

マルホンの

Hotで

スマイル



みなさんは最近笑っていますか？笑いは人とのコミュニケーションにおいて生まれるもので、笑いには心身ともにさまざまな良い効果があることが医学的にも注目されています。

笑うと脳が刺激されて神経へ伝わり、そこで免疫機能を

「笑う」と体の中では何が起きるの？

北京オリンピックのレスリング銅メダリストの浜口京子選手をご存じですか？ご存じでありますれば、京子選手よりさらにお問い合わせください！」を連発するパフォーマンスは全国的？にも有名ですが、そのあとに「ワハッハ、ワハッハ」と笑いだす。パフォーマンスがありまします。見ているこつちが恥ずかしくなることがしばしばです。が、実はこれすごく意味のあることなんですね。「笑う」といふことでしょか？な効果がある

笑う門には
福来たる

A colorful illustration featuring a yellow smiley face with a large green 'G' on its forehead. The smiley face is sitting on a green hill, holding a blue bird in its hands. The background is white.

さて、無理やり笑えるアニマル浜口さんはいいのです
が、意識して笑うのは意外に
難しいと思います。私なりに
出来るることはなにかと考えた
時、笑顔で人に話しかけるこ
とと思い、心がけるようにし
ています。不思議と相手も笑
顔で返したりしてくれるんで
すよね。それが一番身近な「笑
い」なのかもしれません。でも
あまり人と会うことのない方
でも心配ご無用です。最近は
お笑い番組がたくさんあります
し、図書館で落語のテレビ
なども貸してくれます。とにかく
何でも良いから「笑うこ
と」が大切なんだそうです。
さあ、皆さん！今年は笑つ
て福を呼び込みましょう。

笑門來福

いります。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢の方には効果があります。このように笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを優位な状態にする効果があるのです。大笑いした後、ゆつたりとしたリラックスした気分になるのです、この副交感神経のおかげです。アニマル浜口さんはもしかするとこのリラックス効果を狙つたのでは？

An illustration of a smiling yellow character with a green 'H' on its chest, sitting on a green base, surrounded by green grass and a blue bird in flight.

自宅から始められる 呼吸リハビリテーション

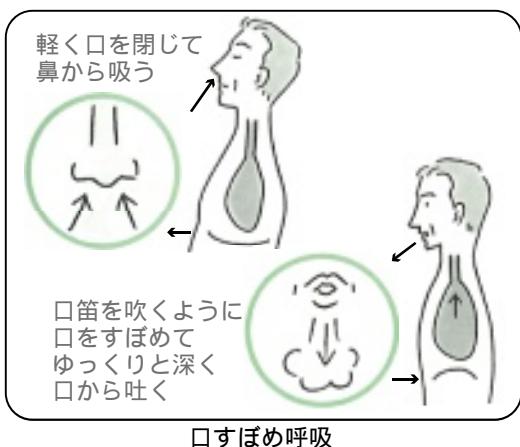
リハビリテーション科
理学療法士

遠藤 康裕 先生



軽減、入院の確率の低下が
になると言われています。また、日常生活では適切な呼吸
法や動作方法の獲得で呼吸困難感の軽減が可能となり、さらには、適度な運動により疲れにくく、動ける時間や範囲が大きくなります。

運動プログラムの内容には、
呼吸法練習、呼吸体操、筋力増強運動、歩行があります。呼吸法練習では、息を吐く際に口をすばめてゆつくり十分に吐き出す口すばめ呼吸や深呼吸が有効です。呼吸体操では、呼吸法に合わせて胸の筋肉をねじったり、横つにばしゃります。棒を持っています。棒を行います。棒を持っています。棒を行います。

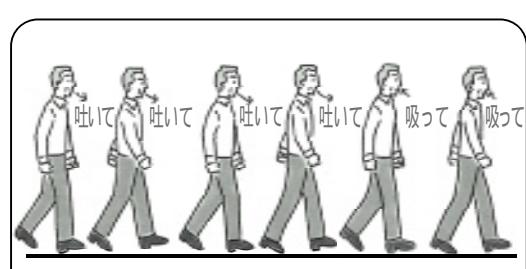


息切れが日常生活に制限されたり日常生活が度々あります。呼吸器疾患とともに薬物療法シリヨビンリハビリテーション科は、呼吸困難感の強さに合わせて「2分歩行」で10分歩行、5分休憩まで個人に合わせて「いくらか強い」と感じるくらいの運動強度で行います。また、歩行の際には4歩で吐く、2歩で吸うリズムが大切です。

今回ご紹介した運動は基本的に自宅でできる運動ですが、運動を行う際には、どのくらいの運動がよいか。どのような運動がよいか個人に合わせたプログラムを立てることが重要です。そのため、呼吸リハビリテーションを行う際には主治医や理学療法士などと相談しておこことが必要です。在宅酸素療法(HOT)を行っている患者さんでも十分に行うことができ、低酸素血症や強い息切れを感じる場合は、HOT装着した方がより効率的・安全に運動を行うことができます。そのため、運動は無理をせず、継続して続けることが重要です。症状や体調に合わせて適度な運動を行うようにしましょう。目標や楽しみをもつて行うのも実に継続のポイントです。ぜひ、よろしくお読みください。

(監修 箕木直人先生)

で、そのため、呼吸リハビリテーションを行った際には主治医や理学療法士などと相談しておこことが必要です。在宅酸素療法(HOT)を行っている患者さんでも十分に行うことができ、低酸素血症や強い息切れを感じる場合は、HOT装着した方がより効率的・安全に運動を行うことができます。そのため、運動は無理をせず、継続して続けることが重要です。症状や体調に合わせて適度な運動を行うようにしましょう。目標や楽しみをもつて行うのも実に継続のポイントです。ぜひ、よろしくお読みください。



歩くときは…
「吐いて、吐いて、吐いて、吐いて、吸って」とリズムをつけると歩きやすくなります

イラストは共にテルモ グリーンニュース12号より転載

園内には遊歩道が整備されており、売店では地元農産物や軽食もとることができます。また、毎年1月上旬には「ろうばいの郷」が開催され、式典やアトラクション、切り花のプレゼントがあります。

園内には遊歩道が整備されており、売店では地元農産物や軽食もとることができます。また、毎年1月上旬には「ろうばいの郷」が開催され、式典やアトラクション、切り花のプレゼントがあります。



地域紹介

中 者 多 病 息 災

群馬県美術会常任理事
ル・サロン会員

岩崎 義治さん



幸い腸が落ちついてきたので主治医は胸部整形術をすすめてくれましたので手術を受けました。背中で肋骨を5本つめて肺をしばませて

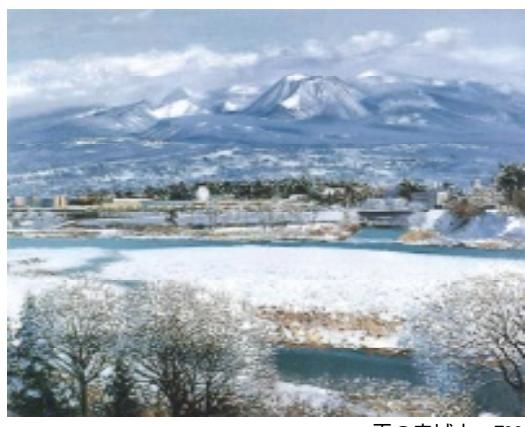
私は旧制中学校時代勉強より競技に励み短距離では100mを11秒3という記録も出しました。あまり激しい運動をしていたので卒業と同時に肋膜炎となり、長い療養生活を送らねばなりませんでした。小康を得、美校受験を目指してデッサンに根をつめた為受験の時には発熱して断念せねばならず、それから12年という療養生活が始まりました。腸結核で三年間一日一合の米をお粥に炊きよくかんで食べました。その間二度も赤痢となりその時はもうこれで終わりかと無念な思いでした。

群馬県美術会の第1回展は昭和25年でしたが榛名荘から出品でそれから50回展の折には50回続けて出品された人を表彰しようということになりました。私もその一人でした。平成21年は60回展ですつと続けて出品出来ましたことは療養中を考えると夢のようです。脛にキズと申しますが回復したとはいえ呼吸不全という

患部をつぶすという手術でしたが、とても大変でした。幸いにこれで病気が落ちつき最後の仕上げにと保養所榛名荘で一年余りお世話になつてから社会復帰することが出来ました。



卒寿を迎えた奥様と岩崎さん(88歳) 覚満席 1996年



雪の赤城山 F30

ここで身体障害者3級に認定されてずいぶん長く(13年間)在宅酸素のお世話になつておられます。が、そのお陰で何とか長生き出来、自分なりにそれなりの仕事が出来、若い日に経験した無念な思いを埋め合わせられたと思つて感謝の日を送つております。

療養中の歌

我が病いくすしく愈えて立つ大地

蟻一つだに踏めなく思ほゆ

試歩に立つ開墾の山の櫛の輪ゆ

春はあわれの水吹きており

落葉松の去年の落ち葉にしみどおり

春雨あがる径のしづけさ



マルちゃんの安全ワシポティント

ご心配な点があるときは何でもマルホンまでご連絡下さい。	● 酸素の性質 二、ボンベの 高圧について
④ 使用が終わつたボンベの元栓は閉めてご返却下さい。	① ボンベは投げたり落としたりせず、丁寧にお取り扱い下さい。
③ バルブが固いときでも、ベンチなどの工具は使わないで下さい。また潤滑油は絶対に使わないで下さい。	② 元栓(バルブ)は静かに開けて下さい。
② 元栓(バルブ)は静かに開けて下さい。	① ボンベは投げたり落としたりせず、丁寧にお取り扱い下さい。

患者様が外来に行つたときや、先生が往診に来てくられた際、指先に洗濯バサミのようなものを取り付けて「何%です」と言われたことがあります。これはパルスオキシメータという検査機器で患者様の動脈血に含まれる酸素の量(動脈血酸素飽和度)を測定しているのです。



パルスオキシメータは近年では価格が手頃になってきた」ともあり患者様自身で購入される」とも増えています。

パルスオキシメータの測定値を日誌等に記録しておくると、体調の変化を知る上で参考になります。しかし、「このデータがすべてではないので、動いたときの息切れ感や痰の色や量、むくみなども併せて確認される」と良いでしょう。

How to HOT

こんな使い方あります!

パルスオキシメータ

患者様が外来に行つたときや、先生が往診に来てくられた際、指先に洗濯バサミのようなものを取り付けて「何%です」と言われたことがあります。これは

HOTな社員紹介



須田治彦

はじめまして。株式会社マルホン在宅医療部の須田治彦と申します。

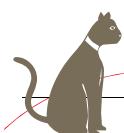
趣味と言える程ではありませんが、庭先での家庭菜園が好きで、毎年いろんな野菜を作っています。昨年できたキュウウリの中に実から葉が出ていた珍しいものがありました。記念にと思いま写真には収めましたが、心配だったので食べませんでした。



私が在宅医療の仕事に就いて早いもので17年が経ちましたが、まだ勉強の日々を送っています。業務内容は営業を主に、その他に機器の設置、点検、酸素ボンベの交換なども行っています。

患者様宅へうかがい、その際に「ありがとうございます、須田さんに見てもひええ」と安心だ」「また点検に来るのを待ってるよ」などと声をかけていたところが「この仕事をしてみて本当に良かった」と思う瞬間です。

これからも、患者様の気持ちを第一に考え安心して安全に安定した酸素供給を心がけて頑張ってまいりたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。



編集後記

■明けましておめでとうございます。創刊号では応援の声をたくさんいただきました。ありがとうございます。右の「富貴(ふき)の湯」は、マルホンの関連会社で営みになっています。小規模ですが、体が温まればいいお湯です。渋川方面にお出かけの際は是非お立ち寄り下さい。

これから冬本番です。こまめに手洗い。うがいをしてご自愛ください。(ず)

■明けましておめでとうございます。昨年は明るいニュースを探すのが困難なほど、暗い話題が多くなったような気がします。今年はどんな年になるのでしょうか? 小さな幸せを感じながら「笑顔」でいられる機会が増える年になりますが、やはり冬の寒さは身に染みますね。10月発行の創刊号に続き冬号は完成致しました。こたつ十みかんの供にでも是非ご活用下さい。暖かい冬号はまだ先ですが、お体に気を付けてお春おが

■明けましておめでとうございます。創刊号では応援の声をたくさんいただきました。右の「富貴(ふき)の湯」は、マルホンの関連会社で営みになっています。小規模ですが、体が温まればいいお湯です。渋川方面にお出かけの際は是非お立ち寄り下さい。

これから冬本番です。こまめに手洗い。うがいをしてご自愛ください。(ず)

■明けましておめでとうございます。昨年は明るいニュースを探すのが困難なほど、暗い話題が多くなったような気がします。今年はどんな年になるのでしょうか? 小さな幸せを感じながら「笑顔」でいられる機会が増える年になりますが、やはり冬の寒さは身に染みますね。10月発行の創刊号に続き冬号は完成致しました。こたつ十みかんの供にでも是非ご活用下さい。暖かい冬号はまだ先ですが、お体に気を付けてお春おが

本紙をご利用いただけます
(平成22年3月31日まで)

■営業時間 10:00~21:30
休業日 毎月15日

■交通のご案内 吾妻線金島駅より徒歩5分
渋川ICより車で15分
北群馬橋そばの光菱生コン工場のとなりです

群馬県渋川市川島99-1 TEL. 0120-09-2641