

2015 JULY vol. 7

リハ日和

住み慣れた土地で 生き生きとした暮らし

DAI2 NARITA
MEMORIAL
HOSPITAL



看護・介護部長よりあいさつ

看護・介護部長 中林 吉雄



本年2月より看護介護部長を務めます中林吉雄と申します。

就任して感動したこと、一つは環境です。急性期の病院とは違い静寂であり、壁や廊下、病室も落ち着く色合いで、なにより埃一つない事に驚かされました。2つ目は患者様との距離です。患者様がリハビリをしている横に寄り添い励ましているリハビリの職員、病棟で優しく声かけし介助する看護職員の姿を見たとき「看護の原点をみた」と胸が熱くなりました。

フローレンス・ナイチンゲールは、看護とは「換気と保温」「住居の衛生」「物音」「食事」「ベッドと寝具」「陽光」「部屋の壁と清潔」「体の清潔」「おせっかいな励ましと忠告」「病人の観察」が必要であると述べています。この要素を踏まえ実践し努力している職員一人一人がこの病院の財産・宝です。職員の持てる力を最大限に引き出し患者様・ご家族様に「ここにきてよかった」と思っていただけのように努力していきますのでよろしくお願いします。

院内・病棟レクリエーション

4月は近くの公園にお花見に行く予定でしたが、雨が続きましたので病院内で行うことになりました。職員と患者様で切り絵を作成したり、体操をしたり、最後には桜の蒸しパンが振る舞われました。お花見はできませんでしたが、皆様の楽しそうな笑顔を見ることができました。



新入職者紹介

患者様の生活面に目を向け、退院後の生活を見据えたりハビリを行えるよう積極的に患者様と関わっていきたいと思います。未熟な面も多くご迷惑をおかけしますが、努力を惜しまずチームの一員として頑張ります。



理学療法士
内田 悠太

作業療法士として当院に入職させて頂きました。わからないことが沢山で戸惑うことも多々ありますが日々挑戦し頑張りたいと思います。一日でも早く患者様のお力になれるよう努力していきます。



作業療法士
橋本 翼

4月に入職したばかりで慣れないことも多く皆様にご迷惑おかけしています。作業療法士として患者様のお役に立てるよう、いろいろなことにチャレンジし知識を深めていきたいと思えます。ご指導宜しくお願い致します。



作業療法士
小坂みのり

4月に入職し慣れない事ばかりですが、先輩方のお力を借りながら成長出来る様に努力していきます。そして患者様に笑顔で接する事、思いやりの気持ちを忘れずに一日も早く立派な言語聴覚療法士になれる様に頑張ります。



言語聴覚療法士
北村有倫香

すべてが新しい日々の中で今の自分がすべき事とできる事を常に考えながら、その日その時間を大切にしたいです。学ぶ姿勢と感謝する心を忘れず、患者様に寄り添える言語聴覚療法士になれるよう努力していきます。



言語聴覚療法士
森川 愛子

慣れない仕事が多く不安もありますが、わからない事は質問したりと色々なことを経験し、日々の仕事から様々なことを学び生かしていけるよう頑張ります。また1つ1つの仕事に責任をもって取り組んでいきたいと思えます。



准看護師
朝日 瑞季

今まで急性期病院での経験しかなく、回復期病院での業務は初めてとなります。勉強不足ではありますが、患者様・ご家族様に寄り添った支援ができる様努力をしていきたいと思えます。宜しくお願い致します。



社会福祉士
田中亜侑美

スタッフの一員として、責任を持ち業務にあたりたいと思います。そして患者様を少しでも元気づけられるような職員として常に明るく前向きな笑顔で、いつまでも初心を忘れず頑張っていきたいと思えます。



介護福祉士
石井 遥

夏バテ予防に!

夏野菜と鶏肉のごま味噌炒め



【栄養情報】(1人分)

エネルギー	223kcal	たんぱく質	19.8g
塩分	1.1g	脂質	10.3g
BCAA合計	3273mg	炭水化物	11.4g

暑い日が続くと、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになり、栄養不足に陥りがちです。不足しやすいタンパク質をはじめ、汗をたくさんかくと失われるビタミンやミネラルは意識的に摂取し、バランスの良い食事を心がけましょう。BCAAに含まれるアミノ酸は筋肉の喪失を防いでくれます。リハビリや運動には欠かせない栄養素です。

【材料】

鶏むね肉	150g
酒	大さじ1
玉ねぎ	50g(1/4個)
なす	50g
ゴーヤ	1/2本(125g)
しめじ	1/2パック(50g)
すり白ごま	小さじ1
みりん	小さじ2
みそ	小さじ2
顆粒和風だし	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにして酒をもみこみ10分ほどおく。玉ねぎは8mm幅の薄切りにし、ゴーヤはタテ半分に切り、種を取って薄切りにする。なすは乱切りにする。しめじはほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ、ゴーヤ、なす、しめじを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え、味を調える。

Let's リハビリ ～転倒を予防する運動～

(1) 膝伸ばし運動

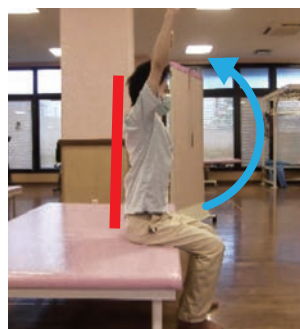
目的：太ももの筋力向上、立位姿勢を安定させます。
注意点：可能な範囲で結構です。しっかり膝を伸ばしましょう。



(2) 棒上げ体操

目的：姿勢を伸ばす事で筋肉が整い、立位を安定させます。

注意点：出来る限り背中を伸ばしましょう。肩が痛い方は無理せず、出来る範囲で実施しましょう。

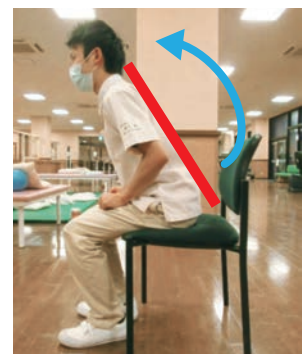


(3) 立ち上がり

目的：歩くのに必要なお尻や足の筋肉を鍛えます。
注意点：両足の幅は肩幅くらいで実施しましょう。背中が丸くならないように注意しましょう。難しい方は②までで結構です。



①座位



②上体倒し(背中を伸ばして)



③お尻浮かし
(足の上に身体を乗せる事)



④立位

リハビリ室から

毎日猛暑が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

今回は去る5月に開催させて頂いた、患者・家族学習会の内容を振り返ってみたいと思います。テーマは「高齢者の転倒予防体操をみんなでやろう！」で退院された患者様、ご家族様を含む多くの方にご参加いただき、転倒のメカニズム、予防体操などを行いました。

現在、日本では、超高齢化社会となりつつあり、その影響から医療費の増大や介護負担などが社会問題となっています。介護が必要となる要因として、脳卒中、認知症、衰弱に次ぐ第4位として骨折・転倒が挙げられています。では、なぜ骨折・転倒で介助が必要になってしまいかというと、転倒をすると、恐怖心が芽生え、恐怖心から動くことを避けてしまう。また骨折し手術を行い、ベッドで寝ている時間が増えてしまう。そのような場合では、廃用症候群といって、不活動により筋力や心肺機能、認知機能の低下をきたし「寝たきり」に繋がる負のスパイラルがあるからです。この負のスパイラルを断ち切る為にも、転倒がなぜ起きるか、またその予防はどうすれば良いかという事を知っておく必要があると思います。

まずは、転倒の要因についてお話をしたいと思います。要因には内的要因と外的要因の2つがあります。内

的要因とは、年齢や筋力、感覚、視覚、聴力など各個人の問題が挙げられます。外的要因とは、段差などの住宅環境、靴や杖など物による問題です。

年齢を重ねていくと、筋力や感覚、視覚、聴力は若年者と比較し、徐々に低下していきます。特に筋力では、背中を真っ直ぐに伸ばす筋肉が弱くなりやすく、多くの方が俗にいう猫背の姿勢になっていきます。猫背と転倒、一見結びつかない様なキーワードですが、猫背の姿勢になると、重心が後方へ移動します。転倒とは、重心が、支えている面、具体的には両足で立っていれば、両足を繋ぐ円から重心が飛び出すことで転倒に至るようなバランスの崩れが生じます。つまり猫背の姿勢では重心はその円の後方に常に位置し、わずかな重心の移動（運動）で容易に円からはみ出てしまうのです。また年齢と共に低下する筋肉は白筋（速筋）といって瞬発力を主とする筋肉が多いと言われています。そのため、転倒を予防する体操としては、背筋を伸ばす運動、足を鍛える運動が大切だと言えます。3ページに載せてあります体操を参考に体を動かしてみてください。

筋力は、100歳であってもトレーニングをすることで改善を示すと言われています。ぜひ、転倒予防体操を毎日行い、「いきいきとした生活」を今後もしていきましょう！！

理学療法士 内山 恵介

編集後記



今年度第1回目の「リハ日和」はいかがでしたか。

4月より新しい職員を迎え、一同新たな気持ちでスタートいたしました。

若い力と、積み重ねた知識・技術が混ざりあい、よりよい病院となるよう日々努力してまいります。まだまだ未熟な面もある

かと思いますが、お気づきの点などご指摘いただけたら幸いです。

また、「リハ日和」へのご意見・ご感想などありましたら、お近くの職員までぜひお声掛けください。今後も皆様のお役に立てる情報を発信してまいりたいと思います。

看護師 杉浦 早弓

病院基本理念

「人としての尊厳」と「自分らしさ」を根源に、
住み慣れた土地での生き生きとした暮らしへの復帰を支援します。



社会医療法人 明陽会

第二成田記念病院

〒440-0855 豊橋市東小池町62-1 TEL. (0532) 51-5666

<http://www.meiyokai.or.jp/narita2/> FAX. (0532) 55-0660