

木曾交流草紙 第4号 2023年9月発行（2023年10月修正）

# 木曾交流草紙



王滝村：自然湖

長野県 木曾保健福祉事務所



## もくじ

みんなの声	2
皆様からの投稿をご紹介しますコーナーです。	
高齢者の身体機能と運動について	10
木曽病院の理学療法士の先生にお聞きしました。	
大雨に備える	17

## ご挨拶

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症も5類に移行となり、少しずつコロナ前の生活を取り戻し、人と会うことができるようになってきているのかなと感じております。

木曽交流草紙も第4号となり、「読んだことがあります」「いつも楽しみにしています」と言ってくださる方が少し増えてきたかなと感じており、投稿に御協力いただいた皆様には大変感謝をしております。コロナの流行をきっかけにできた、新たなつながりの場がこれからも皆様の心のよりどころになってくれたら嬉しく思います。

# みんなの声

ペンネームが未記入の方は数字で表記しています。

## 《第3回で寄せられた皆さんへの質問》

- ① 現在どのように生活しているのか。
- ② 難病患者さんで車の運転をやめた方はどのような状況でやめたのか。
- ③ 普段の生活の中で大変なこと・辛いことは何か。どのように対処しているか。
- ④ 施設に入るタイミングはどのように決めているのか。

### ☆ ゲートさん（80歳代・患者）

疾患：脊髄小脳変性症

- ① デイサービスなど人のいるところへなるべく参加すると気も晴れるだろうと思います。ゲートボールに時々参加しています。みんな自分の

病気を知っており、やっておいでと言ってくれます。仲間から動かなきゃダメだと声をかけられます。

仲間の力は大きいですね☆



### ☆ ダーリンさん（70歳代・患者）

疾患：脊髄小脳変性症

- ① 私は10年前に脊髄小脳変性症と診断されました。母、祖母（足が悪かった）、も脊髄小脳変性症でした。母方の遺伝性と納得しました。現在は、ボケないように、技術を忘れないように、毎日運動をするように心がけています。それから週3回くらい福島の温水プールの階にあるスポーツジムでリハビリをしています。バーをしっかり握って、ランニングマシンで30分間歩くと汗をびっしょりかきます。晴れた日はで

きるだけ外に出るようにして草取りをします。

- ③ ベッドから起き上がるとき、すんなりと立ち上がれないから辛い。周りの物とか杖を使ってゆっくと歩き始めます。

**体を動かすとリフレッシュにもなります！**



(患者・家族の皆さんに伝えたいこと)

令和4年10月30日難病ケアシンポジウム「難病における嚥下と栄養」に木曾保健所の方にお世話になってオンラインで参加しました。その中で「難病療養者家族の立場から」と講演がありました。療養者は気管切開をして、カニューレを挿管している方でした。その横で奥さんが大変だけど忙しく楽しく生活をしている旨の話をされました。だが、カニューレを装着した状態だと周りの人の負担が多くなるため、嚥下を意識し

た生活をしなければならぬとつくづく実感しました。

### ☆ のんべえさん (60歳代・患者)

疾患：脊髄小脳変性症

- ② 自身の場合は、(1)細かい動作がぎこちなくなる(2)カーブやバックが難しくなる。(3)ブレーキを踏む回数が増える(4)車間距離を開けて走るようになるということがあり、一昨年くらいから車の運転が不安になりました。

単独事故ならよいが、ほかの人を巻き込むようなことはあってはならないので、今年免許を返納しました。

- ④ 自分の足で歩けなくなったら入りたい。



☆ 花さん（70歳代・患者）

疾患：パーキンソン病

- ① 折り紙をしたり、型をとって袋を作ったりしています。手足を動かしてリハビリとボケ防止のために、今やれることを頑張っています。

（患者・家族の皆さんに伝えたいこと）

みんなの声を読むと力になります。頑張ろうと思います。



おしおに傘



☆ 園楽王さん（落語家円楽さんから命名）

（70歳代・患者） 疾患：多系統萎縮症

- ① 道楽のように畑をやっています。畑仕事は元気の源です。道楽農園も15種類位育てています。思ったことがパパとできないのが大変です。自分の思い通りになるのは車だけです。病院のリハビリを頑張っています。

（患者・家族の皆さんに伝えたいこと）

前にALSの人のテレビを見ました。「他の難病の人でも頑張っている。自分よりも大変な人がいる」と思いました。皆さんも大変だと思うけど頑張ってください。

大変なのは自分だけじゃないとわかるだけでも、すこし心が落ち着くかもしれないですね。





☆ネコ3さん（70歳代・患者）

疾患：脊髄小脳変性症

③ 飼っていた猫が亡くなってしまったことが辛いです。残りの2匹の猫が癒してくれています。

④ 起き上がるのが難しくなってきたら、ケアマネさんと相談しながら決めようと思っています。

☆誠ちゃん（80歳代・患者）

疾患：パーキンソン病

① 楽しい今日がやって来た。何日待ったかな。今日は体が自由に動く。そして次の楽しい日を待つ。緑が紅く成り遠くの出が白くなる。来年の暖かい春を待つ。

（患者・家族の皆さんに伝えたいこと）

楽しんで今日をおくろ、明日を待つ。



☆しゃぼん玉さん（70歳代・患者）

疾患：パーキンソン病

（R元年12月にデュオドーパー

療法のオペをした）

② オペをする5か月前に免許更新の通知が来ました。体是最悪の状態でろくに手・足も動かす駄目でもともと更新出来たらとも思いました。事故をおこした時の人への迷惑、自分の心の負い目を感じることを思い、免許の更新をやめました。

（患者・家族の皆さんに伝えたいこと）

山間へき地に住む私共は中々本音で物が言えない状況にあり、自分自身の病気についても外来診察日で診て頂いても詳しい姿は中々判りませんでした。それで私は考えました。

難病支援センターの両角相談員さんが薬で分



からないこと、問題が発生した折に電話を致しますと快く相談に乗って下さいました。

私は現在に至るまで何回もお世話になりました。主治医との懸け橋になって下さり大変有り難かったです。

お会いできる日を楽しみにしております。

### 『私のリハビリテーション』

朝の目覚めは体が大変に硬く手足の指はしびれて重たさを感じて直ぐには動けない長い年月の朝です。



昨夜の寝方が悪かった事からの始まりです。家族とは言え寝心地よくベッドに寝かせてもらうには頼み事はきりが無い程あり、オフタイムになつてからは特に大変です。

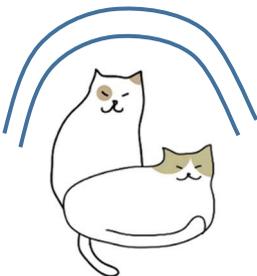
夜寝る姿勢を整えて楽な姿勢を整えて楽な姿勢を保持することは素人に中々難しいことです。

薬が効いているオンタイムを上手に使い、早めに行動したら両者が楽ですね。私は長い間達磨さんの如く動けない体でいた為に家の中は大混乱、娘に手伝ってもらっても片付きません。機械（ポンプ）で薬を投与するようになり一日平均十三時間動ける様になりました。

ところが喜んでボツボツながら長い時間動いていた為にすっかり疲れてダウンしてしまい、正に過ぎたるは及ばざるが如し…の大失敗。

薬が効いて体が動けるには一時間ほど要します（気温差や精神的なショックに左右されます）しびれて重たい手足の指を動かそうとグーチョキパーを両手で何回もくり返しました。

少しずつ指が動くようになり、薬効の確認ができます。足のほうは布団や毛布の重さがわからない様に二本のパイプを下図のように曲げて左右に



渡してあり猫さん二匹も足元に入りぬくぬくと暖かい空間です。高ながありますので足首を動かしてつま先を真直ぐ、天井へ向けて上向きに、斜めにして何年にもなりますがこの様なリハビリテーションをしながら朝のひと時を二度寝しないようにしております。

足は第二の心臓と言われていると昔読んだ本に書いてあったことを思い出しました。

続けることに意味があり、これからも頑張ります。

## ☆ ゆりさん（80歳代・患者）

疾患：慢性炎症性脱髄性多発神経炎

① 自分のことをしたり、旅行に行ったりしていますが、だんだん年をとって疲れてしまうことが多いです。そういう時は寝て疲れを取っています。気分が沈んだ時はCDをかけて、夏川りみの童神を聞いて、亡くなった人を思い出して過こ

しています。水森かをり、市川由紀乃も好きです。今度市川由紀乃のコンサートに行きます。手のしびれが大変です。特に低気圧が来ると症状が強くなります。そういう時は家のマッサージ機を使ったり、お風呂に入って軽減させたりしています。

## （患者・家族の皆さんに伝えたいこと）

みなさんどういう気持ちで過ごしていますか？ぜひお話をしてみたいです。交流会で会えるのを楽しみにしています。

ほっ／＼／＼／＼



☆梅さん（80歳代・患者）

疾患：特発性間質性肺炎



① 誤嚥性肺炎にならないように工夫してごはんを食べています。ごはんは家族にやわらかく炊いてもらい、ラップに包んですりつぶしながら平らにします。大根おろしにポン酢をかけたものをごはんのにせて、一口大にはしで取って食べるのとどにつかえないです。大根が辛ければ、朝おろしたものを昼まで冷蔵庫で寝かせると辛みが少なくなります。



☆おしるこさん（70歳代・患者）

疾患：パーキンソン病

① きな粉ご飯が好きです。おしるこをご飯にかけて食べるのもおいしいです。  
朝の大谷選手と土日の競馬を楽しむにテレビを見ています。



☆ネコさん（80歳代・患者）

疾患：重症筋無力症

① 家事は自分がやっています。買ひ物はお父さんに頼んでいます。  
第三号にのっていた、猫のぬいぐるみの写真がとてもかわいかったです。



## 交流草紙の感想・要望

・第三号を読んで、「パーキンソン病の方の自主練習について」と「保健所ってどんなところ」が新しい感じがしてよかったです。

(脊髓小脳変性症、70歳代、患者)

・楽しんで拝読しています。

(パーキンソン病、80歳代、患者)

・みなさん頑張っていますね、私も毎日、畑仕事、家の周りの草取りを頑張っています。

(特発性血小板減少性紫斑病、70代、患者)

・同じ病気の方の意見を読むことができて良かったです。

(全身性エリテマトーデス、60歳代、患者)

・みんな自分の病気に前向きに取り組み頑張っている。自分はこの病気になり、やる気をなくしてた。(無気力症だね)ある動物(蜜蜂)と出会い、今は蜜蜂と暮らしています。(蜂蜜アレルギーだけ)頑張ってます！

(重症筋無力症、70歳代、患者)

投稿を寄せて  
いただいた皆様、  
ありがとう  
ございました！

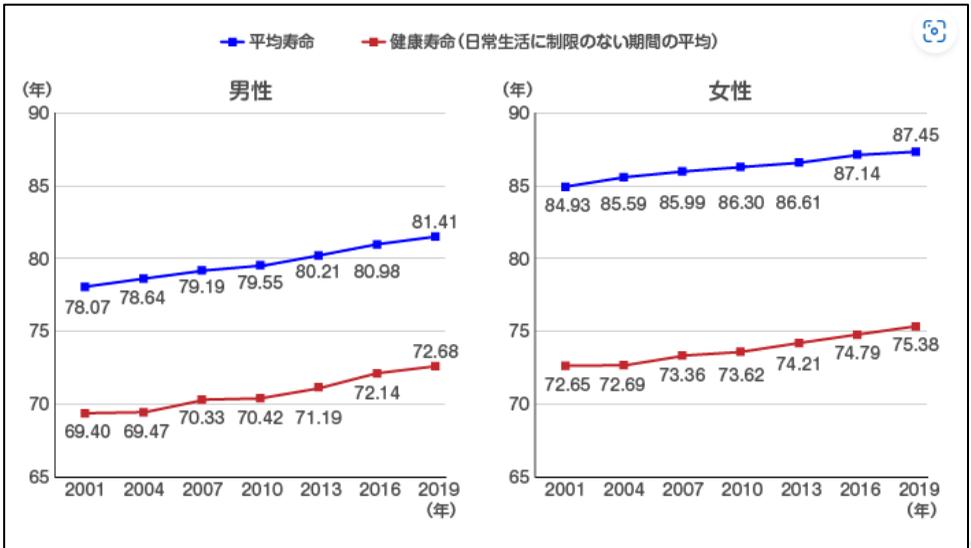


# 高齢者の身体機能と運動について

今年度難病交流会で木曽病院の理学療法師の先生に講義していただく予定のリハビリ講座『自宅でできるリハビリ運動』についてご紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

## はつめい

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じですか？平均寿命は0歳における平均余命のことです。日本では男性81.41歳、女性87.45歳となっています。一方「健康寿命」とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっており、平均寿命との差がかなりあります。この差がなるべく縮まるように日々の運動を継続し体力を維持していきましょう。



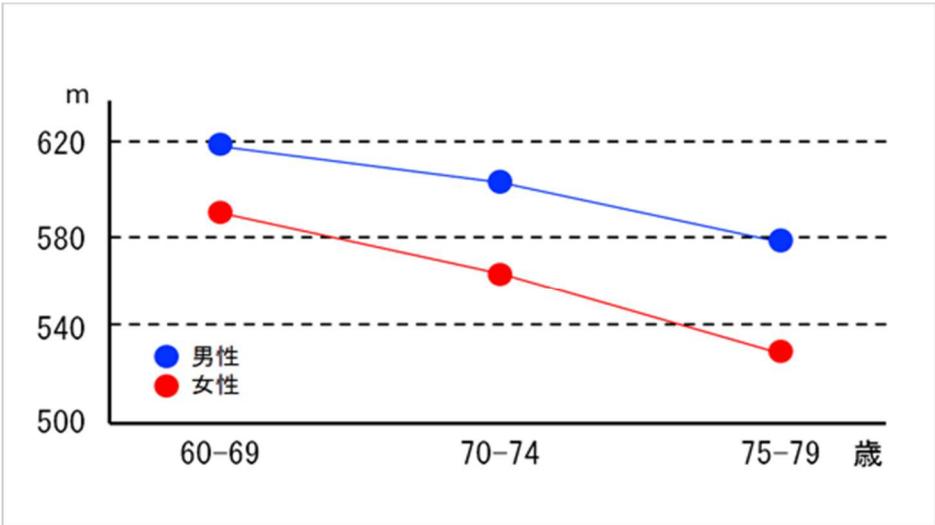
(文献1より)

今回は加齢と身体機能の関係について、身体機能を維持するための運動について簡単ですが説明したいと思います。

### 全身持久力の加齢変化について

加齢に伴って全身の持久力は低下しやすいです。

高齢者の6分間歩行において、65～69歳では、男性およそ620m、女性590mですが、75～79歳では、男性579m、女性531mと加齢とともに歩行距離は減少しています(図4)。



● 図4 加齢による6分間歩行の変化

(文献2より)

## 運動の強度について

運動をするときには強度が重要です。全身持久力を鍛えるためには中等度の有酸素運動をおこなうとよいとされています。

中等度の運動とは自覚的に「楽である」「ややきつい」と感じる程度の運動です。目安としては「息がはずむが、しゃべれる程度」です。



## 主観的運動強度 (RPE) の目安

(Borg)<sup>35)</sup>

標 示	自覚度	強 度(%)	心拍数 (拍/分)
20	もうだめ	100.0	200
19	非常にきつい	92.9	
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	
16		71.5	160
15	きつい	64.3	
14		57.2	140
13	ややきつい	50.0	
12		42.9	120
11	楽に感じる	35.7	
10		28.6	100
9	かなり楽に感じる	21.4	
8		14.3	80
7	非常に楽である	7.1	
6	(安静)	0.0	60

(文献3より)

## 立ち上がりの運動

重心が前方に移動できるように足を引き、立ち上がることが重要です。立ち上がりの際には太もも・脛・ふくらはぎの筋肉が全般的に活動します。手すり等使用することでより安全に実施できます。



(文献4より)

① 息を吸いながら胸を張る。



② 次に息を吐きながら体を丸める。



(文献4より)

## 体幹のストレッチ

体幹＝胴体の部分です。体幹は言わなければ家の土台です。土台がグラグラしていたら柱や壁、その他の部分にも問題が出てきますよね？

背骨を支える体幹を鍛えることで背筋が伸びて姿勢がよくなります。また、歩く際には安定感が増し転倒予防にもなります。

## 【前方リーチ】

- ① 片方の腕を前に伸ばす。



- ② 腕を伸ばしたまま体を前傾させる。



(文献4より)

## バランス練習

高齢者では、筋力トレーニングの実施によってバランス能力の向上を認めたとする研究報告が多数あります。転倒の回数が減少したという報告もあります。ただし高齢者において筋力トレーニングの処方だけではバランス能力向上の十分な効果は得られないとする文献レビュー(多くの研究をまとめて評価したもの)もあります。筋力トレーニングに加えてバランストレーニングを併せて行なうことでより確実に効果が得られるものと思われます。(厚生労働省 e-ヘルスネットより)

## 【側方リーチ】

- ① 片方の腕を横に伸ばす。



- ② 腕を伸ばしたまま体を横に倒す。



(文献4より)

## 最後に

加齢に伴って様々な機能が低下することは知っていただけたと思います。それに加えて、栄養をしっかりと摂ること、口腔機能を維持することも運動の効果を高めたり、健康を維持するために非常に大切です。何かそういった点でもお困りのことがあれば保健師さんに相談してみてください。

難病のあるなしに関わらず、「健康寿命」を延ばし、できる限り自分のやりたいことを長くできるように生活していただけたらと思います。

そのためにもぜひストレッチや運動を継続しましょう。

## 【参考文献】

- (1)厚生労働省 e-ヘルスネット「情報提供」より  
(2) SAKAI med ホームページ 高齢者の身体機能とそのリハビリテーションより  
(3)厚生労働省 呼吸リハビリテーションマニュアル運動療法より改変  
(4)高橋仁美、金子奈央・リハビリテーションホームエクササイズ 患者さんに渡せる自主トレーニング127 医歯薬出版2015.5.69.60.81

# 大雨に備えてください

本曾地域は山に囲まれており、一級河川の本曾川が流れているため、大雨の際は浸水害や土砂災害の危険が非常に高い地域です。近年は集中豪雨が多発するようになり、平成26年には南木曾町梨子沢土石流災害により死者1名・住家全壊10戸の被害が出ています。梅雨や台風は季節性があるため、ある程度の事前準備を行うことができます。

## ① 住んでいる地域について知っておく

過去に家の近くで被害が起きたことがあるか、河川や斜面はどの場所にあるかなどを確認してください。また、\*ハザードマップで自宅の場所を確認することで災害の危険があるか把握することができます。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生する

おそれの高い区域を着色した地図です。

ハザードマップは町村で作成し、配布されますので、お求めの方はお住まいの町村にお問い合わせください。



## ② 災害に備える

ライフラインが止まった場合や、避難する場合に  
対して、備蓄品や非常持出品準備が必要です。特に、  
非常持出品の中には必ず「お薬手帳」を忘れずに入  
れておくことが大切です。

	非常持出品	備蓄品
準備する目的	避難する際の最低限の所持品 	ライフラインが止まった際に、生活を続けるための備え 
必要量	避難行動に差し障りのない量 (重すぎると逆効果)	最低3日分、できれば1週間分 (多ければ多いほど良い)

### ③ 気象情報をこまめにチェック



**警戒レベル**とは、災害発生の危険度ととるべき行動を、住民が直感的に理解できるようにした情報です。危険度に応じて5段階に区分していますが、重要なのは警戒レベル4「避難指示」までに必ず避難することです。ラジオ、テレビ、インターネット等で防災情報を確認することが大切です。

警戒レベルと住民がとるべき行動	洪水に関する情報	土砂災害に関する情報
警戒レベル5 緊急安全確保 命の危険、直ちに安全確保！	氾 濫 発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉		
警戒レベル4 避難指示 危険な場所から全員避難！	氾 濫 危険情報	土砂災害 警戒情報
警戒レベル3 高齢者等避難 危険な場所から高齢者は避難！	氾 濫 警戒情報	大雨警報 (土砂災害)
警戒レベル2 大雨・洪水注意報 ・自らの避難行動を確認。	氾 濫 注意情報	—
警戒レベル1 早期注意情報 ・災害への心構えを高める。	—	—

## ④ マイ・タイムラインをつくる

マイ・タイムラインとは、台風などの風水害が起こる可能性がある時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列で整理し、とりまとめたものです。「いつ」「だれが」「何をするのか」をあらかじめ決めておくことが、速やかな防災行動につながります。

### マイ・タイムラインの作成手順



#### その1 住んでいる地区の災害リスクを知る

ハザードマップを用いて、住んでいる地域が洪水による浸水や土砂災害の危険があるか調べる。

#### その2 避難場所・経路を調べる

ハザードマップなどを用いて、避難場所や避難経路を確認する。また、避難場所までどのような手段で避難するのか考える。

**安全な場所**とは、ハザードマップで着色されてない区域や、外へ出るのが危険な場合は建物の2階などです。

避難先は小中学校・公民館だけでなく、安全な親戚や知人宅に避難することも検討してみてください。

#### その3 避難の合図を決める

気象庁が発表する気象情報や町村が発令する避難情報を確認して、自分や家族が避難するタイミングを決める。

#### その4 災害発生前後の情報収集方法を調べる

雨の状況、河川の状況、町村からの避難に関する情報などの取得方法を確認しましょう。

### 信州防災アプリ

マイ・タイムラインは「信州防災アプリ」を使うことで簡単に作ることができます。



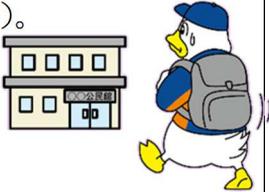
Android



iOS

## マイ・タイムライン作成例

作成例を参考に、次ページにある自分のマイ・タイムラインを記入してみましょう。

警戒レベル	避難行動
1 災害の心構えを高める	<input type="checkbox"/> テレビで天気予報をチェック 
2 自らの避難行動を確認	<input type="checkbox"/> 降水量や河川の水位を気象庁 HP で確認。 ↓ <input type="checkbox"/> ハザードマップで避難場所と避難経路を再確認。 ↓ <input type="checkbox"/> 親戚宅へ「避難するかもしれない」と連絡。
3 危険な場所から高齢者等は避難	<input type="checkbox"/> 非常持出品の確認。   (所要時間：15分)     ↓ <input type="checkbox"/> いつでも避難できるように準備。 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 携帯電話の充電をしておく</li> <li>• 避難しやすい服装に着替える</li> </ul> 
4 危険な場所から全員避難	<input type="checkbox"/> 避難開始 ↓ (避難に要する時間：40分)。 <input type="checkbox"/> 避難完了 <input type="checkbox"/> 家族全員の避難を確認 
<b>〈警戒レベル4までに必ず避難！〉</b>	
5 命の危険、直ちに安全確保	<input type="checkbox"/> 避難情報の解除を待つ

## マイ・タイムライン（風水害）

① 住んでいる場所の災害リスクをハザードマップで確認しましょう。

◎土砂災害警戒区域の指定

ない

ある } □（赤色）土砂災害特別警戒区域  
□（黄色）土砂災害警戒区域



◎洪水浸水想定区域の指定

ない

ある【浸水想定深は\_\_\_\_\_m】

◎家屋倒壊等氾濫想定区域の指定

ない

ある【立ち退き避難が必要です（垂直避難はできません）】

② 避難場所・経路を確認しましょう。

◎避難する場所は

指定緊急避難場所・指定避難所

.....（所要時間 \_\_\_\_\_ 分）

親戚・知人宅

.....（所要時間 \_\_\_\_\_ 分）

旅館・ホテル

.....（所要時間 \_\_\_\_\_ 分）

警戒レベル	避難行動
1 災害の心構え を高める	<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....
2 自らの避難行動 を確認	<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....
3 危険な場所から 高齢者等は避難	<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....
4 危険な場所から 全員避難	<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....
<警戒レベル4までに必ず避難！>	
5 命の危険、 直ちに安全確保	<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....

【参考文献】

- 1) 長野県大規模災害ラジオ放送協議会「ラジオを聴いて安心安全防災ハンドブック」
- 2) 長野県「信州防災手帳」