

忠

良心に忠実に

思いやり深く

ち
ゆ
う
じ
よ

恕

孔子が唱えた人間の最も本能的で基本的な徳。
患者さんへ忠恕の心で接する静風荘病院の精神。

本人もご家族も

納得する医療を。

副院長／総合内科

阿部 洋輔 (あべ ようすけ)

群馬県出身／杏林大学医学部 卒業
杏林大学付属病院へ勤務後、ブリヂストン東京診療所にて産業医として勤務。3,000人の従業員を対象にメンタルヘルスなど様々な要因が絡み合った問題を医療の立場から支え、急拡大するタイヤ事業に貢献。多摩丘陵病院のリハビリテーション科部長を経て、2014年静風荘病院に至る。

予防医学から終末期医療まで、様々な内科系診療に携わった経験を活かし、患者さんのみならずご家族からの話しを丁寧に拾い上げる。

- ・日本内科学会 認定医
- ・日本医師会 認定産業医
- ・日本尊厳死協会リビング・ウィル受容協力医師



「元気の素」になるお役立ち情報

あまいる通信

今回のテーマ

コグニサイズで認知症予防!!

認知症に効果的な「コグニサイズ」

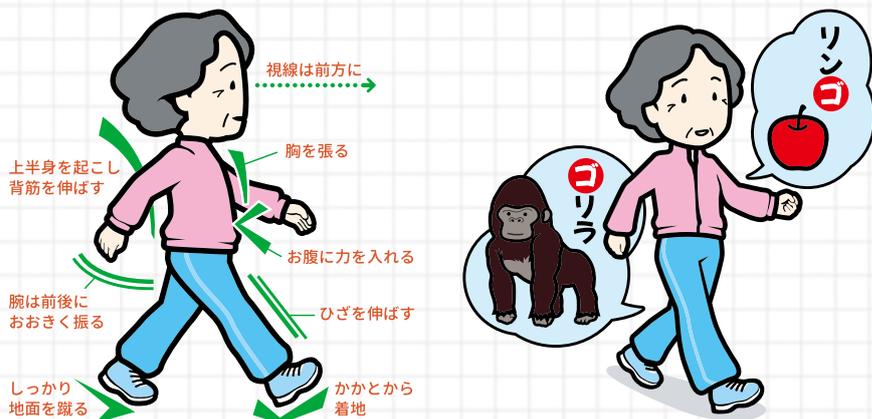
コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した**コグニション(認知)**と**エクササイズ(運動)**を組み合わせた造語です。高齢者でも簡単に行う事ができ、脳とからだの機能を効果的に向上されることをねらいます。

【コグニサイズの例】

コグニウォーク

- ・いつもより大股で歩く。
- ・少し早めに歩く。
- ・しりとりや川柳を行いながら。

※ その他のコグニサイズは参考HPをご確認ください。



運動するときに守ってほしい10ヶ条

1. 無理はしないで徐々におこなう
2. ストレッチ(準備運動)してから開始する
3. 水分を補給する
4. 痛みが起きたら休息を取る
5. トレーニング中の転倒に注意
6. 少しの時間でもできるだけ毎日おこなう
7. 適正な強度で運動をおこなう
8. 慣れてきたら次の課題に移る
9. トレーニング内容は複数の種目をおこなう
10. 継続がもっとも大切

参考HP: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

医療用語集

終末期医療における事前指示書

リビング・ウイル

日本尊厳死協会発行の「リビング・ウイル」(終末期医療における事前指示書)は、人生の最終段階(終末期)を迎えたときの医療の選択について、事前に意思表示しておく文書です。表明された意思がケアに携わる方々に伝わり、尊重され、あなたが自分らしく誇りを持って最期を迎えることにつながります。

○「救命」との違い

リビング・ウイルは、ご自分が意思表示できなくなった状況において、意に添わぬ、ただ単に死の瞬間を引き延ばす延命措置を受けずに済むようにするものです。一時的に生命維持が困難になった患者の回復を目的とする「救命」を拒むものではありません。

※ 詳しくは担当医師にお気軽にご相談ください。

続きは静風荘病院ホームページで配信!

不安な事は
お気軽に
ご相談下さい!



医療ソーシャルワーカー

医療費/転院/施設入所/在宅診療

医療福祉相談 (無料)

医療・地域・行政のネットワークを活かし、様々な問題の解決方法を一緒に考えます。

電話: 048-477-7300(代表)
受付: (平日) 9:00 ~ 17:00
「医療相談」とお申し付けください。

のなかつこうかい

一般財団法人 野中東皓会

静風荘病院

<https://seifuso.or.jp/>

〒352-0023 埼玉県新座市堀ノ内1-9-28

☎ 048-477-7300