

# みなりハ



医療法人 芙蓉会

 **南草津病院**  
MINAMI KUSATSU HOSPITAL

## すっかり秋ですね。



朝晩が冷え込み、すっかり寒くなりましたね。周囲の山も次第に紅く色付き始めました。

紅葉は寒くなることで、葉の細胞に様々な変化が生じ、赤色の色素がたまって赤く見えるそうです。寒くなることで変化が起こるのは人間も同じです。血圧が高くなったり、関節痛や肩こり、風邪をひきやすくなるなど、季節の変わり目には体に様々な変化が起こります。また、寒くなると毎年

世間を騒がせているのが、ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症です。そもそも、これらの感染症は抵抗力のない時にかかりやすく、一人が感染すると家族や周囲の人にも感染することがあるそうです。特に、高齢者や乳幼児など抵抗力の弱い方は、感染すると症状が重くなることも

あるので注意が必要です。これらの感染症から身を守るには、日頃から予防を心がけるしかありません。手洗い・うがいはもちろん、体力と免疫力をつけるために、十分な睡眠と規則正しい生活習慣、食生活を送ることが大切です。これから秋が深まりますが紅葉も見頃になります。葉っぱはこれから紅くなっても、皆さんの顔は赤くならないよう気を付けて下さいね。

## みなりハ広場

今回は、草津市在住のEさんを紹介いたします。Eさんは、10年前に脳卒中を患い、右半身や言葉に後遺症をもたれています。そのため、普段は、杖で歩かれています。ですが、少し長い距離を歩くと、足が痛くなるという問題を抱えています。そんなEさんですが、ある一つの目標をもっておられました。

それは、『一人でコーヒーを飲みに行くこと』です。なんと行く方法はないかと悩んだ結果、電動カートを試すことにしました。初めは、慣れないこともあり、もちろん、「ん〜」ということもありましたが、リハビリでの練習を経て、この7月に喫茶店に行くことができました。道中は緊張感のあるEさんでしたが、喫茶店でコーヒーが届いた際の、Eさんが言った「初めて

〜」との言葉と笑顔に、私もかなりうれしい瞬間となりました。それから3ヶ月、練習を重ね、今では、お一人で喫茶店やミスタードーナツ、散歩などにお出かけされています。また、最近では、当院への通院にもお1人で来られるようになり、まさに今、病院玄関には、Eさんのカートの止まっているようです！ある県の支援事業の中で、

次のような実証研究が記事になっていたので紹介させて頂きます。内容としては、電動カートを13名の高齢者に、2ヶ月間、無料でお貸しし、生活上の変化を検証したというものでした。結果としては利用した多くの高齢者で行動範囲の拡大や日常活動量の増加、家族や仲間との交流が増えるなど、生活の質の向上を示唆する評価が得られたそうです。

訪問リハビリの利用者の方もそれぞれ、体のことや、家の環境など、いろいろなことが異なります。電動カートも一つの手段であり、それぞれの利用者の方に合った手段や方法があると考えています。「〜がしたい」、「〜に行きたい」など、もしあれば、気軽に相談してください。一緒に「どうしたらできるのか」を考えさせて頂いたらと思います。