



# あゆみ



春号

平成29年4月発行  
VOL.15



わたしの作品です



第二病院 通所リハビリテーション利用者様

## 今 回 の 内 容

トピックス ..... 2 イベントだより ..... 4  
医薬品副作用救済制度について 日常的な過ごし方

リハビリ通信 ..... 3 イベントだより ..... 5  
～中殿筋を鍛えよう～ 「塗り絵」と高齢者のレクリエーション

介護情報 ..... 4 クロスワードパズル... 6  
高齢者の運転免許証返納制度

済生会3つの目標 ～すべてのいのちの虹になりたい～



生活困窮者を **済** (すくう)  
医療で地域の **生** (いのち) を守る  
医療と福祉、**会** を挙げて  
切れ目のないサービスを提供



# トピックス

TOPICS

## 医薬品副作用被害救済制度ってご存知ですか？

お薬をのみたいけれど、副作用が怖い…と思ったことはありませんか？ 一体、副作用ってなんなんでしょう？

### ? 副作用とは？

くすりの目的とした効果のほかに、別の作用が現れることがあります。こういった望んでいない作用をまとめて副作用と呼びます。

●●● 副作用の原因って？ ●●●

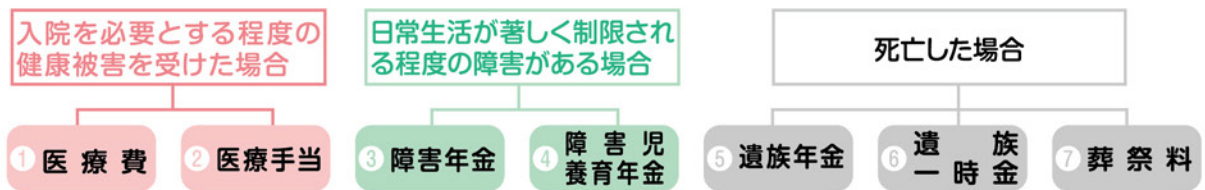
<p><b>① くすりの目的とした効果が強く出すぎる</b></p> <p>たとえば、血圧を下げるくすりの効果が強すぎると、血圧が下がりがすぎてふらつきという副作用が起こります。</p>	<p><b>② 望んでいない作用が現れる</b></p> <p>花粉症のくすりを飲んで眠くなるのは副作用です。</p> 	<p><b>③ くすりに対するアレルギー反応</b></p> <p>くすりを飲んで、アレルギー反応で皮膚に湿疹が出たりするのも副作用です。 <small>アレルギー反応なので、同じくすりを飲んでも副作用が現れない人もいます。</small></p>	<p><b>④ くすりの飲み合わせによって望んでいない作用が現れる</b></p> <p>別のくすりをいっしょに飲んだため、作用が強くなり、望んでいない作用が現れたりします。</p>
---	---	--	---

お薬を正しく使っていても、副作用の起きる可能性があります。入院治療が必要になった場合などに、医療費などの副作用救済を行い、健康被害者の迅速な救済を図る事を目的とした**医薬品副作用救済制度**があります。

※この副作用救済制度は、かつてサリドマイドによる先天異常やキノホルムによるスモンなどの副作用が大きな社会問題になったことを教訓に生まれた制度です。

### ? 具体的にどのような制度でしょうか？

副作用救済給付の請求は、健康被害を受けた本人またはその遺族が、運営団体であるPMDA（独立行政法人医薬品医療機器総合機構）に対して行います。その際に、医師の診断書などが必要となります。給付には7種類あります。



給付金額は種類ごとに定められており、それぞれについて請求期限があります。詳細については、かかりつけの病院へ相談するか、PMDAのホームページを参考にしてください。

◆PMDAホームページ◆ <http://www.pmda.go.jp>

### ✉ 救済制度利用者の声 救済制度利用者の声をお知らせします。

私がステイブンス・ジョンソン症候群を発症したのは、平成19年の夏です。私には高校2年生の男の子を筆頭に子供が3人いて、ひとり育てていました。当時は、営業の仕事をしていて、微熱ぐらいでは、お休みを取ることもなく、早く良くなるようにと近所のお医者さんに行き、処方された薬を飲んだことが原因でステイブンス・ジョンソン症候群を発症しました。病気になるってとても困ったのは、生活をどうしたらいいのかとても困りました。本当に途方に暮れる毎日でした。そんなとき、PMDAが運営している救済制度を紹介して

いただきました。そして、お医者さんに診断書作成など協力いただき、障害年金を受給することができました。当時、収入源が全くなかったものですから、自分がいったいこの先どうなっていくのかという精神的な闘いと金銭的な闘い、本当にいろいろ苦しい時期でした。でも今は、救済制度により年金を頂き、何とか生活ができるようになってきて、やっと自分の精神状態も前向きに考えられるようになって、この救済制度にとっても感謝して日々を送っています。

済生会今治第二病院 薬剤師 岡部 泰男

# リハビリ通信

～中殿筋を鍛えよう～

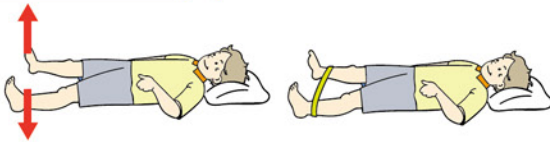


股関節を動かす筋肉の中でも、中殿筋は、立ったり歩いたりするときにとっても重要な役割をはたします。中殿筋は、骨盤の骨と大腿骨を結んでいます。片足で立ったときにバランスを保っていただけるのも、この筋肉がしっかりと働いているからです。中殿筋の力が弱いと、骨盤を支えることができず体が傾きます。そのため、歩くときに体が左右にゆれてしまいます。そこで今回は自宅でできる簡単なトレーニングを紹介します。

済生会今治第二病院 作業療法士 兵藤 仁美

## 中殿筋の筋肉トレーニング

### ステップ☆



- 1.足を伸ばしてあお向けになります。
- 2.膝を天井に向けたままゆっくりと足全体を横に開き、また閉じます。

### ◎余裕のあるかたは…

足を軽く閉じた状態で、輪にしたゴムバンドやヒモなどを足首に通しておこなってみましょう。



膝に痛みがある場合は、膝よりも上に輪にしたゴムバンドやヒモなどを通しておこなってみましょう。

### ステップ☆

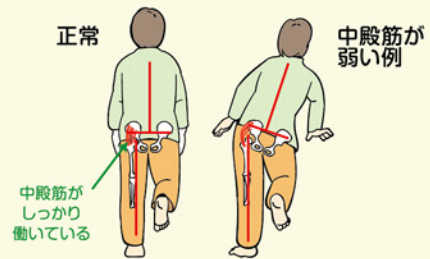


- 1.横向きに寝て、上になった足を伸ばしたままゆっくりと真上に上げます。
- 2.できるところまで上げ、ゆっくりと下ろします。

### ◎POINT

高く上げることも、真横に上げるように意識しましょう。足の間にクッションをはさんでも良いでしょう。

### トレーニングの効果を高めるために



- トレーニングとしている筋肉を意識して運動しましょう。
- 5秒ほど力を入れた後、元に戻します。
- 10～20回を1セットとして数えます。1日に1～2セットを目安にしましょう。
- 運動前後でストレッチをするのも良いでしょう。

### ステップ☆



片足を横にゆっくりと開き、また戻します。股関節の外側に力がいっていることを意識しましょう。

### ！ 注意

勢いよく持ち上げたり、無理に高く上げると、腰をいためる場合があるので、ゆっくり、可能な範囲でおこないましょう。

※人工関節の広場から「筋カトレーニング」より引用





# 高齢者の運転免許証返納制度

2017年3月12日 改正道路交通法が施行されました。

## 75歳以上の高齢者の運転に関する内容が大幅に変更になりました。

免許更新の際に75歳以上の方については認知機能検査を受けなくてはなりません。検査により第1～3分類に分かれ第1分類の方については主治医の診断書の提出、もしくはは専門医の臨時適性検査を受ける事になります。

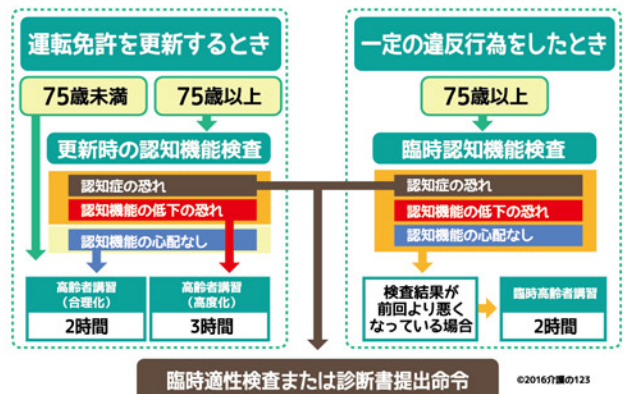
また70歳以上の方には高齢者講習受講が義務づけられました。

高齢者講習は75歳未満2時間、75歳以上は個別指導を含む3時間の講習を受講する事になりました。75歳未満の方も実車指導を1時間、計2時間受講する必要があります。

### 医師により認知症と診断されたら

診断結果で認知症と判断された場合、運転免許の取り消し又は停止処分となります。臨時適性検査を受けなかったり、診断書を提出しない場合も免許停止処分となりますので注意してください。

運転免許返納後は各地域で特典や優遇制度がありますので、各地の警察や市役所に問い合わせてみてください。



居宅介護支援事業所さいせい 介護支援専門員 中村 一人

### 希望の園

## 通所リハビリテーションのイベントのご紹介

通所リハビリでは、毎日の活動を自己選択で行っております。毎日、歌や習字、自主訓練などご自分で決定した活動を選びデイケアを楽しまれております。中でも、習字、生け花は、ボランティアで先生が来園されます。また、3カ月毎にフルーツ演奏のイベントが開催されています。

老人保健施設希望の園 介護福祉士 岡部 祐亮



先日3カ月に1回の、利用者の皆さんが楽しみにしているフルーツ演奏が開催されました。リクエストも多数あり、また、来園されるボランティアの先生に替え歌を披露される利用者もおられます。



大人気の生け花は、月に2回開催されます。華道家の玉井先生のご指導の下、真剣な眼差しで取り組まれています。



当園では、毎日習字ができますが、隔週で火・木に先生が来園されています。





## 第二病院

## 通所リハビリテーションのイベントのご紹介

## 『塗り絵』と高齢者のレクリエーション

今季号の表紙に採用されたのは、利用者様が作成した『塗り絵』です。当施設では、『塗り絵』をレクリエーション活動の1つとして取り上げています。高齢者の方がこの『塗り絵』をすることには、以下のメリットや効果があります。

## ①脳全体の活性化

まず『塗り絵』の下絵を目の前にすると、人はどのような絵かを認識しようとします。そしてその下絵を認識しながら、過去に自分が見てきた形や色を参考にしようと記憶を思い出そうとします。次にその下地全体のバランスを考え、どこに何が描かれているかを把握し、その構図を覚えます。そして整理が出来たら、これらの情報をもとに「ここは何色に塗ろうか?」「ここはどんな感じで塗ろうか?」など考え、その考えに従って手を動かしていきます。つまり『塗り絵』をすることで、脳全体を柔軟に活性化し、脳のアンチエイジング効果が期待できるのです。

## ②童心に帰れる

ほとんどの人が子供の頃に『塗り絵』をした経験があると思います。『塗り絵』をすることで子供の頃に帰れたような懐かしい感覚になれるのです。この「懐かしい」という気持ちが脳にとってとても良い効果があると言われています。また、若かりし頃のことを思い出したり、話したりすることはとても脳を安定させるとも言われています。

## ③リラックス効果

『塗り絵』の世界に没頭することで、その時間は雑念が抜け無心になることができます。無心になることはかなりのリラックス効果が見込めます。塗りかけていく、塗り終わった塗り絵は色が入り視覚的にも美しいものです。このように美しい物を自分の手で手がけ、それが目の中に入ってくるというのもとてもリラックス効果があります。

## ④手軽で簡単

『塗り絵』はとても手軽で簡単です。安い値段で簡単に手に入れることができ、色鉛筆と台さえあればいつでも取り組むことができます。

済生会今治第二病院 理学療法士 高橋 智史

## 利用者さんの作品



クロスワード正解 ■タテのカギ 1.カエルノコ 2.タナ 3.ナナシ 6.ハザクラ 7.シキシ 9.ゾウ  
■ヨコのカギ 1.カタカナ 4.エナ 5.ナハ 7.シシザ 8.ノゾキ 10.コウシガラ

※ナノハナ

# クワワードパズル

**ヒント** 春にちなんだ植物です。

タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

- タテのカギ**
- 1 オタマジャクシは…?
  - 2 不都合なことには触れずに一〇〇に上げる。
  - 3 〇〇〇の権兵衛一誰?
  - 6 すっかり花が落ちて…。
  - 7 サインや寄せ書きはここに。
  - 9 牙を目当てに乱獲された大型哺乳類。

- ヨコのカギ**
- 1 古い法律にはこれで書かれたものも…。
  - 4 木曾川中流に位置する中山道の宿駅。
  - 5 沖縄の県庁所在地。
  - 7 春半ばの夕方に南中する星座。
  - 8 出歯亀。
  - 10 ギンガムチェック



1	2		3	
4			5	6
		7		
8	9			
10				

※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

## 施設ご案内図



## 社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054 愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号  
TEL(0898)23-0100 FAX(0898)23-0300

### 【併設機関】

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373  
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810  
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830  
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350  
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号  
在宅介護支援センターさいせい  
TEL(0898)47-5111  
<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/imabari2/>  
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp



第二病院アドレス



## 社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治老人保健施設「希望の園」

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号  
TEL(0898)48-8800 FAX(0898)47-3979

<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/welfare/kibounosono.html>  
E-mail:kibounosono@imabari.saiseikai.or.jp



希望の園アドレス

## 編集後記

昨年11月にはインターネットの医療系情報サイトが、今年2月には大手放送局の間違った情報が問題になりました。「テレビの言うことなんて聞く方がおかしい」と言うだけでなく、私たちも正しい情報を積極的に発信したいと考えます。(T・K生)

## 医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室

あゆみ 春号 Vol.15  
平成 29 年 4 月発行

発行人／済生会今治第二病院 院長 堀池典生・済生会今治老人保健施設 希望の園 園長 松井武志  
企画・制作／第二病院・希望の園合同誌 広報委員会 表紙作品／第二病院 通所リハビリテーション利用者様