

マルホンの Hotでスマイル



巻頭特集

笑う門には
福来たる

北京オリンピック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？ご存じであれば、京子選手よりさらにインパクトのある父親、元プロレスラーのアニマル浜口さんも知ってますよね。「気合だ！気合だ！」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

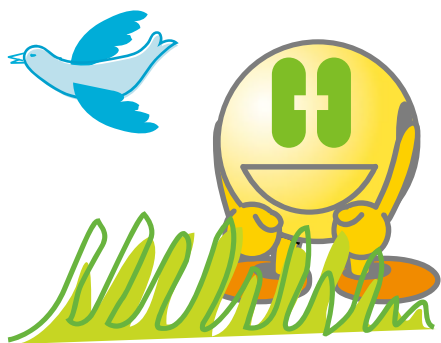
「笑う」と体の中では 何が起きているの？

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の要です。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。

持つホルモンが分泌されます。モルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用のあるβ-エンドルフィンがそのひとつです。また白血球の一つであるリンパ球でがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させるナチュラルキラー細胞が活性化されます。

つまり、笑うことにより体が活性化され、免疫力がアップし、自己治癒力が向上するのです。

また、笑いは腹式呼吸による効果も期待できます。腹式呼吸は副交感神経の働きを助けて、自律神経を整えます。さらに、笑うと横隔膜を鍛えることができるので、肺の強化にもつながります。「笑い過ぎてもおなか痛」という経験はありませんか？笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っ



います。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、ゆったりとしたリラクセスした気分になるのは、この副交感神経のおかげです。アニマル浜口さんもしっかりするとこのリラクセス効果を狙ったのでは？

笑門来福

さて、無理やり笑えるアニマル浜口さんはいないので、意識して笑うのは意外に難しいと思います。私なりに出来ることはなにかと考えた時、笑顔で人に話しかけるとか、心がかけるようにして、不思議と相手も笑顔で返したりしてくれるんですよ。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、図書館で落語のテープ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！今年は笑って福を呼び込みましょう。

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

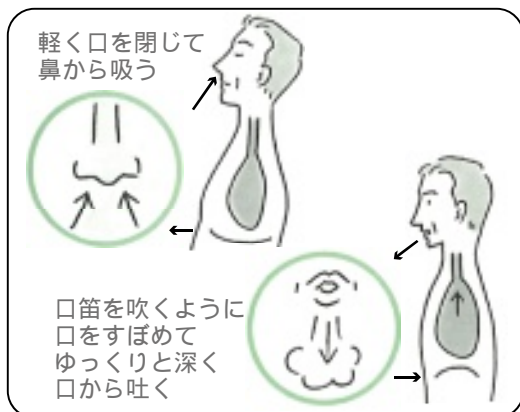


呼吸器疾患の患者さんの多くは、息切れにより日常生活の生活が制限され、度々あります。呼吸リハビリテーションは薬物療法とともに呼吸器疾患に対して症状軽減、入院の確率の低下が可能になると言われています。また、日常生活では適切な呼吸法や動作方法の獲得で呼吸困難の軽減が可能となり、さらには、適度な運動により疲れにくく、動ける時間や範囲が大きくなります。

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ぼめてゆっくり十分に吐き出す口すぼ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伸ばす運動や体をねじったり、横に倒す運動を行います。棒を持つ

て運動を行うのも良い方法です。筋力増強運動では、腹筋や腕、脚の筋肉に加え、特殊な器具を使用して呼吸筋の増強を行います。歩行では、呼吸困難の強さに合わせて「2分歩き、2分休憩」から、「少し早めのスピードで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。

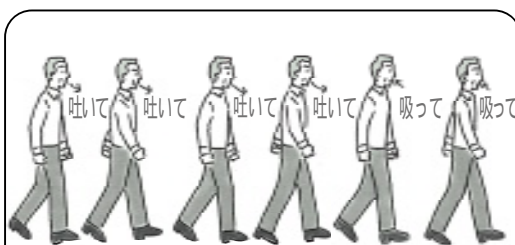
今回ご紹介した運動は基本的に自宅で行える運動ですが、運動を行う際には、どのくらいの運動がよいのか。どのような運動がよいのか個人に合わせてプログラムを立てることが重要



口すぼめ呼吸

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くことが必要です。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では、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。また、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。目標や楽しみをもって行うのも継続のポイントです。ぜひ、より健康的な生活を送れるように呼吸リハビリテーションを実施してみることをお勧めいたします。

（監修 笛木直人先生）



歩くときは・・・

「吐いて、吐いて、吐いて、吐いて、吸って吸って」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

上増田の「ろうばいの郷」は3.2ヘクタールに1200株のロウバイが地元の人により植えられ、時期には凛とした黄色い花と高貴な香りを楽しむことができます。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「ろうばいまつり」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、多くの来園者でにぎわいます。

ろうばいの郷



松井田町から
こんにちは

地域紹介

患者

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



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、美校受験を目ざし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と無念な思いでした。

幸い腸が落ちついて来たので主治医は胸部整形術をすすめてくれました。覚悟を定めてその手術を受けました。背中では肋骨を5本つめて肺をしぼませて

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の出品でそれから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ってから社会復帰することが出来ました。



卒寿を迎えられた奥様と岩崎さん(88歳) 寛満齋1996年

ことで身体障害者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っておりますが、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っております。

療養中の歌

我が病いくすしく癒えて立つ大地
蟻一つだに踏めなく思ほゆ
試歩に立つ開墾の山の檜の輪ゆ
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り
春雨あがる径のしずけさ



雪の赤城山 F30

マルちゃんの安全ワンプoint



● 酸素の性質
二、ボンベの
高圧について

皆さんにお届

けしている携帯用酸素ボンベは、大気圧の200倍という高い圧力で充填されています。安全にご使用いただくために次のことを守り下さい。

- 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。
- ② 元栓(バルブ)は静かに開けて下さい。
- ③ バルブが固いときでも、ペ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。
- ④ 使用が終わったボンベの元栓は閉めてご返却下さい。

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。

How to HOT

こんな使い方あります!

パルスオキシメータ



パルスソックスA

パルスオキシメータの測定値を日誌等に記録しておく、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。

なお、パルスオキシメータは医療機器です。購入に際しては主治医の指示に従って下さい。

患者様が外来に行ったときや、先生が往診に来てくれた際、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ると思います。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こともあり患者様ご自身で購入されることも増えていきます。

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。昨年できたキュウリの中に実から葉が出ている珍しいものがありました。記念にと思い写真には収めました。心配だったので食べませんでした。



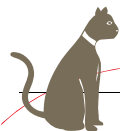
私が在宅医療の仕事に就いて早いもので17年が経ちましたが、まだまだ勉強の日々を送っています。業務内容は営業を主に、その他に機器の設置、点検、酸素ボンベの交換なども行っております。

患者様宅へうかがい、その際に「ありがと、須田さんに見てもらえばこれで安心だ」「また点検に来るのを待ってるよ」などと声をかけていただくことが「この仕事をしていて本当に良かった」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

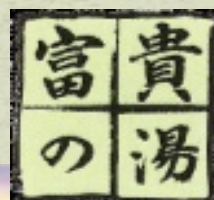


■明けましておめでとうございませう。創刊号では応援の声をたくさんいただき、ありがとございませう。右の「富貴(ふうき)の湯」は、マルホンの関連会社で経営しています。小規模ですが、体が温まる良いお湯です。渋川方面にお出かけの際は是非お立ち寄り下さい。

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せう。昨年は明るいニュースを探すのが困難なほど、暗い話題が多か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1年になればいいなあと思っています。(た)

■新年明けましておめでとうございませう。今年は暖冬という声も聞こえてきますが、やはり冬の寒さは身に染みましますね。10月発行の創刊号に続き冬号が完成致しました。こたつみかんのお供にでも是非ご活用下さい。暖かい春はまだ先ですが、お体に気を付けてお過ごし下さい。(く)



本紙を、持参の方は
200円で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