

# ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.52



ひだくん

まりーちゃん



エンジョイ! **透析クッキング**



今さら聞けない! **透析Q&A**



ひだくんの **もっと知りたい!**



**透析中の運動をしませんか?**



遊んで楽しく学べる **透析かるた**



やってみよう! **脳のトレーニング**



心と身体をケアする「音の力」  
**音楽療法のご紹介**

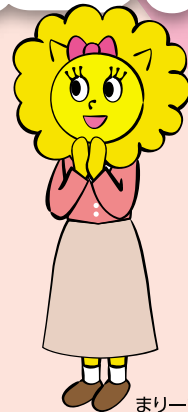
心と身体をケアする「音の力」

# 音楽療法のご紹介



ひだくん

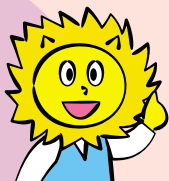
透析患者様のうち、最も割合が多いのは高齢者の方たちです。そして、高齢者にとって重大な問題となるのが認知症。患者数が2025年には約675万人にのぼると言われる現在、「認知症対策」は患者様やその家族にとってますます重要なものになっています。そこで今回は、偕行会城西病院で行われている認知症対策「音楽療法」についてご紹介いたします。



まりーちゃん

## 認知症の現状

2025年には、65歳以上の高齢者の認知症患者数は約675万人となっており、有病率18.5%と5.4人に1人程度が認知症になると予測されています。特効薬が無く、「どのように症状と付き合い合っていくか」が重要な認知症。そのため、患者様本人だけでなく、家族の方の人生にとっても、「認知症対策」は「生活の質」に関わる重要な要素です。



そこで、今注目されている  
認知症対策「音楽療法」をご紹介します。



## 音楽療法とは？

- ・音楽のもつ働きを用いて健康の回復、保持、改善、促進などを行う療法です。
- ・患者様が音楽を聴くことで精神を安定させる「受動的音楽療法」と、患者様自身が曲に合わせて歌ったり演奏を行うなどの「能動的音楽療法」があります。
- ・特に認知症の進行予防として、「歌いながら楽器を鳴らす」など2つの動作を同時に行うことが有効とされています。



## 音楽療法の専門家 音楽療法士について

医療、福祉、教育などについての専門知識や技術に加えて「音楽」についての高度な知識や技術が必要となる資格です。「日本音楽療法学会」など複数の団体が資格の認定を行っています。

偕行会城西病院には音楽療法を行う「音楽療法士」が2人在籍しています。

次のページでは偕行会城西病院に在籍している2人の音楽療法士へのインタビューを掲載しています。



# 音楽療法士の方にインタビュー



「音楽療法」はどのように行われ、患者様にどういった影響を与えるのでしょうか。このページでは、**偕行会城西病院に勤める2人の音楽療法士**の方に、実際に行っている業務について詳しくお話を伺いました。



## 音楽療法で大切なのは患者様とのコミュニケーション

音楽療法では患者様と一緒に歌うことや、曲の合間でのコミュニケーションなどを大切にしています。そうすることで「この人はこういう音楽がすきなんだな」というのが分かってきます。そこから一緒に歌える曲を探して楽しんでも

らう、いわば**オーダーメイドの療法**という感じですね。その結果、認知症の患者様ですとリラックスして**心理的な不安からくる行動障害が少なくなってきます**。

また、患者様と接するとき「私自身が楽しむ」ということを心がけています。患者様によっては「自分だけ音楽を楽しむのが申し訳ない」と思う方もいるので、そういう方に対しては、**終わった時に「楽しかったですよ」というのを自分から伝える**ようにしています。そうすると**安心して療法を受けてくれます**ね。

患者様の状態が安定すると病院スタッフの負担も減るので院内でも好評なんですよ。「音楽療法ってどんな感じなんだろう」と思っている**患者様やスタッフにはぜひ1度体験して欲しい**ですね。



北村 裕美子さん

日本音楽療法学会認定音楽療法士  
入職6年目  
得意な楽器：ピアノ

## 患者様が楽しんでくださるのが一番のやりがいです。

私が担当している患者様で、**1時間で10曲ぐらい歌っても全然疲れていない元気な方**がいるのですが、その方の娘さんから「**音楽療法を始める前はこんなに元気じゃなかった**」と言われたことがあります。自分の音楽療法が患者様に良い影響を与えたと思うとやっぱり嬉しいですね。そうやって楽しみにしてくれる方が多いので、**曲のリクエストには出来るだけ応えられるようにしています**。全く知らない曲でも、1週間後には一緒に歌えるように練習するので大変ですけど、患者様が喜んでくれると思うとやりがいを感じます。

私が在籍している城西病院では患者様向けの個別音楽療法の他、ロビーでコンサートなどを開くので音楽療法の知名度は上がっています。それでも**偕行会全体ではまだまだ知られていません**。経験上、音楽療法によって患者様の表情や行動に良い変化が起こるのを知っているので、偕行会グループ全体でもっと**積極的に音楽療法を実践**できるようになったらいいなと思っています。

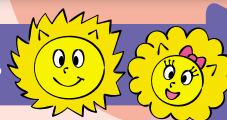


赤塚 望さん

日本音楽療法学会認定音楽療法士  
入職4年目  
得意な楽器：トロンボーン



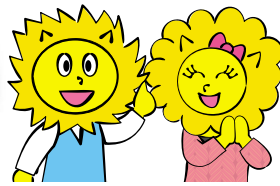
次のページでは音楽療法の時間とお二人の出演された映画についてご紹介します。



## 音楽療法はいつ行われているの？

個別の音楽療法は患者様の都合に合わせて行われていますが、コンサート形式での音楽療法は**毎週木曜日の14:00～14:45**に**偕行会城西病院1階のロビー**にて行われています。

ぜひ1度参加してくださいね♪



## 音楽療法士のおふたりが出演する映画のご紹介

# 「認知症と生きる希望の処方箋」



[公式サイト]



特効薬のない病、認知症が増えている中で、人々は**認知症とどう付き合っていくのか**が問われています。認知症の症状を薬で和らげたり、進行を遅らせたりする様々な療法がある中で、映画では、**城西病院で音楽療法を実践する二人の音楽療法士に注目**。様々な患者様たちに、音楽療法士が優しく音楽を投げかけて、相手の病状と人生を鑑みながら適切な音楽療法を施していく。すると、そこには、**誰も予想しなかった結果が**。音楽と人の深いつながりの中に**希望が見えてくる映画**です。



[予告編  
動画はこちら!]

### ●上映劇場について

**劇場名** シネマスコール **アクセス** JR名古屋駅 太閤通口より西へ徒歩2分

**住所** 〒453-0015 名古屋市中村区椿町8-12 アートビル1F

### ●上映期間:～10月6日(金)まで

※シネマスコール以外の上映劇場については公式サイトをご覧ください。

音楽療法のお問い合わせは ☎052-485-3737 祝日除く月曜～金曜日 8:30～17:00

医療法人 偕行会 **偕行会城西病院**

〒453-0815 名古屋市中村区北畑町四丁目1番地 <https://www.kaikou.or.jp/jyosai/>





エンジョイ!

# 透析 クッキング vol.52

## 鮭ときのこの混ぜご飯

秋を代表する生鮭と3種のきのこを炊き立ての新米に混ぜるだけで、旬のおいしさをたっぷりと堪能できます。



材料  
(1人分)

ご飯	200g
生鮭(皮・骨なし)	50g
酒	5g(小1)
A 食塩	0.3g
しいたけ	10g
ぶなしめじ	10g
まいたけ	10g
ごま油	4g(小1)
B 酒	5g(小1)
中華だし	2g
いりごま	1g

栄養量

エネルギー	437kcal
たんぱく質	17.5g
カリウム	344mg
リン	223mg
食塩相当量	1.4g

作り方

- 1.皮と骨をとった生鮭にAをふり、5分おいたらペーパータオルで水気を拭きとる。
- 2.1をフライパンで両面焼き、粗熱がとれたら身をほぐす。
- 3.しいたけは薄切りにし、しめじ、まいたけは手でほぐす。
- 4.フライパンにごま油をひき、3のきのこをしんなりするまで炒める。
- 5.Bを加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- 6.ボウルにご飯、鮭、きのこを入れて混ぜ合わせる。
- 7.器に盛りつけたら、ごまを散らす。

きのこは数種類を組み合わせることで、旨味がアップし食感の違いも楽しめますが、カリウムが多いので使う分量を守りましょう。

こちらのレシピにも注目♪



## れんこんきんぴら

油で炒めてから調味料を加えることで、れんこんのシャキシャキとした歯ごたえがより感じられます。

〈材料・1人分〉

れんこん	30g
豚バラ肉	30g
こんにゃく	15g
ごま油	4g(小1)
めんつゆ(2倍濃縮)	6g(小1)
砂糖	1.5g(小1/2)
こねぎ	2g

〈栄養量〉

エネルギー	178kcal
たんぱく質	5.1g
カリウム	225mg
リン	67mg
食塩相当量	0.4g

## かぶの辛子酢和え

ピリッとしたからしがアクセントに。食材の水気をしっかりと切り、食べる直前に調味料を和えるのが美味しく食べるコツです。

〈材料・1人分〉

かぶ	40g
かぶの葉	3g
にんじん	10g
練りからし	0.5g
穀物酢	5g(小1)
砂糖	3g(小1)

〈栄養量〉

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.4g
カリウム	138mg
リン	15mg
食塩相当量	0g

### 一食全体の栄養量(ごはん200gを含む)

鮭ときのこの混ぜご飯・れんこんきんぴら・かぶの辛子酢和え

エネルギー	643kcal	リン	305mg
たんぱく質	23.0g	食塩相当量	1.8g
カリウム	707mg		

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますので、ぜひご覧ください!

クックパッド かいこうかい

検索





# 今さら聞けない！ 透析 Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。  
今さら聞けない基本的なことから  
長年の疑問までなんでもお答えします。

回答いただいた先生  
堀川 和裕先生



## Q

透析治療を1日4時間で週3回行っています。治療中は、テレビを見たり音楽を聴いたりしていますが、ベッド上で寝ているため、体が凝って仕方ないです。治療中のマッサージやストレッチなどの行為をしてもらう事は可能でしょうか。また、治療中に運動をしたり、マッサージ業者を呼んでも良いものなのでしょうか？

## A

### ●ストレッチやマッサージについて

透析治療中のストレッチやマッサージですが、**姿勢を変える時**などに、シャント肢が動くことにより**血液回路が引っ張られないこと**、同じく、姿勢を変える時などに**血圧が不安定にならないこと**の2点に注意していただければ、特に問題はないと思います。

しかし、マッサージについては、マッサージ師などが勤務していてマッサージをしてくれる施設は、私の知る範囲ではありません。

ストレッチに関しては、理学療法士が勤務して、その指導をする透析医療機関があります。ただし、すべての医療機関に理学療法士が配置されているわけではありませんので、**できる医療機関とできない医療機関があります。**

### ●透析治療中の運動について

運動についてですが、透析治療中に運動療法を行う

ところは増えてきており、私たちのクリニックでも徐々に始めています。透析中の運動療法は、透析をお受けになっている時以外の運動と同様、**お体に望ましい効果がある**ことがわかってきていますので、透析中の体調が悪くならなければ、**積極的に取り組んでいただきたい**と考えております。

### ●外部のマッサージ師の施設内利用について

患者さんの依頼により、外部のマッサージ師に医療機関まで来てもらい、施術を受けることについてですが、**保険の制約や他の透析をお受けになっている方のプライバシー保護**などから難しいのではないかと思います。

これらは、クリニックの考え方によりますので、直接お尋ねになってみて下さい。

500件以上のQ&Aを掲載した  
「いい透析ドットコム」もご覧ください！



いい透析

検索

<https://www.e-touseki.com/>

透析に関する質問を募集中です！ふだん気になっていることなど、皆様からの質問をお待ちしております。

## ひだくんの もっと知りたい!

## 新しく導入した検査機器のご紹介

名古屋共立病院では基本理念に「常に最新の先端技術を導入し、高度な専門医療を目指します」と掲げており、常に新しい医療機器、検査機器の導入をすることで高度医療を地域の皆様により身近に感じていただけるよう取り組んでいます。今回は新たに導入しました「3.0テスラ MRI検査装置」についてご紹介します。

### 3.0テスラMRI検査装置 SIGNA™ Architect 3.0テスラ (GEヘルスケア社製)

2023年1月にSIGNA™ Architect - AIR™ IQ Editionを導入しました。従来設置していた1.5テスラMRI検査装置の2倍の静磁場強度を有しているため、**従来と同じ検査時間でより鮮明な画像を取得したり、従来よりも短時間で従来と同じクオリティの画像を提供出来るようになりました。**

また、これまでより検査間口が10cm広がり、閉所恐怖症の方でも比較的快適に検査ができるようになりました。

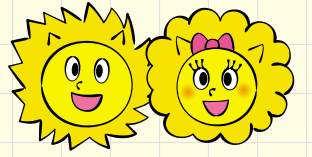
名古屋共立病院では**3テスラのMRIが1台、1.5テスラのMRIが2台**の計3台のMRIを保有しています。当院では地域の医療機関からの検査依頼もお受けしており、今後も地域全体の検査環境向上に貢献していきます。

### T(テスラ)について

MRIは非常に強い磁石と電波を使って体内の断面を撮像する検査です。T(テスラ)とは磁場強度の単位、簡単に言うと磁石の強さの単位です。Tの単位が高いほど、精緻な画像を撮像出来るようになります。



# 透析中の運動をしませんか？



透析患者様の運動能力は健常者の約半分と言われています。また一般的に運動能力と生活の質が密接に関係していることが知られており、**透析患者様の生活の質を改善するためには運動療法を積極的に行う必要がある**と考えられます。偕行会グループでは運動指導研修を受講した職員が各施設に配属され、**透析中に行う運動療法の支援**をしています。

透析を受けてベッドに寝ている状態でも、**足腰を動かすことで筋肉の衰えを防ぐ**ことができます。ここでは、偕行会グループのクリニックで行っている代表的な運動療法をご紹介します。



ストレッチ

筋肉をゆっくりと伸ばす体操です。体の柔軟性を保ちます。



チューブ運動

ゴム製のチューブを引っ張ることで筋肉をきたえます。透析中の運動の中で一番重要なものがこちらです。

## 透析中に行う運動療法の利点

- 血圧や透析状況を周囲の医療スタッフが見守っているので安心して行える
- 透析開始後は除水により心不全が改善し安全に行える
- 血液の循環が良くなり、冷えや足つりの予防・改善が期待できる
- 透析日に行うため習慣化が可能
- 透析除去効率が高まる



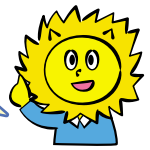
無理をせずに続けることで、転びにくくなりますよ！

(注) 透析中の運動療法は、各クリニックによって実施状況が異なります。詳しくは各クリニックのスタッフにお尋ね下さい。

## サルコペニアに注意！

加齢に伴って筋力や筋肉量、身体能力が低下した状態を指す言葉です。実際に該当する人は、**60～70歳で5～13%、80歳以上だと11～50%にも及びます。転倒の直接の原因**となることが多いので、注意が必要です。

予防するには体を動かすことが重要です！

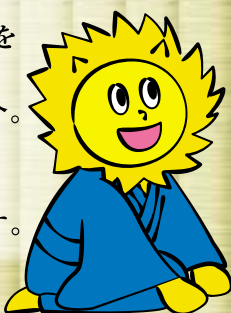


# 遊んで楽しく学べる 透析かるた



余計な石灰  
血管に付く

透析生活についての注意点やアドバイスなどをテーマにしたかるたをご紹介します。五十音順に毎号少しずつ掲載いたします。



ラジオ体操  
元気な体



リンリンと  
注意のベルを  
鳴らせよう



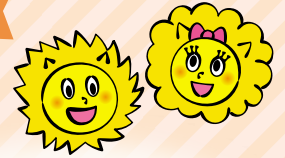
第16回

透析中の気分転換などに、頭の体操はいかがですか？



やってみよう!

# 脳のトレーニング 言葉探しゲーム



二つの言葉がばらばらになって  
混ざり合っています。  
元の言葉を探し出しましょう!

Q1

## ぶうんどぺ

と

ヒント：「文房具」と「くだもの」です

Q2

## るーまじすゆく

と

ヒント：「乗り物」と「飲み物」です

Q3

## たおつばけりんまい

と

ヒント：「秋の味覚」と「楽器」です。



答えは6ページの一番下をご覧ください!

### 偕行会透析グループ

#### AICHI

##### 名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地  
TEL 052-362-5151

##### 偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地  
TEL 052-485-3777

##### 偕行会セントラルクリニック

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地  
TEL 052-363-7373

##### 名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋港区本場町8番地202  
TEL 052-698-3077

##### 海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県豊田市佐古木二丁目280番地1  
TEL 0567-65-1171

##### 偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地  
TEL 0567-52-3883

##### 豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地  
TEL 0565-74-0774

##### 浄水共立クリニック

〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊保原300番地  
TEL 0565-47-0200

##### 半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地  
TEL 0569-32-1700

#### AICHI

##### 安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号  
TEL 0566-73-0610

##### 碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1  
TEL 0566-73-2710

##### 瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地  
TEL 0561-86-0555

#### SHIZUOKA

##### 静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金4丁目1番25号  
TEL 054-284-7222

##### 城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1  
TEL 054-249-2555

##### 掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3  
TEL 0537-61-5511

##### 佐鳴台あさひクリニック

〒432-8021 静岡県浜松市中区佐鳴台五丁目20番10号  
TEL 053-415-3500

##### 高丘北あさひクリニック

〒433-8119 静岡県浜松市中区高丘北二丁目29番63号  
TEL 053-430-5353

#### NAGANO

##### 駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地  
TEL 0265-82-5022

#### GIFU

##### 中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122  
TEL 0573-65-8777

#### MIE

##### くわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字縄生353番地1  
TEL 059-376-3030

#### TOKYO

##### 豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号  
TEL 03-3916-7211

#### SAITAMA

##### さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1  
TEL 048-681-6211

ひだまりのバックナンバーが  
Webでご覧いただけます。



見やすいユニバーサル  
デザインフォントを  
採用しています。