内のケアなどを行い、お口の健康を維持しましょう。

<ポイント> **唾液の働き**


唾液は、口腔内で様々な働きをしています。

①お口を清潔に保つ ②口の動きがスムーズになる ③でんぷんを消化する ④むし歯予防等の働きがあります。

唾液を出すためには…

○よく噛むことを意識する  食事をよく噛むことで、唾液腺が刺激されます。



○唾液腺マッサージ  唾液腺をマッサージすることで、唾液の分泌が促されます。

耳下腺



上の奥歯辺りに4本の指を当てて、後ろから前に向かって円を描くようにマッサージ

顎下線



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下から顎まで順番に真上に押し上げていく

舌下線



両手の親指を揃えて、顎先の骨の内側から、舌を押し上げるように真上にぐーっと押す

まず、少しだけ日常生活に取り入れてみましょう。
 また、口腔内のトラブルの早期発見・早期治療には、かかりつけ歯科医院での定期的な受診も大切です。

5. なごや福祉用具プラザについて知っていますか？



なごや福祉用具プラザってどんなところ？

病気や障害があっても、「できるだけ自分らしく、安心して生活したい。」そんな思いを支えてくれる福祉用具の相談機関です。病気や障害のある方、身体機能の低下した高齢の方の自立を支援し、介護者の負担を軽減するため福祉用具のご相談や、介護に関する体験や研修を行っています。1000点以上の福祉用具（車いす、杖、おむつ、衣類、自助具、入浴用具、ベッド、昇降機、コミュニケーション機器等）が展示され、どの福祉用具が適しているか、どう使ったらよいか等のアドバイスを行っています。

【展示されている福祉用具の例】



①前腕支持型歩行車、②多点杖（2種類）、
③簡易電動車いす



④茶碗まくら、⑤取って付き椀、
⑥ストローコップ、⑦かえしの付いて
いる皿、⑧カフ



⑨水回り用床置き式手すり、
⑩バスリフト、⑪シャワーチェア

どんな相談を聞いてくれるの？

「力が入りにくくなってきた」「少しの段差が辛い」「歩くのが難しくなってきた」「ご飯が食べづらくなってきた」「お風呂の浴槽を跨ぐのが怖い」「介助の負担を減らしたい」等の病気や症状により出てくる悩み、介護の悩みについて対応可能です。専門スタッフが、自宅の環境や生活スタイルに合わせて、福祉用具の選定を行い、ご本人やご家族と一緒に考え、その人にあった福祉用具を提案します。また、福祉用具を使用中の方へのサポートも行っています。

気になったらどこに相談したらいいの？

下記の電話番号からお気軽にご相談ください。福祉用具を実際に見て試したい場合は、なごや福祉用具プラザでご覧いただけます。意思伝達装置等のコミュニケーション機器の相談は、自宅等に訪問することができます。経験のあるスタッフが対応できるよう事前に御連絡をお願いします。

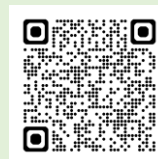
営業時間 火曜日～日曜日 10：00～18：00 ※休館日：月曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）
月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日も休み

場所 愛知県名古屋市昭和区御器所通3丁目12-1 御器所ステーションビル3階

アクセス 地下鉄 桜通線・鶴舞線「御器所駅」の2番出口から約100m
自家用車の場合、無料駐車場あり 建物の西側に駐車場の入口があります。

電話番号 052-851-0051

ホームページ <https://www.nagoya-rehab.or.jp/plaza/index.html>
上記のURL もしくは、右側のQRコードより、ご確認ください。
※ホームページから公式YouTubeを開くことができます。



編集後記

おかげさまで「びほくの輪第9号」を発行することができました。難病患者の方やその家族、支援者の皆様のお役に立てるよう、今後も地域の情報などをたくさん取り上げていきたいと思っております。ご意見・情報等ございましたら、お気軽に江南保健所までご連絡ください。

【お問い合わせ】

愛知県江南保健所
健康支援課地域保健グループ
電話：0587-56-2157