

季刊

SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院
倉敷第一病院
介護老人保健施設 福寿荘
有料老人ホーム せいわ
誠和会在宅センター
グループホーム コージー
小規模多機能 和

読んで効く処方箋
ドクタートーク

KARTE | 10

動けない人のための リハビリテーション科

ワンポイント リハビリ

今回の
テーマ 「夏バテ対策」

○地域交流イベント

4/28(金) 中島小学校 屋上から学区の様子をみてみよう

5/20(土) ふれあい看護体験

5/26(金) 音楽療法を通じた認知症予防

8/5 (土) 病棟の夏祭り

8/9 (水) 第2回地域交流会

○誠和会ニュース

○外来アートギャラリー

特集

医療法人 誠和会

部署紹介 倉敷記念病院・介護老人保健施設 福寿荘 栄養科

ドクタートーク

KARTE | 10 動けない人のためのリハビリテーション科



リハビリテーション科

いせ まさき
伊勢 眞樹

医学博士、
リハビリテーション医学会認定臨床医・専門医、
リハビリテーション科指導医、
厚生労働省義肢装具判定医

リハビリテーション科は、主に運動障害を診て治療をする科です。具体的には、立ち上がり



できない、歩けない、階段が登れないなどの体の移動の障害や顔を洗えない、服を着ることができない、トイレでの排泄をすることができない、箸が使えないなどの日常生活動作の障害、またむせて食べられない、しゃべれない、言葉が出ない、注意が散漫で動作がうまくできないなどの嚥下・構音障害、失語症および認知の障害などを診させていただいております。さらに、高齢によりすでに活動性が低下している方や今後活動性の低下が見込まれる方も対象といたします。

運動を行うには、骨がしっかりとしていること、関節が滑らかに動くこと、筋肉がよく働くこと、正しい運動を頭で考えそれを筋肉に伝え、その運動をフィードバックできること、さらに動くことができるエネルギーの補給が十分にできることが必要です。これらの各部位を診て、それらが総合的に効率的に行われているかを判断

(診断)しています。治療は、まず関節の動きを維持・拡大し、つぎに体の中心となる筋から四肢の筋へときたえて行きます。寝返り、起き上がり、座る動作から、立ち上がり、立位動作へと動作を拡大して、歩行動作へとより複雑な動作の指導を行います。それらの動作が最も正確でかつ安全に行われるように繰り返して指導し、各動作の自立を目指します。

以上のように、リハ科の診断と治療は多くの科にまたがっています。したがって、その方法はご承知のように理学療法、作業療法、言語聴覚療法、看護師、各科医師、リハ科医等による他職種チームアプローチであり、チームの多職種は患者さんが最も必要としている動作を念頭に置きその目標を共有する目標志向的アプローチです。

障害を持たれた方が、当科の治療を受けて元気を取り戻し、地域で生き生きとした生活ができますように尽くしますので、どうぞご遠慮なくご相談ください。



今回のテーマ 「夏バテ対策」

暑い夏がやってきました。クーラーや冷たい物が恋しいですが、少しは外出したり運動出来ていますか。体がだるい、食欲が湧かない、イライラする、お腹の調子が悪い等、体を動かす機会が少なくなっているのではないのでしょうか。しんどいから動かない、動かないからしんどくなるという悪循環の始まりです。軽い運動から始めて悪循環を断ち切りましょう。

夏バテ対策

運動は、自律神経を整えると言われています。

その中でも、ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は非常に有効的であると言われていますが、習慣化するということはとても難しいことです。そこで、あまり時間を掛けずに簡単に出来る運動とストレッチを紹介したいと思います。これらをきっかけに活動の幅が広がれば嬉しいです!

※自律神経は内臓、血管などの働きをコントロールし、体内の環境を整える神経です。

① 立ち座り

普段座っている椅子やベッドなどで大丈夫です。お辞儀をして重心移動を体で感じながら実施してください。しんどいと感じるなら高い椅子で、頑張れる方は低い椅子で実施してみてください。



② 腕上げ

タオルの両端を持って頭の上まで両腕を上げます。この時、腕だけでなく肩甲骨も動かすように意識してみてください。



③ 足踏み

座った状態で、足踏みをしてください。実施する際に体が横や後ろに倒れないように気をつけてください。出来そうであれば、立って実施してみてください。※転けない様に注意してください。



④ つま先上げ

椅子に座り、つま先をあげます。



⑤ 腿裏ストレッチ

タオルを足の裏に引っ掛けて手前に引っ張ります。この時膝が曲がり過ぎないように注意してください。



普段の動作の中でよく出てくる動きや疲労、硬くなりやすい腿の裏の筋肉のストレッチを紹介しました。慣れてきたら立ち上がって実施するなど少し工夫することで難易度の変更が簡単に可能です。運動の頻度が少なくなると体力は落ちるため暑いときも無理のない範囲で運動していただけたらと思います。運動するにあたり、水分摂取はこまめに行って脱水症状や熱中症には十分に注意してください。元気に残暑を乗り越えましょう。



栄養科の主な業務は「栄養管理」と「食事の提供(給食管理)」です。

食事は治療の一環としてとても重要なものであると同時に、療養されている方にとって楽しみのひとつであるという事を、いつも心に留めて日々仕事に取り組んでいます。

【スタッフ】

管理栄養士(倉敷記念病院・福寿荘)5名

給食業務委託:ベネミール(株)

(管理栄養士:2名 栄養士:2名 調理師:3名 調理員:13名)

管理栄養士の仕事内容



■ 食事(治療食)の提供・大量調理衛生管理

給食は、安心して食べて頂ける様衛生面に配慮した食事であることはもちろん、療養されている方の栄養状態の維持管理や治療の一部として大切なものです。

退院後、食習慣見直しの参考にして頂けるように栄養のバランスや味付けなどに配慮し、季節感を盛り込んだ行事食や選択メニューなども取り入れながら、美味しく召し上がっていただける様に努めています。

■ 病院入院患者さんの栄養管理

入院される患者さん全員の栄養状態を医師、看護師と共にスクリーニング・評価した後、担当の管理栄養士が病室を訪問して、患者さんに合わせた必要栄養量や食事形態をご本人や医療スタッフと相談しながら検討します。それに基づき栄養管理計画書を作成していきます。

必要に応じて入院患者さん、外来通院患者さんを対象に、生活習慣病(高血圧、心疾患、糖尿病、脂質異常症など)や嚥下食などの栄養相談をさせて頂き、糖尿病教室では食事会なども開催しています。

また、患者さんの低栄養状態改善を目標に活動する栄養サポートチーム(NST)をはじめ、リハビリテーション栄養、糖尿病診療チームなどのチーム医療に参加し、患者さんの状態に合わせ、多職種との連携しながら適正な栄養補給が出来る様に日々考えています。

院外では倉敷中央病院をはじめ、近隣の病院の栄養士同士で連携した栄養ネットワークに参加し、勉強させて頂いています。

■ 老人保健施設での管理栄養士の役割

現在福寿荘では、在宅復帰へのサポートに力を入れており、病院と自宅の中間的な役割として、利用者個別の栄養ケアが求められるようになってきました。持っている疾患、喫食率、体重の推移だけでなく、口腔内環境、リハビリの進捗や意欲、睡眠等も他職種と情報共有し、退所にむけて総合的にバランスのよいケアを目指します。

在宅復帰後の食事について、主にご家族への指導が多くなりますが、主介護者のニーズを聞きだし対応可能な提案をし、より生活に密着したアドバイスが出来るように考えています。

また、施設での看取りを希望される方も増えてきており、最期まで出来るだけ口から食べたいと願う方の力になれると思っています。





介護ロボット「ケアロボ」導入

【導入の経緯】

平成28年度、厚労省の介護ロボット等導入支援事業についての特例交付金の内示を受け、法人内の介護事業所で勤務する多くの介護職員の業務改善に役立て、負担軽減に結び付けたいと考え、現場の意見を聞くと共に、多くの対象機器の中から検討した結果、今回の見守り介護ロボット「ケアロボ」を申請、許可、導入という経緯に至りました。

【福寿荘担当者より】

福寿荘ではベッド上での体動が激しく転落の危険性が高い利用者様などにケアロボを使用しています。

実際に利用者様がベッド柵を開ける際に確認できたりしているのでリスク予防に繋がっていると思います。

また携帯電話でもモニターを確認できるため、居室への訪室回数も減らせることができていると思います。



7月16日(日) 耳鼻咽喉科リニューアルのお知らせ

プライバシーへの配慮の為、診察室内のレイアウトを変更しました。壁紙や床材も新調し、全体的に明るい雰囲気になりました。

医療機器も一部新しくなりました。

今後も患者さんに安心して気持ちよく受診していただけるよう環境改善に努めてまいります。

■ 担当森田倫正医師

(日本耳鼻咽喉科学会認定専門医、日本耳鼻咽喉科学会認定指導医)

■ お問い合わせ 倉敷記念病院 医療事務部 医事課

TEL:086-465-0011



7月22日(土) 日本リハビリテーション医学会研修施設に認定されました

当院は、2017年7月22日より日本リハビリテーション医学会研修施設に認定されリハビリテーション専門医・臨床認定医をめざす先生方の受け入れを行っています。

当院のリハビリテーション医療は、急性期から回復期、維持・在宅期と一貫した流れを構築しており、どの分野での研修も可能です。

専門医・認定臨床医の取得をお考えの先生がおられましたら、お気軽にご連絡下さい。

■ 医療法人 誠和会 倉敷記念病院

〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011



7月26日(水) 磁気刺激装置 パスリーダー

リハビリテーション科では、脳卒中後の後遺症で障害をおった患者様に対する新たなリハビリテーションとして磁気刺激装置 パスリーダーを導入しました。

【高頻度反復末梢性磁気刺激療法】

当院では、近年注目されている高頻度反復末梢性磁気刺激療法を導入しました。

高頻度反復末梢性磁気刺激療法は、磁気力を用いて神経や筋肉を興奮させます。電気刺激療法と似ていますが、患者様の状態に応じてどちらを使用するか決定します。

【高頻度反復末梢性磁気刺激療法の特徴】

・痛みや不快感が少ない ・服の上からでも刺激可能

【注意点】

・患者様の状況によっては使用できない場合があります。

・使用にあたっては、医師の指示が必要です。

医療法人 誠和会 地域交流イベント

4月28日(金) 中島小学校 屋上から学区の様子をみてみよう



社会科の授業で、3年生138名が誠和会在宅センターを訪れ、屋上から校区を観察しました。

屋上に上がった児童たちは、東西南北の風景を順番に観察し、目に入る建物や自然など自分たちの住む地域の様子をワークシートに描いていきました。

5月20日(土) ふれあい看護体験



5月12日は「看護の日」です。

倉敷記念病院 看護部では「看護の日」記念事業の一環として、「ふれあい看護体験」を開催しました。

今回は、倉敷市内の中高校生合計12人の学生さんが参加してくださいました。

看護師のユニフォームを身に付け、血圧測定や、病棟で患者様とふれあいながらの手浴や足浴、車いすの押し方などを体験していただきました。

5月26日(金) 音楽療法を通じた認知症予防



新田親和会館で、新田町内会の方を対象に、音楽療法を通じた認知症予防「認活」(倉敷市倉敷南高齢者支援センター主催)が行われ、倉敷記念病院 リハビリテーション科の音楽療法士が講師を務めました。

「心、体、脳を動かす、音楽療法」と題したミニ講義では、音楽を使った活動を通して様々な認知機能を使い、心理的・社会的な認知症発症リスクを減らすことで、認知症を予防するというお話がありました。

その後、手拍子をしながらの始まりの歌、体操、発声練習と続き、季節の歌を歌いました。

みなさん、大きな声で歌ったり、体を動かしたり、歌いながら手遊びをしたりと、楽しく「認活」をしていただきました。

8月5日(土) 病棟の夏祭り



病院介護職員による毎年恒例の「夏祭り」を開催しました。

職員が、浴衣、甚平姿で登場!

盆踊り、マジックショー、じゃんけん大会等に参加してもらい、普段では見ることの少ない患者さんの素敵な笑顔が見られ楽しい時間を過ごすことができました。

8月9日(水) 第2回地域交流会



「第2回地域交流会」を開催しました。近隣の施設、居宅支援事業所、地域包括支援センターの方々をお誘いし、総勢21名で連携を深めることができました。

内容は、倉敷記念訪問看護ステーション、通所リハビリせいの活動内容の紹介・報告。その後、テーマ「スムーズな連携に必要なこと」と題してグループワークを行いました。それぞれの立場の視点から意見を出し合い在宅、施設、医療機関のことを知る良い機会になりました。今後も定期的に行い、地域の事業所の方と顔の見える連携を深め、より良い地域づくりを行いたいと思います。

Art Gallery 外来アートギャラリー

展示期間 2017年1月・2月

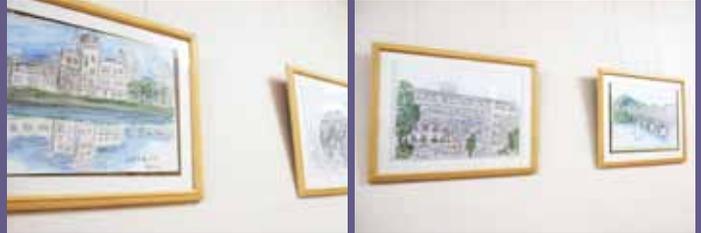
永井國紀作品展

30歳頃に水墨画に興味を持ち、習い始めました。その基礎練習として鉛筆画を始めました。

パーキンソン病を患い、一時は絵を描くことが少なくなっていました。

しかし、地域の作品展への出品依頼があり、それ以降は少しずつ自宅で作品作りを続けています。

色合いには工夫をしています。



展示期間 2017年3月・4月

岡本和恵作品展

押し花は自然との融合

押し花との出会いは二十年前ぐらい前で「これなら私にもできるかも」と思い、始めました。

私は花が大好きで一年中庭に花を植えています。外に出て草花を見ると「これも押し花にできるかな」と考えてしまいます。

私なりに頑張っております。



健康づくり教室

毎月第4木曜日／午後1時30分～1時間程度

「健康づくり教室」は、健康にかかわる役立つ情報を月に一回、発信する場です。毎月第4木曜日の午後1時30分から1時間程度、福寿荘1階のホールで行っています。

お問合せ先:医療法人 誠和会 健康づくり教室 各施設の受付

糖尿病教室

毎月第3水曜日／午後1時30分～1時間程度(食事会の日は12時～)

月に一回、糖尿病に関する正しい知識、予防や治療についての必要な情報をわかりやすく提供していきます。日頃の診療や相談において十分に解決されていない疑問点についてもお答えできる良い機会と考えています。一緒に学習して、正しい自己管理を身に付けていきましょう。

お問合せ先:医療法人 誠和会 糖尿病教室 各施設の受付

医療法人 誠和会 倉敷記念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

患者さまの権利

患者さまには

1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

編集後記

暑さも一段落し、しのぎやすくなってきましたが、くれぐれもお身体にはお気をつけ下さい。

広報委員 水舟

第12回 誠和会 ふれあいまつり

～届けよう感謝!ふれあいまつり!!～

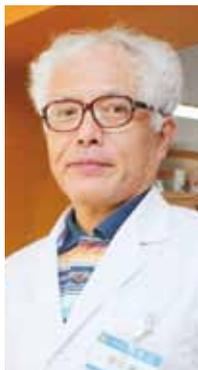
日時 10月28日(土) 10:30～15:00

場所 倉敷記念病院 南側駐車場、福寿荘ホール

内容 ステージイベント、健康測定、相談コーナー、ちびっこコーナー、地域企業・団体による出店、福引などを予定

問い合わせ 実行委員会 Tel 086-460-1255

新任医師紹介 2017年4月より福寿荘に新しい医師が加わりました。



介護老人保健施設 福寿荘

わたなべ かおる
渡辺 馨 施設長

自己紹介

4月1日より福寿荘の施設長に就任しました。今までは内科を主に仕事をしてきましたが、ここ10年は高齢者医療の分野でいます。今年から前期高齢者の仲間入りをしました。入所者様の体や気持ちを共有するのがメリットだと思っています。入所者様に寄り添いながら健康管理を行っていきます。浅学非才な者ですが、皆様末永くよろしくお願ひします。

倉敷記念病院 診療担当表 (2017.6.1改定) 診療時間 平日:9時～12時 / 15時～18時(土曜は午前のみ) (初診受付) 平日:17時30分まで / 土曜:11時30分まで

診察予約の受付時間 月～金:8時30分～17時 土:8時30分～11時

診察予約の取得・変更・取消はこちら ☎086-465-0011

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科(予約外)	当番医										
内科(予約)	櫻井	三宅	伊勢リハビリ	三宅	矢野	三宅	吉田潤	櫻井	櫻井	吉田潤	総合内科 小出
	林	矢野	小出	林	川崎医大 富山	林	立古	林	林	矢野	櫻井(第1,3,5) 三宅(第2,4) 矢野(第1,3,5) 立古(第2,4)
神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来										安田	
整形外科	三好	三好	三好		三河	三河	三好	三好	三好		
	日野		日野	日野	日野		日野	日野	日野	日野	日野
外科						吉田泰 17時00分まで				吉田泰 17時00分まで	
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	(手術)	森田	森田	森田	(手術)	森田		森田
眼科			川崎医大 岡本				川崎医大 楠				
腎・泌尿器科		竹本	門田	門田	竹本		竹本			竹本	
皮膚科	川崎医大 福島 9時30分～				川崎医大 山本 9時30分～				川崎医大 福島 9時30分～		
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科 (医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行います。)										

※状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後～1/3)は休診です。

医療法人 誠和会 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199

倉敷記念病院・倉敷第一病院・介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和

バス(両備バスを利用)

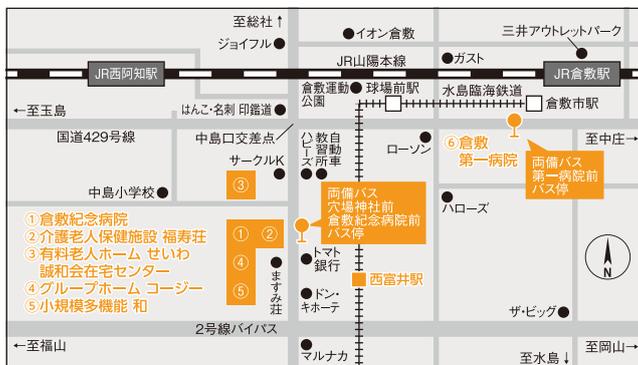
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷記念病院前」下車

お車

・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m

鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 ⇒
2つめの「西富井駅」下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクトの
共催病院として参加しています



晴れやかネット

晴れやかネット
(医療情報ネットワーク岡山)の
開示・閲覧病院です



倉敷記念病院
フェイスブックページのお知らせ

倉敷記念病院は、地域の皆さまとの「つながり」を大切にしています。フェイスブックページでは、ホームページでは見られないスタッフの素顔やイベントの裏側などものぞくことができます。ぜひ一度ご覧になってみてください。
<https://www.facebook.com/kinoshospital>

