

2017 JANUARY

住み慣れた土地で 生き生きとした暮らし

八日

vol. 13

DAI2 NARITA
MEMORIAL
HOSPITAL



2017年を迎えて

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。

ご存知のとおり団塊の世代が高齢を迎える2025年に向けて地域の各病院、診療所がその役割を明確にするように国として計画しております。その中で回復期リハビリテーション病棟は、病気で急性期を脱してもまだ医学的、社会的、心理的なサポートが必要な患者様に対して多くの専門職種がチームを組ん

で集中的なリハビリテーションを行い自宅や社会へと戻って頂くことを目的とした病院です。第二成田記念病院も開院より約4000名以上の患者様が入院され、約85%の方が自宅へ復帰されております。

本年も皆様に「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するという病院理念に基づきチーム医療を実践し、信頼されるよう努めて参ります。

事務長 大東信幸



スタッフ一同

よろしくお願いいたします

豊橋祭り

今年で3回目の参加となりました、豊橋総踊り。

今回は50名以上の職員が参加し、「豊橋音頭」「新・豊橋とんとん唄」「マツケン のええじゃないかⅡ」「新・鬼祭り」4曲を一体となって踊り楽しむことができました。

また来年も参加していきたいと思います。



❖ 院内・病棟レクリエーション



モーニング・ヴィレッジ

毎年恒例となっているモーニングビレッジの慰問演奏会が去る10月27日に行われました。

モーニングビレッジの皆さんの愉快なお喋りと演奏で日頃リハビリを頑張っている患者様方にとっては楽しいひと時を過ごして頂きました。

懐かしい歌を選曲して下さり患者様方も一緒に口ずさんで中には涙ぐむ患者様もいました。

最後の曲が終わると、どこからか「アンコール、アンコール」という声があちらこちらであり「青い山脈」の大合唱で幕が閉じました。

それから、「第二成田記念病院の唄」という素敵な歌を作って頂き患者様もスタッフ一同も感激しました。本当に素晴らしい歌を有難うございました。

運動会

晩秋の頃今年も去年に引き続き病棟で運動会が盛大に開催されました。

選手宣誓では赤、白組を代表として患者様から素晴らしい言葉が聞かれ拍手の喝さいでした。

種目はボール送り、玉入れを行い普段見られない患者様の姿や笑顔を見る事が出来ました。

皆様のご協力のおかげで無事に行う事が出来ましたありがとうございました。



■ ～全国リハビリテーションケア学会に参加して～ ■

平成28年10月27日から29日にかけて、茨城県つくば市にて「リハビリテーションケア学会2016～地域包括ケアをあたりまえにしよう！～」が開かれました。当院からも患者様、ご家族様のご理解の下、日々臨床の中で挑戦してきた内容を2件発表する機会を頂きました。団塊の世代も高齢者世代に突入した日本は、これまで経験したことのない超高齢化社会となっています。地域包括ケアとは、高齢者が「住み慣れた地域」で生活支援サービスを受けられる事を目的に、市町村が中心となって包括的（医療/福祉/介護予防）に体制を整備していくものようです。当院の理念は「住み慣れた土地での、生き生きとした暮らしへの復帰と支援」です。今後も豊橋市の地域包括ケアシステムの一旦を担えるよう、臨床業務に邁進していく次第です。

作業療法士 清水 健児



新しいリハビリ器具を導入しました！ ～安全懸架装置～



「より質の高いリハビリテーションの提供」を目的に、今年度10月より当院リハビリテーション室に安全懸架装置が導入されました。これは天井に設置した追従型の免荷装置により、より早期からの歩行訓練を可能とする器具です。この器具はリハビリセラピストの介助量軽減だけでなく、患者様にとっても「介助しない歩行練習」の実現が可能です。リハビリ器具は日進月歩で新しいものが生まれています。「より良い医療技術の提供」を第一に、これからも最新のリハビリ医療に注目していきます。

看護師から

厳しい寒さが続きますが、皆様お変わりありませんか。

今回は9月中旬に開催させて頂いた患者・家族勉強会の内容を振り返りたいと思います。「排便のメカニズムとケア～便秘を解消しよう!」をテーマに便秘解消に少しでもお役に立てるよう、便秘対策を中心にここではお話をさせて頂きます。

まず便の性状には7種類(1コロコロ便、2硬い便、3やや硬い便、4普通便(バナナうんち)、5やや軟らかい便、6泥状便、7水様便)があります。腸の中を進む速度と関係があります。速度が早ければ軟らかい便、遅ければ硬い便となり、1と2は便秘、6と7は下痢となります。理想は3のやや硬い便から5のやや軟らかい便の間とされています。例えば数日間排便がなかったとしても3から5の便が相当量出ているとすれば、その人の排便周期と考えます。

スムーズな排便につながる正しい姿勢とはどのような姿勢でしょうか。便座に深く腰かけずに前かがみになれるように座り、膝を90°以上曲げ、便座の方に足を寄せます。出来れば踵を上げると腹筋に力を入れやすくなります。無理な場合は踵を便器に近づけます。もし足が届かなければ足台を使用します。

便秘対策として①食事②水分③排便習慣④運動⑤薬の使用があげられます。

①食事は偏食を避け、1日3食、規則正しくとりましょう。特に朝食をきちんと食べましょう。食物繊維が多いものが便秘に良いことはよく知られています。

野菜は食物繊維と水分を多く含んでいるので、たっぷりとりと良いです。海藻やこんにゃく、果物は水溶性の食物繊維が多く含まれています。食物繊維には2種類あり、不溶性と水溶性があります。水溶性の食物繊維は、便を柔らかくし、便の滑りを良くする

働きがあります。不溶性の食物繊維は便のかさを増したり、腸の蠕動を促します。2種類を組み合わせるとバランス良くとりましょう。ビタミンやミネラル不足も腸の活動が鈍る原因となるため、野菜や果物、海藻類をたくさん食べましょう。ヨーグルトやチーズは腸内環境を整え、腸の動きを活発にするため効果的です。

②水分はぬるま湯や温かいお茶を少しずつ数回に分けて飲むように心がけましょう。渋みのあるお茶に含まれるタンニンには利尿作用があるので、腸に水分がいなくなり、便が硬くなる傾向があります。そのため、緑茶や紅茶、ウーロン茶などよりも、水、白湯、スポーツドリンク、うすい番茶や麦茶がおすすめです。また、腸管に刺激を与えるために、起床後すぐに冷たい牛乳や水を飲む事も効果的です。

③排便習慣は食事・水分の他に早寝・早起き、適度な運動を行うことなど、規則正しい生活を送ることが基本的にはとても大事です。そして便意を我慢せず、排便時間に余裕がある生活を送りましょう。最近では温水洗浄便座の水を肛門の奥まで入れるために、直腸の粘膜を保護している粘液を洗い流してしまい、粘液が傷付き、便意が衰えて便秘になる人が増えています。水の勢いを弱くして、肛門の外側だけを洗うのが良いとされています。

排便について大切な事はすぐに下剤に頼るのではなく、まずは自分の排便周期と便の性状を知り、排便姿勢を整える事、食事や水分はしっかりと取り、排便しやすい習慣をつくり、運動することも大切です。それでも排便がなければ下剤に頼るようにしていきましょう。下剤は入院されている方やかかりつけ医がある方は医師、薬剤師、看護師等にご相談下さい。市販薬を使用する方も薬局の薬剤師に相談される事をおすすめします。

皆様、快便生活で辛さも心もスッキリしてお身体を大切になさって下さい。

看護師 福井友子

編集後記



朝夕の寒さが厳しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。

巷では、インフルエンザ・胃腸炎などの流行が話題となっています。こまめな手洗い・うがい・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠が大切です。

外出後に限らず、室内も乾燥しており保湿に留意することも大切です。

当院では職員全員がマスク着用・手指消毒に努めております。顔が見づらく声も聴きとりづらい点もあるかと思いますが、ご理解・ご協力お願い致します。

新しい年を迎え職員一同新たな気持ちで元気にがんばっていきます。

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