

2015 OCTOBER vol. 8

八日和

住み慣れた土地で 生き生きとした暮らし

DAI2 NARITA
MEMORIAL
HOSPITAL



夏祭り

毎年恒例となっている夏祭り。今年も7月26日に行われました。心配していた台風の影響もなく、多くの方々に足を運んでいただき、嬉しさと驚きの中あっという間に終了しました。

というのも、退院された患者様が元気な姿で遊びに来て下さった事、普段とは違うスタッフの姿を見て、いつにない笑顔を見せて下さる患者様が

いた事。お腹の底まで響く太鼓の音を間近に聞きながら、踊っているスタッフに「がんばれ！」と手を振ったり、手拍子やカメラを向けている姿を見られたからです。本当に嬉しく、元気を沢山いただき感謝しています。

皆様ありがとうございました。

レクリエーション委員会



避難訓練

平成27年7月28日、院内で火災が発生した状況を想定し、避難訓練を実施しました。

消防計画に基づく訓練実施は最も重要な事項です。特に特定防火対象物には、年2回以上の消火・避難訓練の実施が義務付けられています。今回の避難訓練では、62名の多くの職員が参加しました。自己では避難困難な患者さんを想定し、エアーストレッチャー等を使用した避難誘導を行い、

誘導の大変さを実感する機会になりました。また、実際に消火栓での放水を実施し現実感のある訓練に繋がったと思われます。今回の訓練では一人一回の誘導で終了しているため入院患者様全員を避難させるためにはどの程度時間が必要なのか、何度往復する必要があるのかなどを検討していきたいと考えています。

避難訓練防災対策部会長 佐藤 勝

スタッフ感想



- ・実際に人を背負ってみると3階から1階まで降りるのはやっとのことでした。実際の場面は、この往復が何度もあると想定でき、改めて迅速な対応が必要だと実感しました。
- ・エアーストレッチャーを使用し介助して頂きました。平面な場所は比較的安定していたので恐怖心はなかったですが、階段を降段する時には正直怖かったです。二人介助のもと介助して頂くので、二人のタイミングなどがしっかり合っているかがとても重要だと感じました。



新入職者紹介

こちらに勤めて、まもなく5ヵ月となります。まだまだ教えていただくことも多いですが、患者様やスタッフの方々に安心して任せて頂けるよう、日々頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。



看護師
清水隆代

これまで急性期の看護を学んできましたが、これからは回復期の看護を患者様との関わりから学んでいきたいです。初心を忘れずに患者様の自宅復帰に向けて関わっていききたいと思います。



看護師
鈴木康夫

ご意見箱

①匿名

1ヶ月に1回くらい外泊をお願いしたいです。

【お返事】

外出・外泊を希望される場合には看護師にお申し下さい。『外出・外泊届け』により主治医の許可を受けた場合には外泊が出来ます。尚、1泊2日を原則としております。

正面玄関入り口に
設置しております。

②70代男性

病院全体はきれいなのに、テレビ横の植木や受け付け前の鉢の葉などが汚い。

【お返事】

不愉快な思いをおかけして申し訳ございません。汚れた葉の剪定をしました。根詰まりが原因だと思われます。季節をみて鉢替えなど管理するようにします。

Let's リハビリ ～転倒を予防する運動 part2～

今回はベッド上でできる運動を紹介します。回数はお体の状態に合わせて、調整してください。

①あお向けになり、膝を伸ばして足を上げて5秒キープします。

回数：片足ずつ5回行います

※腰が痛い場合は反対側の膝を曲げます



②あお向けになり、両膝の間にボールを挟み、ボールを潰すイメージで5秒キープします。

回数：5回行います

※ボールがない場合はクッションやタオルなどで代用しても構いません



③横向きになり、頭の下に腕を置き、下側の足を曲げ上半身を固定します。上側の足をお尻に力を入れる



イメージで、まっすぐにあげて5秒キープします。

回数：片足ずつ5回行います



リハビリ室から

晩秋の候、皆様お健やかに過ごしのことと存じます。

今回は去る6月に開催させて頂いた患者・家族学習会の内容を振り返りたいと思います。

テーマは「身体を使っていきましょう」です。麻痺した身体であっても、普段から積極的に使用しましょう、ということをお話しさせていただきました。人は胎内にいる時から自ら動き、自分の身体を知り、周囲の環境を知り、どのように動くことが効率がいいのか、学習と判断を繰り返していると言われています。その結果、自分の身体を意識しなくても日常生活をスムーズに過ごすことが可能となります。

しかし病気となり、身体が不自由になると思うように動けない→時間もかかるし面倒だし動きたくない→寝る時間が長くなる→筋力や動く能力が低下する→さらに動けなくなる、などの悪循環に陥りやすいのです。

そこで、今回は不自由になったとしても、身体を使うことの重要性をお話しさせていただきました。例としてピアニストをあげました。彼らは普通の方より指を動かす脳領域が広いといわれていますが、産

まれた時から指の脳領域が広いからピアニストになった、わけではなく、たくさん使って動かして練習したことでピアニストになり、結果として脳領域が広がったのです。つまりたくさん使うことで脳は活性化し必要な能力を再び学んでいくのです。

そして重要なことは継続して行うことです。継続することは簡単なようで実はとても難しいことです。継続させるためのポイントは目標を立てることです。立てた目標を達成することで達成感を得られ、さらにやる気になることで継続していくことができるからです。目標と聞くと大きな目標を想像してしまいがちですが、まずは少し意識すればできること(例：手足の曲げ伸ばしを1日10回行う、など)から始めることがポイントです。

脳は100年経ってもほとんど衰えないタフな臓器と言われ始めています。脳も身体も使い続けることが大切だと思います。「継続は力なり」です。

朝晩は少し涼しくなってきましたので、風邪など引かれませんように、生き生き身体を使ってください。

作業療法士 中嶋 健司

編集後記



「リハ日和」も8回目の発行となりました。今月号では7月に行われた夏祭りが掲載されているため、写真も多くなりとても賑やかになりました。私自身、夏祭りに参加しお好み焼きを焼いたり、退院された患者様とも久しぶりにお話が出

来て、とても楽しかったです。

今年もあと3ヶ月となりました。これから冷え込む季節となりますが、体調を崩さず有意義な毎日をお過ごしください。

作業療法士 谷中 麻衣

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