

ご自由に

お持ちください

Vol.40

2023年 春号

病院行事

『節分レクリエーション』

『ひな祭り』

本庄児玉病院

さくらら

広報誌

院内研修

精神科コラム

『進化精神医学から考える人類の病と幸福』

講演動画限定公開のお知らせ

作業療法士室だより

古武術的身体の使い方『ナンバ歩きについて』

栄養課

食育『炭水化物について』



節分レクリエーション

豆まきの代わりに、患者さまとレクリエーションで「鬼退治ゲーム」を楽しみました。



チームに分かれて、鬼の顔の入れ物目掛けての玉入れ、ピンポン玉ルー、ペットボトルで作った鬼の的に玉を投げて倒す鬼倒しゲームをしました。



負けると「くやしい！」勝つと「うれしい！」とみなさん必死に玉を投げたり、たくさんの笑顔が見られました。久しぶりのレクリエーションに感想を聞くとみなさんスッキリした明るい表情で「楽しかった♪」とおっしゃっていただけました！

ひな祭り



音楽療法を楽しみながら

手作り衣装で写真撮影♪



ひな祭りは、女性向けの行事ですが、男性も楽しんでいただけるようスタッフ手作り衣装でお内裏様になっていただき、女性は化粧をしてお雛様になっていただき、病院スタッフとペアになり、記念撮影をしました！化粧をすると、みなさん明るい笑顔になり喜んでいただけました。

院内研修

新型コロナウイルス感染症予防のため院内研修は紙面での研修に変更し、
[精神保健福祉法][感染対策][守秘義務と個人情報][医療安全]について
勉強をしました。

勉強した一部を紹介します。

精神保健福祉法



精神保健及び精神障害者福祉に関する法律-精神障害者の入院形態について学びました。

精神保健福祉法では、精神障害者の人権配慮した適切な医療と保護を目的に、入院医療について多くの規定が定められています。そのため精神障害者の状態によって入院形態が異なります。

精神障害者の入院形態は、患者本人の同意に基づく任意入院を基本形態としており、その他の入院形態としては、患者本人の同意に基づかない措置入院、緊急措置入院、医療保護入院、応急入院があります。

精神障害者が入院する場合は、精神保健福祉法で定められた入院形態のいずれかに該当します。また、いずれの入院形態でも人権配慮規定が適用されるため、入院に際しては定められた書面で患者の権利や処遇等を告知することが義務づけられています。

感染対策



「COVID-19 クラスタ対策」
「基本的な感染対策の正しい理解」について学びました。

認知症病院内にコロナウイルスが入り込んだら、感染拡大させないことは不可能。

↓
徘徊する患者は抑制するべき？

↓
現実的ではない！

↓
病院内にウイルスを入れないことが重要!!

↓
●スタッフの健康管理・・・毎日の検温、出勤時1日3回の検温
もしウイルスが病院内に入ってきてしまったら？

↓
重症化させないことが大事！

↓
スタッフ、患者のワクチン接種徹底!!

守秘義務と個人情報保護法



1.医療専門職の守秘義務とは 2.守秘義務違反と病院の責任 3.プライバシー権 4.個人情報保護法 5.事例
について基礎知識を学びました。

医療安全



・医療安全施策のはじまり
・医療安全の歴史(医療安全推進のはじまり、医療安全管理体制整備、みなおしについて学びました。)



ナンバ歩きについて

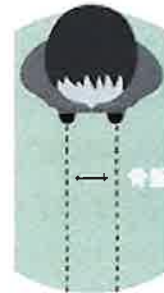
毎度お待たせいたしました！好評につき（誰も言っていない👁️）
 今回も古武術的身体の使い方について述べて行きたいと思います。
 前回、下肢の運動について述べさせていただきましたが、今回は、ナンバ歩き
 について述べていきたいと思います。なお今回も「NHK テキスト趣味どきっ！
 古武術に学ぶ体の使い方」を参考にしていきたいと思います。



最後に古武道での歩き方であるナンバ歩きについて述べさせていただきます。

近年、陸上競技やバスケットボール等の現代スポーツにナンバ歩きが取り入れられることによって注目され、名前だけは知っているという方が多いのではないのでしょうか。

ナンバ歩きについて簡単に説明すると「ナンバとは右手と右足、左手と左足をそれぞれ同時に出す歩き方である。ナンバ歩きとも言う。」とウィキペディアにあります。色々細かく違うという人はいますが、ウィキペディアの説明通りそれぞれ同側の手足が同時に出て歩くという大まかなイメージで良いと思います。この時、体の軸は中心ではなく右足と左足それぞれに1つずつあって2軸性の歩行になります。



刀を抜く時は右手右足が同時に動くので、自然とナンバ歩きが身に付きます



袈裟斬りの時も右袈裟は右手右足同時に、左袈裟は左手左足同時に動かすのでナンバ歩きになります

また江戸時代の人にはナンバ歩きが出来ていたと言われていますが、私が思うに江戸時代の人でもナンバ歩きが出来ていた人というのは一部の人だったのではないかと思います。私がナンバ歩きを身に付けられるようになったのは、刀を抜く、振る動作といった一連の形稽古を家で毎日行っていたら知らないうちに出来るようになっていました。その為、江戸時代でも武士もしくは道場に通うことが出来る町人という一部のみでしかナンバ歩きが広まらなかったのではないかと考えています。

そして現代でも古武術以外にナンバ歩きのように2軸性歩行をする職業があります。

尾瀬を歩いた人は見たことがあると思いますが、山小屋まで大きな荷物を運ぶ歩荷と言われる職業の人たちです。彼らは100kg以上の大荷物を毎日7～8km歩くため効率的で疲れにくい歩き方を身に付けています。

それがナンバ歩きと同様の同側の手足が同時に出て歩く2軸性の歩行です。

山小屋に荷物を運ぶ歩荷といわれる人たちも、ナンバ歩きと同様に二軸性歩行を身に付けています



それでは、実際にナンバ歩きにチャレンジしていきましょう。

ここではナンバ歩きだとすり足の様にして床と足との間を数センチ浮かせて滑るように歩くのですが、これだと初心者には難しいため、今回は歩荷の歩き方を参考にナンバ歩きを実践していきます。

前回の下肢の運動であげた踏み台昇降を思い出してください。足を上げるときに同じ側の腕を出すとナンバ歩きになります。この時、腕を振ってしまうと勢いがついて下肢後面の筋肉を使わなくなってしまうので、太ももの付け根辺りに手を添えておくと足を上げる時に自然と腕も一緒に動くので、このやり方でナンバ歩きに挑戦してみてください。

手は太ももの上

股関節（太腿）の付け根から動かす



家に階段などの適当な段差が無い場合は、家のフローリングの木目や和室の畳の目に合わせて歩いてみるのも良いでしょう。見えにくくわかりにくい場合はマスキング（養生）テープを貼ってその上を歩いていくのも良いです。

①正しい姿勢で立ったら、自分の足先に合わせて真っすぐマスキング（養生）テープを貼る。

②手は太ももの前において、テープの上に合わせて歩きます。写真は左手左足から始めていますが、左右どちらからはじめても構いません。



手は太ももの前

線（テープ）の上を歩く

③反対の足もテープに
合わせて出します。



以上でほんの一部ですが古武術を基にした身体の使い方について説明を終わります。最初に述べましたが、古武術といっても様々な流派があり、流派によって教え方が異なります。別のテレビや本で見たこととは違うというご指摘もあるかと思いますが、あくまでも私が教わってきた経験を基にしていますのでご容赦ください。

今回、古武術的身体操作について述べさせていただきましたが、魔法の様にすぐに効果があらわれるものではないので、毎日コツコツと続けていくことが大事です。その中であらためて効果を実感してもらえればと思います。



参考文献：NHK テキスト趣味どきっ！
古武術に学ぶ体の使い方 2022年2月-3月号
古武術で毎日がラクラク！ 甲野善紀/荻野アンナ著
月刊秘伝 2020年1月号 体軸で創る！カラダと動きの正中線
SpecialThanks：OT室のみんな

それぞれの廊下の長さに合わせて良かったらやってみてください。

時には一緒に日向ぼっこ…

風は涼しく、青空が広がる。

「今日は、外を歩きますか？」季節の移ろいを感じながら、
心andraぐ暖かなひと時を、共に過ごしたり…



作業療法は、
その人が生き生きとした生活をおくれるよう、
仕事、遊び、日常的生活行為など
さまざまな「作業」とおして、
こころとからだを元気にする
リハビリテーション。



そんなリハビリテーションの
国家資格をもつ専門家が
「作業療法士」です。

人は作業をすることで元気になれる
(日本作業療法士協会キャッチコピー)

「進化精神医学から考える人類の病と幸福」

講演動画限定公開のお知らせ

昨年の12月10日に、学士会（旧帝大前身の国立七大学同窓組織）の若手会「学士会 YELL」と「京都大学同窓会若手会」の主催により、僭越ながら筆者と、世界的な霊長類学者で前京大総長・現総合地球環境学研究所所長の山極壽一先生との対談が企画され、350名を超える方からお申し込みを頂いて、学士会館とオンラインのハイブリッドにて開催されました。

筆者と山極先生がそれぞれの立場から講演し、その後対談や参加者からのご質問に答える形で進みました。筆者は「進化精神医学から考える人類の病と幸福」というタイトルでお話させて頂きましたが、ゴリラ研究の世界的権威かつ数多くの要職に就いてこられた山極先生からは「ゴリラ社会に学ぶ、これからの人類の社会像」というタイトルにて大変貴重なお話をお聞かせ頂ける機会になりました。

今回は筆者の講演内容の要旨を当初掲載予定でしたが、当院での新型コロナクラスターへの対応以降の臨床の多忙さに加え、筆者の力量不足もあり図表を用いない要旨は元々分かりにくい内容をより分かりづらくし、さらには誤解や曲解のおそれも高まると考え、関係各位のご理解とご協力の上、筆者の発表分の動画を下記にて限定公開させて頂くことといたしました。山極先生のご講演部分等につきましては用いた図表の著作権の関係等から現状では公開できないのですが、いつか公開できることとなりましたらお知らせしたく存じますし、筆者の講演内容も適切な形で整理して書籍等の形にできればと願っております。

<https://youtu.be/BgMZzGMLIFO>

（大変お手数ながら上記 URL から当日の録画動画をご覧頂けます。なお、期間限定公開となる可能性があります。）

院長 高野 覚



進化の足跡から考えるこれから の社会



高野 覚

医療法人社団明雄会
本庄児玉病院理事長・院長



山極 壽一

総合地球環境学研究所 所長



岩波 直樹

非営利株式会社 eumo 代表取締役

12月10日(土)

14時～16時30分 学士会館210号室

- 1部 「進化精神医学から考える人類の病と幸福」
- 2部 「ゴリラ社会に学ぶ、これからの人類の社会像」
- 3部 対談「進化の足跡から考えるこれからの社会」

一般参加 会場 ¥3,000/ ZOOM ¥1,000
主催団体メンバー 無料

presents

学士会YELL × 京都大学同窓会若手会 × eumo



一般申込



会員申込

※2022年12月10日開催時告知ポスターです。



山極 壽一氏 【2部 講師】 【3部 パネリスト】

総合地球環境学研究所 所長 1952年東京生まれ。京都大学理学部卒、同大学院理学研究科博士後期課程退学。理学博士。(財)日本モンキーセンター・リサーチフェロー、京都大学霊長類研究所助手、同大学院理学研究科助教授、教授、理学研究科長・理学部長、京都大学総長を経て、現在に至る。国際霊長類学会会長、国立大学協会会長、日本学術会議会長を歴任。現在、環境省中央環境審議会委員。南方熊楠賞受賞。ゴリラの研究をもとに人類社会の進化を探究している。著書に『家族進化論』(東大出版会)、『ゴリラからの警告』(毎日文庫)など多数。



高野 覚氏 【1部 講師】 【3部 パネリスト】

医療法人社団明雄会本庄児玉病院理事長・院長、精神保健指定医、精神科専門医・指導医、認定産業医、作田明賞審査委員。東京大学理学部生物学科人類学課程卒。群馬大学医学部へ学士編入後、東京大学医学部精神医学教室入局へ入局し、東大附属病院等を経て、2010年より現職。進化人類学を学んだ後に精神科医となり、臨床に主軸を置きながら、日本ではまだ黎明期にある進化精神医学の分野にて探究と啓蒙を続け、医学誌への投稿や日本精神神経学会学術総会にて2018年以降毎年発表を意欲的に続けている。進化多様性の観点から精神障害を捉え直し、人類史を含めた視点からの考察は反響を呼び、多方面からの講演依頼に応えると共に、学士会YELLでも過去4回講演し毎回好評を博している。



岩波 直樹氏 【3部 モデレーター】

非営利株式会社 EUMO 代表取締役 大企業未来共創活動型「GIFT」発起人 一般社団法人 ユーダイモニア研究所 理事 GCストーリー株式会社 エグゼクティブフェロー
大学卒業後、富士銀行(現みずほ)入行。2002年ワークハピネスを共同創業。2017年社団法人ユーダイモニア研究所を発起人の一人として立ち上げ、理事に就任。2018年11月~2019年6月、内閣府知財戦略本部価値共創タスクフォース委員に就任。2019年株式会社EUMO立ち上げに参画。2021年代表取締役就任。人間性の発達や認識の拡大をもたらすためのEUMO ACADEMYを設立しディレクターを務める。

君は明日をどう生きるか

イベント解説

新型コロナウイルス感染症蔓延の間、鬱になる人が増加したという。コミュニケーションが減少したことが要因の一つと言われている。我々にとって当たり前におもえるヒトと関わり生きるこの世界は、現実と仮想世界を使い複雑化、細分化し、一方で孤立化していく。ヒトとの関わりで、良くも悪くも影響されていく私たちが、より良く生きるために、ここに語り合う。

1部 「進化精神医学から考える人類の病と幸福」 講師 高野 覚氏

2部 「ゴリラ社会に学ぶ これからの人類の社会像」 講師 山極 壽一氏

3部 対談 「進化の足跡から考えるこれからの社会」

パネリスト 山極 壽一氏 高野 覚氏 モデレーター 岩波 直樹氏

主催：学士会YELL × 京都大学同窓会若手会

共催：(株)eumo

協力：(一社)学士会 (株)GENERIS

※2022年12月10日開催時告知ポスターです。



炭水化物 について Part 2

前は炭水化物そのものについて解説しましたが、今回は実際に炭水化物を摂取するときの助けになるような情報をお届けできたらと思います。

? 炭水化物は1日にどれくらい摂取すればいいの

炭水化物の1日の摂取目標量は1日に必要なエネルギー量の50~65%とされています。
例えば1日に必要なエネルギー量が1800 kcalの人の場合、50~65%に相当するエネルギー量は
 $1800 \text{ kcal} \times 0.5 \sim 0.65 = 900 \text{ kcal} \sim 1170 \text{ kcal}$ で、
炭水化物は1gあたり4 kcalなので、 $900 \text{ kcal} \sim 1170 \text{ kcal} \div 4 = 225\text{g} \sim 292.5\text{g}$ となり、
1日に225g~292.5gの炭水化物を摂取することが望ましいということになります。

下に記入して求められるようにしたので一度ご自身の摂取目標量を求めてみてください。
1日に必要なエネルギー量が分からない方は、求め方を2022年夏号(vol.37)のコラムで紹介しているのでそちらを確認してみてください。

・実際に1日の摂取目標量を求めてみよう

① 1日に必要なエネルギー量 kcal $\times 0.5 \sim 0.65 =$ kcal ~ kcal

1日に必要なエネルギー量の50~65%

② kcal ~ kcal $\div 4 =$ g ~ g

1日の摂取目標量(炭水化物)

!! 炭水化物の摂りすぎ、減らしすぎに注意!

炭水化物(主に糖質)の最も重要な役割はエネルギー源ですが、摂りすぎると血糖値が急激に上昇して、大量のインスリンが分泌されます。インスリンには余ったエネルギー(糖)を脂肪にかえる働きがあるため、炭水化物の摂りすぎは肥満につながってしまいます。また、血糖値の急激なアップダウンが繰り返されるとインスリンの効きが弱くなり、糖尿病を発症してしまうため注意が必要です。

反対に減らしすぎてしまうと、体内の脂肪をエネルギーとして利用するため一時的な減量にはなりますが、脂肪だけでなく肝臓や筋肉に蓄えられていたエネルギーも利用するため、肝機能の低下や筋肉量が減少していきます。また、炭水化物の1つであるブドウ糖は脳にとって重要な栄養源なので、不足すると判断力や集中力、思考能力が低下してしまいます。さらに摂取量が極端に少ないと低血糖になり、めまいやけいれん、昏睡といった症状を引き起こすため1日の摂取量を把握して適度な摂取を心がけることが大切です。

季節を感じる食事 行事食の提供



今年の1月、2月、3月の
行事食を紹介します！

当院では入院されている患者さまに季節を感じて
いただきたいとの思いから、1月は七草粥、2月
は節分、3月はひな祭り・・・12月はクリスマス
にちなんだ行事食を毎月提供しています。

ー1月七草粥ー



- ・七草粥・さわらの西京焼き・小松菜と卵のあえ物
- ・田舎煮・すまし汁

ー3月ひな祭りー



- ・五目ちらし寿司・白身魚の磯部焼・里芋のにっころがし
- ・あさりのすまし汁・桃の杏仁豆腐

ー2月節分ー



- ・五目ご飯・魚の明太子焼き・カボチャの塩こうじ焼き
- ・まっちゃんミルク寒・いわしのつみれ汁



配膳車が新しくなりました!!

NEW

安心して食事を提供できる
確かな温度管理性能!

サラダや果物は冷たい状態で、
温かい料理は温かい状態で提供
できるよう努めています!

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
 全人医療へ奉仕します

基本方針

- 1・私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
- 2・私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
- 3・私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
- 4・常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
- 5・私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

患者さまの権利

当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。

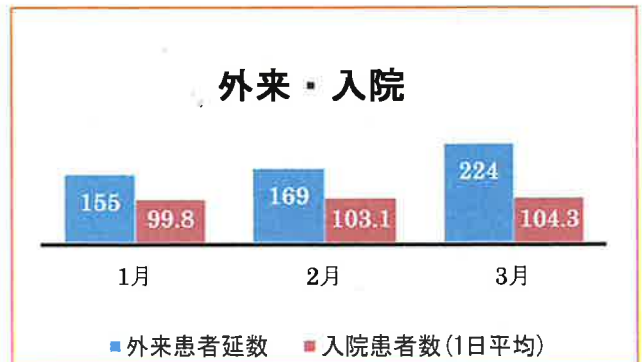
- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
- ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
- ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
- ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
- ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
- ・診療情報を知る権利があります。
- ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
- ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。

患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

外来診療担当医

	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	齋藤	新谷	新谷
午後	齋藤	高野	齋藤	新谷	新谷

外来患者延数・入院患者数



一 診療科目一

精神科 平日 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~ 5:00
 TEL 0495-73-1611
 FAX 0495-73-1616

一 診療時間一

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
 (土曜日午前)

入院随時 各種保険取扱い
 完全予約制となっております。



編集発行

2023年4月

医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

Tel. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

交通案内

電車を利用される方

- ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
- ・上越新幹線「本庄早稻田駅」下車タクシー15分

バスを利用される方

- ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分

車を利用される方

関越自動車道「本庄児玉 I.C」より約15分
 無料駐車場 20台完備