

今日もいきいき・あったか♪ 中田デイサービス通信

みなさんこんにちは。

今日は中田デイサービスで行われているレクリエーションのひとつをご紹介しますと思います。

デイサービスではテーブルピンポンやボーリング、シーツバレー、スティックサッカー、ビンゴ等利用者様に楽しんでいただけるよう思考を凝らしています。今回紹介するのは折り紙で作るチューリップです。折り紙には手指の機能訓練や認知機能の維持・向上(脳の活性化)また精神的な安定(達成感)コミュニケーションの促進等心身両面で多くの効果が期待できます。

早速利用者様の様子をのぞいてみましょう。色紙を手にした時から「なに、何を作るの？」と皆様興味津々です。スタッフの手の動きを真似て色紙の角と角を合わせ、指先で折り目をつけて表情は真剣そのもの。わからない所は隣の人やスタッフに聞くなど完成させたい気持ちが伝わってきます。教えてもらったり教えたり、おしゃべりしたり、笑ったり。先に記した手指の機能訓練、コミュニケーションが自然な形で成り立っています。そうして出来た花と葉をのりでくっ付けてチューリップの出来上がり。更にその作品を1枚の台紙に張り付けてお花畑が完成しました。黄色い台紙に赤とピンクのチューリップ。それぞれの力作を見て楽しみ、最後は一緒に「さいたーさいたー♪」とチューリップの歌を合唱しました。



これは達成感と言うには大げさかもしれませんが、皆様のにこやかな表情から創作を楽しんだことが読み取れます。

日々忙しく過ぎていきますがたまにはテレビやスマホから目を離し無心に紙を折り、小さな達成感を味わってみましょう。

中田デイサービスでは今後もさまざまなレクリエーションを行い認知機能の維持向上に努めてまいります。

I.H



医療生協かながわ生活協同組合

中田診療所だより

2026年6月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2026年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

6月号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

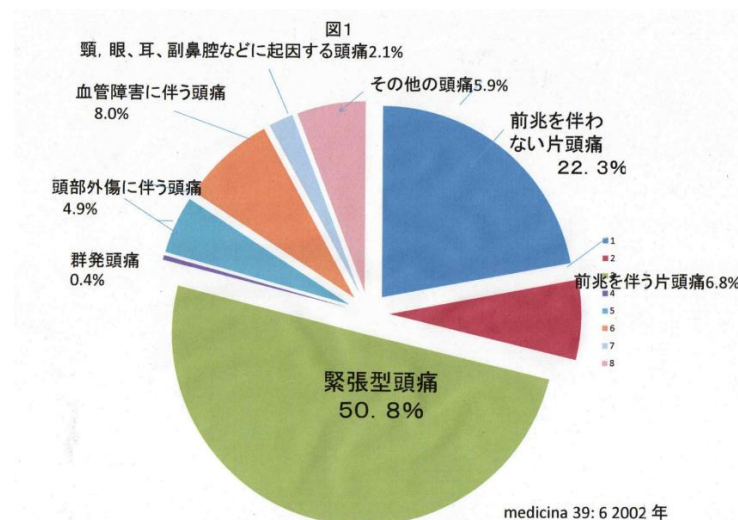
みんなの医療

—頭痛—

頭痛はよくある症状です。中には至急に対処を要する頭痛があります。頭痛について第10回みんなの健康ライフで講演したものをまとめました。頭痛の原因による頻度を示しました(図1)。臨床の現場では特定できない頭痛が多くあると思います。

●受診した際の問診

1)発症形式:急性、亜急性、慢性 2)経過:進行性・改善・反復性・発作性・持続性 3)時間帯:朝・昼・夕 3)性質:拍動性・抑えられるような・しめつけられるような・今まで経験したことない感じ 4)部位:片側・全体・後頭・前頭 5)既往歴:高血圧・外傷・眼・耳鼻疾患 6)環境因子:ストレス・不眠・気温・アルコール 7)全身症状:発熱・血圧・頸部硬直・意識障害・麻痺



●頭痛の分類

○一次性頭痛 血管の拡張や筋肉の緊張によるもの

1)緊張性頭痛 2)片頭痛 3)群発性頭痛

○二次性頭痛

1)脳血管障害(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血:動脈瘤破裂によるもの 2)脳腫瘍 3)髄膜炎、脳炎 4)外傷(転倒や頭部のけが)

○その他

高血圧(180mmHg以上)、緑内障、眼精疲労、睡眠不足、ストレス

●緊張性頭痛

1)両側性 2)日中、1週間続く 3)締め付けられる感じ 4)軽度から中程度で仕事、学校に行ける 5)風呂、アルコール、マッサージで改善 6) 悪心、嘔吐は少ない 7)光、音過敏 8)非ステロイド鎮痛剤で改善する

川口千佳子 神奈川県保険医協会 講演 2025 年

●片頭痛

1) 拍動性 2) 基本 3 日以内に収まる 3) 歩行、階段昇降で悪化 4) 悪心、嘔吐がある、光、音、臭に過敏 5)閃輝暗点の可逆性前兆、肩こりも前兆のことあり 6)非ステロイド沈痛剤効果ない、効きにくい 7)学校、会社を休む、風呂、アルコール、マッサージで悪化 8)誘因はストレス、気圧変動、睡眠不足、寝過ぎ、光、空腹、特定の食べ物

川口千佳子 神奈川県保険医協会 講演 2025 年

●危険な頭痛

1)発症が急激で今まで経験したことのない頭痛である 2)頭痛が進行性である 3)神経症状を伴う(麻痺、呂律障害、視野障害がある 4)発熱続く 5)頭痛は咳嗽、くしゃみ、りきみ、体位などで増強する 6)早朝、強い頭痛で覚醒する
考慮すべき疾患:脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血

●高齢者の頭痛

1) 一次性頭痛の頻度は減少し二次性頭痛が多くなる 2) 非定型的な臨床像や他の身体疾患の合併してることが多い 3)加齢に伴い片頭痛は変わっていく場合が多い 4)新しく頭痛が起こったら二次性頭痛を念頭に置く必要がある 5)片頭痛と認知症やパーキンソン病の関連があることあり

●治療薬

○緊張型頭痛

1)急性期:カロナール(200mg) 1~2T、ロキソニン(60mg)1T
2)予防薬:ミオナール(50mg)3T/日、テルナリン(1mg)3T/日

○片頭痛

1)軽度の頭痛発作:カロナール(200)3~6T、ロキソニン(60mg) 3T、ボルタレン(25mg)1T
2)中程度・重度:イミグラン 50mg 1~2T
3)予防薬:トリプタノール 1 日 1 回 5mg
GCRP モノクロナール抗体: エムガルディ、アジョブ
CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)は片頭痛の発症に深く関与する神経ペプチドで三叉神経から放出され、血管の拡張や神経原性炎症を引き起こす、片頭痛ではこの CGRP の血中濃度が上昇している

森 啓

中田地域健康まつりのお礼

5 月 17 日(日)健康まつりに 100 人方が参加し、晴天にも恵まれ楽しく和気あいあいと行われました。従来の健康チェックに加え、マジックショーや輪投げ、射的などの催しもあり、子供たちの声も響きました。年代に拘らずもっと自由に地域住民の方が参加して下さればよいと思います。

この会が無事行えたのも組合さんの協力して下さったお陰でありお礼申し上げます。思えばいつもこの会を仕切って下さった3月お亡くなりになった徳永理事を思い浮かべました。ご冥福をお祈り申し上げます。また来年も皆さんと一緒に元気にこの会を開きましよう。

森 啓



2026 年中田地域健康まつり あおぞら薬局による骨ウェーブ（骨の健康度測定）の様子

診療体制表 2026年6月						
	月	火	水	木	金	土
午前の部 9:00 ↓ 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
午後の部 13:30 ↓ 16:30	森 一般内科/血液	第1・2・3週 森 一般内科/血液	第1・3週 往診	森 一般内科/血液 第1・3週13:30~ 整形外科	河合 一般内科/呼吸器	診療を行っていません
		第4・5週 休診	休診	第4週 往診		