

今回はリハビリ特集です！

園芸療法の紹介

リハビリテーション科 河原崎崇雄

公園の花壇を見て「きれい」と思ったり、旅行や登山など景色を眺め「癒されるなあ」と思ったりしたことはありませんか？

これは“人は生まれながらにして自然や動植物との結びつきを好む”

という『**バイオフィリア仮説**』に基づいています。

そして、植物を用いて行うリハビリテーション

が**園芸療法**です。



当法人では患者様、利用者様と花や野菜の栽培を通じて緑の環境を作り、収穫し調理をして食べることも行っています。



花は鑑賞はもちろん、押し花やドライフラワーにして作品作りも行っています。

今後ともよろしくお願ひします。

田無病院 基本理念と基本方針

基本理念

「楽しく生き、幸せに死ぬる」地域医療と介護を目指します。

老いても足であるくまち

老いても口からたべるまち 西東京

You can walk. you can eat. forever! West-Tokvo City

基本方針

- ① 急性期、慢性期、在宅を繋ぐ医療を提供します。
- ② 地域医療と介護の融合を目指します。
- ③ 患者さまとその家族の立場に立った医療と介護を提供します。
- ④ 職員が健康で楽しく働ける職場を目指します。

当院リハビリテーション科石塚科長のイベントが掲載されました!

第2部 運動プログラム・実践

簡単なテストで自身の状態を確認しましょう!

運動能力テスト〈運動にもなります!〉

5回立ち上がりテスト

- 腕を組み、素早く5回連続立ち上がり(立って終了)
- ⇒12秒以上かかる方は転倒危険性が高い

年齢	平均値
65~69歳	7.77秒
70~75歳	8.28秒
75~79歳	8.52秒
80~84歳	9.67秒



・参考:荒井秀典 編 介護予防ガイド実践・エビデンス編 p.221 国立長寿医療研究センター

平均値にこだわらず、今のご自身の値を縮めるよう、毎日の運動に取り入れましょう。

簡易フレイルチェック

健康と要介護の中間の状態の「フレイル」予防には早期発見・早期対策が重要です。早期発見簡単テスト「指輪っかテスト」で状態を確認しましょう。



両手の親指と人差し指で作る「輪っか」の大きさと、利き足ではない側のふくらはぎの一番太い箇所を比べてください。すき間ができたなら筋肉量が衰えている可能性があります。

健康長寿につながる自宅でできるトレーニングを紹介 〈ひとつの動作を「4つ」数えながらゆっくり動かす〉

大腿四頭筋強化



- つま先を前に向け、ゆっくり膝を伸ばす
- つま先を自分に向ける(踵を突き出す)
- つま先をしっかり前に向ける
- 足をゆっくり下ろす

大腰筋強化

①安全な支えに掴まって背を伸ばす



②腿を上げる

(立つ脚を伸ばしたままできるだけ腿を上げる)

③ゆっくり戻す

認知機能低下予防運動 実践 〈2つの課題を同時に行う〉

両手足を別々に、なるべく素早く運動する

- 手を合わせ、足は開く

手を開き、足は閉じる



〈レベルアップ!〉

腕を伸ばすと負荷増大!
(体力ある人向け:右図)



認知機能低下予防の運動

2つ以上の課題を同時に行うような運動を、全力で実践することがお勧めです。

左図は、手と足で別の課題を同時に行っています。慣れて余裕があるなら、同時に早口言葉を言うなど、難度を上げましょう。

このほか、ややきつい負荷の有酸素運動や筋力トレーニングも効果的です。認知症の原因物質の蓄積減少などの効果が報告されています。

体力測定

全身の筋力の指標となる握力測定、転倒リスクに関わる5層歩行、姿勢保持力を測る片足立ちテストを、体力測定の目的やそれぞれの測定の意義を説明した後実施。測定後、年齢別平均と照らし合わせて自身の状態を確認しました。

イベント参加者の声

- ・体力測定、講演会、体操と一日ですべてを参加できるプログラムで良いと思います (67歳女性)
- ・何気なく毎日を通していたが、フレイル対策について全体を知ることができました (70歳女性)
- ・家で簡単にできる体操を紹介していただきました。今日から続けていきたいと思えます (67歳女性)



第5回「東京新聞ヘルスケアメイツ」イベントが5月19日（日）、千代田区の中目新聞東京本社にて開催されました。本イベントはシニアの健康維持を目的とし、自立して地域で暮らし続けることを応援します。ここでは、当日の様子を紹介いたします。



健康寿命延伸につながるシニアの運動

第1部 運動プログラム・講演

講師 東京都理学療法士協会 高輪福祉部長
田無病院 リハビリテーション科長

石塚 佳久さん

シニアの運動は、加齢による筋力低下予防、運動能力向上、姿勢の改善、筋肉量増大に伴う栄養貯蔵量の増大、生活習慣病の予防など、健康寿命の延伸につながります。また、筋肉から生成されるホルモンの効果により、骨生成増進、炎症抑制、認知機能低下予防などの効果もあらわれます。

◆効果的な運動方法は？
（トレーニングの3原則）
①過負荷の原理＝負荷をかける
②おもりを使う、回数を多くするなど、負荷強度を調整しましょう。
③特異性の原理＝鍛えた部位と鍛えた体の使い方（機能）が強くなる

筋力トレーニングと複合的な全身運動が体力増進にも認知機能低下予防にも効果的で、継続することが大切です。運動の種類は様々で、日常の外出や家事も立派な運動です。

◆どんな筋力トレーニングがいいの？
①低負荷でも多回数
②慣れた動きを少し早く動かす
③あえてゆっくり動かす（スロートレーニング）
仕事量＝強さ×回数×頻度（セット数）が同じなら、効果も同等です。ややきついと感ずる程度、筋肉を使った実

80歳以上のシニアでも運動の効果はあるとされており、始めることに遅すぎることはありません。本講演では運動についての様々な情報をお伝えしますので、ご自身にあった運動を日々の生活に加えてみてください。

◆運動効果が出る目標値
年間合計25時間以上を目標にしましょう。例えば週2回・30分の運動なら年間25週以上、毎日5分の筋トレなら年間300日以上の実施です。運動は分割しても効果がありますが、できるだけ継続を意識しましょう。

筋力トレーニングと複合的な全身運動が体力増進にも認知機能低下予防にも効果的で、継続することが大切です。運動の種類は様々で、日常の外出や家事も立派な運動です。

◆運動していいばよいの？
健康長寿のためには運動以外に、「栄養」と「社会参加」も大切です。運動効果をより高める「栄養」や、運動を続けられなくなった時の支えとなる「社会との関わり」も伸ばせるように見直ししましょう。



効果が十分に効果は出ています！

筋トレ以外の運動例

ウォーキングも良い運動です。1日の歩数に加えて、ややきついと感ずる息の弾むような中等度強度以上の運動、例えば早歩きなどを加えるとより効果的です。

継続のコツ

継続には以下のような習慣化がお勧めです。

- ・簡単確実にできることから
例) 毎日必ず靴を履く
毎日5回立ち上がりテストをする
- ・実施履歴と数値を記録する
例) カレンダーに◎・△の記号や歩数を記入
- ・仲間を作り情報共有する
⇒モチベーションアップと継続のために

年齢	1日の目標歩数 + 早歩きなど
60～64歳	8,000歩 + 20分
65～74歳	7,000歩 + 15分
75歳以上	5,000歩 + 7.5分

参考：青柳幸平「中之島研究」東京都健康長寿医療センター研究所
東京都保健医療局サイトとうきょう健康ステーション

「第21回西東京市民まつり」が開催されます！

昨年、延べ10万人近くの方々が参加された「市民まつり」が、今年も開催されます。当法人も構成団体として参加し、救護所への看護師派遣に加えて、別ブースの参加も準備しております。

○開催概要

日時 令和6年11月 9日(土)午前10時～午後4時
11月10日(日)午前9時30分～午後3時30分

会場 西東京いこいの森公園(西東京市緑町3-2)

共催 西東京市民まつり実行委員会・西東京市

内容 市民等による出店、演芸等(野外ステージ・パフォーマンスストリート)、他
☆飲食の出店でも、なるべくプラスチック容器ではなく紙容器を使用するなど、
ゴミ削減・環境に配慮した内容になっています。皆さま、ご参加ください！



昨年度の様子



医療法人財団 緑秀会 関連施設



田無病院

田無病院介護医療院

〒188-0002
東京都西東京市緑町3-6-1
TEL.042-461-2682

介護老人保健施設

エバグリーン田無

TEL.042-461-7200

田無訪問看護ステーション

TEL.042-461-7722

田無居宅介護支援事業所

TEL.042-461-7981

緑町地域包括支援センター

(西東京市委託事業)
TEL.042-461-7081



小規模多機能型居宅介護

みどりの樹

TEL.042-439-9311

グループホーム

みどりの樹

TEL.042-439-9315

〒202-0012

東京都西東京市東町2-2-6

西東京市在宅療養連携支援センター にしのみ

〒188-8666

東京都西東京市南町5丁目6番13号

田無第二庁舎1階

042-420-2860 (直通)

042-464-1311 (代表) 内線：12831

社会福祉法人 緑秀会 関連施設



特別養護老人ホーム

グリーンロード

〒188-0004

東京都西東京市西原町2-2-11

TEL.042-467-7736