

入選

手をつなぐ 昔恋人 今介護
 誰よりも手を焼いた子が 今頼り
 ついて来い 言った女房に 手を引かれ
 黒潮様
 ゆうゆう様
 つばさご様

最優秀賞

テレビ見て 勇気をもらう パラ競技
 子育ての恩を介護で 返す日々
 江戸川散歩様
 よしぼう様

特選

ヘルパーの
 スリッパ音にはずむジイ
 よもやま話様

第七回 介護

川柳

結果発表

503通の応募を頂きました。ありがとうございます。また、さんくろう川柳選考委員会による審査の結果、左記の6名様が受賞されました。

最終選考まで残った20句をご紹介します。

- ◆ グループの 悩み達えど 道一つ 山口 妙子様
- ◆ ありがとう その一言が 支えなり 颯えい子様
- ◆ かいごする つかされる 老いのみち 杉浦 鈴香様
- ◆ リハビリの 友の笑顔に 打ち解ける 吉田 清様
- ◆ 「ありがとう」 介護疲れに 効く薬 だいちゃんZ!様
- ◆ しばしある 昔はご縁 今誤嚥 さこじよう様
- ◆ 父ちゃんの 弟になる 面会日 らくちゃん様
- ◆ お迎えと 言うな施設の 送迎車 井口 和則様
- ◆ ライバルに 差をつけりハビリ もう一周 カジ様
- ◆ 介護する 鬼嫁の手は 仏の手 やじろペー様
- ◆ 寝たきりの 父にもう一度 叱られたい あらかん様
- ◆ 貯筋した 利子が健康 招き入れ やんちゃん様
- ◆ 介護度を 上げるオバアの 名演技 中年やまめ様
- ◆ 介護車 乗せた子が 押す 車椅子 ナフタリン様
- ◆ 将来を 案じて嫁の 機嫌とる 角森 玲子様
- ◆ 梯子する 昔居酒屋 今病院 夏みかん様
- ◆ 徘徊も 良く歩いたと 抱きしめる 橘孔雀様
- ◆ 筋トレで 鍛えたきみが 重すぎて さびしんぼう様
- ◆ 介護の手 歩く意欲も 支えてる 温州みかん様
- ◆ いびられた 過去捨て 義母の 介護する 横尾 伸子様

さんくろうニュース
 めだか MEDAKA

10月号

2017年 (No.74)

特集 ここよかプロジェクト

巻頭 新入職員を紹介します



ゆづみ

広報誌名「めだか」は、当院の庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 74号 (2017年10月) 年3回 (2月、5月、10月) 発行

表紙絵: 「シルバーの森のバスハーブで」 坂尾 有美

発行責任者: 加藤 真二 発行: 医療法人 三九会
 〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
 TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロウ
 診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



三九朗病院 携帯サイト



医療法人三九会 三九朗病院

「ここに来て良かった」そんな施設をめざして

ここよかプロジェクト

ここよかプロジェクトリーダー 菅原 陵子

私たちは、理念である『ここに来て良かったと思ってもらえる施設でありたい』を実現するために2016年7月に「ここよかプロジェクト」を発足しました。

三九朗病院は、2017年3月にすべての病棟が回復期リハビリテーション病棟となりました。入院患者さまの大半が、ある日突然、病気やケガをして急性期病院で治療した後、集中的なリハビリを行うために転院して来ます。突然の入院に不安を感じている中、国の方針により、急性期病院で病状が落ち着くと、またすぐ新しい環境へ移ることになります。そんな状況の中、少しでも安心して転院していただけるよう、管理職が中心と

なって多職種のスタッフで会議やシミュレーションを重ね、転院時の受け入れ方法を見直しました。

最初に取り組んだのは転院時の受付での待ち時間です。以前は、外来受診の受付対応をしながら入院受付もしていたため、待ち合いで長い時間お待たせしていました。そこで、入院当日に受付で行っていた手続きを病棟で行えるよう検討。受付に寄らずに直接、玄関から病室へご案内することができるよう改善しました。

●シミュレーションの様子



正面玄関で、担当のスタッフがお出迎えます。



たくさんの荷物をすぐに移動できるよう、玄関横に転院専用の駐車場とカートをご用意しました。

新入職員を紹介します

聞いてみました ①得意なこと ②最近知ってびっくりしたこと ③今後の人生でやりたいことを1つ



とみた まゆみ (愛知県みよし市出身)

看護師

- ①インサイドヘッドのメモリーボールゲーム 800 達成！
- ②一季咲きのバラのピエール・ドゥ・ロンサールが夏にも咲くこと
- ③1人で世界一周船の旅



やまぐち ななこ (岐阜県多治見市出身)

言語聴覚士

- ①イラストを描くこと
- ②納豆を冷凍保存できたこと
- ③世界遺産巡り



あまの みきえ (愛知県日進市出身)

さんさんリハビリ補助

- ①ハモること
- ②娘に足の大きさを抜かれていたこと
- ③本気の大人買い



くすもと ゆみ (愛知県あま市出身)

楓とよたりリハビリ補助

- ①トレッキング
- ②全国高校野球の人気とホームランの数
- ③友人たちと東京オリンピックを観に行く



臨床検査技師 岡田 暁美

先輩からのメッセージ

結婚、出産を機に臨床検査技師の仕事から離れて10年経っていた私が、再就職しようと思立ち、2014年6月より三九朗病院で勤務することになりました。長いブランクがあったので最初はかなり不安がありましたが、スタッフの方々に教えていただきながら、忘れかけていた働く楽しさ厳しさを日々感じつつ、最初の1年をなんとか勤めることができました。現在も周りの助けを借りて、育児と両立させながら、やりがいのある毎日を送っています。



病室ではおしぼりをご用意いたします。部屋に入ったら、まずは、ゆっくりおくつろぎください。

「ここよかプロジェクト」は2017年7月に本格稼働したばかりで、まだまだ改善の余地があります。実際に体験した方々からのお声を活かして、より良い改善に努めたいと思います。

これからも三九朗病院をよろしく願っています。



インフルエンザ

内科 加藤 みのり

近年、国内で流行したインフルエンザは、AH3亜型（香港型）、AH1pdm09（2009年に流行した型）、B型の3種で、毎年12～3月に流行時期を迎えます。かぜよりも重症化しやすく、重篤な障害が残ったり、死亡したりしてしまうケースもあります。感染予防をしっかりしましょう。

主な感染経路

飛沫感染	感染者のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から体内に吸い込んでしまうことで感染します。
接触感染	感染者が鼻水をぬぐったり、せきやくしゃみを覆ったりした手でドアノブやスイッチなどに触れると、ウイルスが付着します。別の人がその場所を触った手で飲食したり、目や鼻をこすったりすると、粘膜を通じてウイルスが体内に入り感染します。

予防

外出後の手洗い・うがい、人混みでのマスク着用が基本です。予防接種は、インフルエンザウイルスの活動を抑え、発症や重症化を防ぐ効果があります。効果が現れるまでに2週間ほどかかり、その後、5か月ほど効果が持続するので、流行前の11～12月までに接種しましょう。

予防接種をしたからと安心せず、基本的な感染予防も忘れずに。

症状

潜伏期間は24～48時間と短く、発症すると高熱、頭痛、のどの痛み、関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状が急激に起こります。時に嘔吐や下痢などの消化器症状が現れることもあります。一方、かぜの場合は、鼻水やのどの痛みなどの症状からゆっくり発症し、熱は目立たないこともあります。

受診のタイミング

インフルエンザを疑う症状があるときは、かかりつけ医または内科を受診し、インフルエンザの検査をすることが大切です。発症から12時間以上経過しないと陽性反応が出ないことがありますが、症状がつけられれば速やかに受診しましょう。また、発症から48時間以上経過するとインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ薬の効果が低下してしまうため、その前に受診しましょう。特に糖尿病や肺の病気（肺気腫や喘息など）の方、幼児やご高齢の方は、重篤となることもあるため注意しましょう。

インフルエンザは感染力が強いため、病院ではほかの患者と分けて対応します。受診の際は、病院に行く前に電話で症状を伝え、診察が可能か問い合わせをしましょう。

感染力の強いウイルスですので予防はもちろんですが、発症してしまったらほかの人への感染防止に努めましょう。



マスクの予防効果

厚生労働省が推奨している感染予防のためのマスク着用は、予防だけでなく、感染者がウイルスを広めないことも目的としています。

実はインフルエンザウイルスは、一般的なマスクでは通り抜けてしまいます。ただ、感染経路で伝染力が高いのは、空気感染よりも飛沫感染と接触感染です。不織布（※）マスクをすれば、せきやくしゃみによる唾や鼻水はある程度防ぐことができます。のどの保湿にもなるので、湿度が苦手なウイルスの増殖も抑えられます。ほかの予防方法と組み合わせてインフルエンザに備えましょう。

※ 不織布：繊維を熱的・機械的・化学的作用により接着、または絡み合わせた薄いシート状の布のこと

医療安全管理室

医療安全管理者 すがはら りょうこ 菅原 陵子

当院は、安全で質の高い医療の提供を行い、患者さまが安心して治療を受けられる環境づくりに病院全体で取り組んでいます。

医療安全研修会

7月に開催された研修では、危険予知トレーニングを中心に行いました。車の運転をするときは、路地から子どもが飛び出てこないか、前の車が急に止まらないかなどに注意すると思います。医療でも同じように、危険を予知して安全に医療を行うことが必要です。そのために、注射の準備をしているとき、病棟の廊下で歩行訓練をしているときなど実際の医療現場を想定して、そこに潜む危険を抽出・検討し、安全に行えるルール作りを行うことを危険予知トレーニングといいます。普段から危険を予測して動くことで、治療を受ける側だけでなく、医療者自身も守ることができます。



月1回の委員会の開催

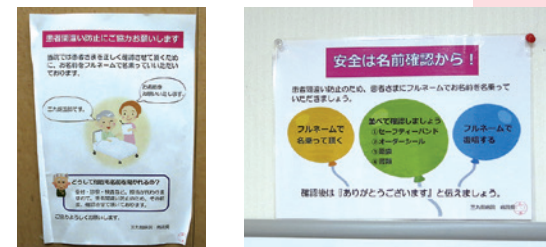
医療事故にはなくても、一つ間違えば重大なミスになった出来事を各部署でまとめ、報告し、委員会で検討しています。ハインリッヒの法則*では、1つの重大事故の背後には29の軽微な事故があり、その背景には300以上の異常が存在するとされています。なぜ、起きてしまったかを多職種で検討し分析することで、重大なミスを起こす前に、安全に医療が提供できるよう努力しています。

*ハインリッヒの法則：アメリカの損害保険会社に勤務していた安全技師ハーバート・ウィリアム・ハインリッヒが導き出した労働災害における経験則の一つ。

私たちと一緒に医療安全に取り組んでください

◆患者誤認防止

病院では、いろいろな場所で、診察・検査・点滴など様々な治療行為が行われます。安全に医療を提供するために、その都度、ご本人にフルネームで名乗っていただくことをお願いしています。また、入院中はセーフティバンド（名前・生年月日が書かれたバンド）を装着していただきます。フルネームを名乗っていただくことに加え、スタッフがセーフティバンドの氏名を確認するダブルチェックを行うことで、安全に治療を受けていただくことができます。



エレベーターや病棟にポスターを貼って啓発しています

◆転倒・転落の予防

入院中に『トイレやお風呂などでベッドを離れるときは看護師を呼んでください』と説明があった場合は、『何度も申し訳ないから』と遠慮をせず、必ずナースコールで呼んでください。病気やケガによる運動機能の低下に加えて、住み慣れた自宅とは違う慣れない環境での動作は、自分でできると思っても、思いがけない転倒や転落につながります。

今後も、安全で安心な医療を提供していきますので、ご協力をお願いします。

脳卒中のリハビリテーション⑤

注意障害



前頭前野が損傷を受けた場合、注意障害を発症する場合があります。

リハビリテーション部 作業療法士 登立 奈美・関戸 智水

注意障害は、脳卒中や交通事故などで脳に損傷を受けた場合に見られる症状の一つです。集中力が低下して仕事や勉強などを長く続けられない、周囲の呼びかけに対して返事をしないなど、様々な症状が日常的に表れます。

● 注意障害の分類とリハビリの方法

① 持続性注意障害

集中することが難しくなり、長い時間作業に取り組むことができずに時間がかかり、飽きっぽく見られることもあります。

➔ 適当な間隔で休憩を取れるようにスケジュールを組みます。

② 選択性注意障害

たくさんの情報の中から必要な情報を選ぶことが難しくなり、グループで話していると、言われていることが分からずに興味や関心がないように見えます。

➔ 相手の視線を確認してから声かけを行います。

③ 配分性注意障害

同時にいくつかのことに注意を向けることが難しくなります。

➔ 作業を小分けにし、一つずつ伝えます。



④ 転換性注意障害

一つの情報に注意が向いていると、より重要なほかの情報に気が付くことが難しくなります。

➔ 注意事項を紙に書いて目に付く場所に張り、定期的に作業内容を確認します。

⑤ 容量性注意障害

簡単な作業や情報は理解できますが、一度に理解できる内容や行えることの量が減ります。

➔ 作業の手順をチェックリストにし、見ながら行います。



《注意障害のリハビリのポイント》

余計な刺激のない、静かな場所を確保し、必要なもの以外を近くに置かない。

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No. 17

高次脳機能障害の方の家での見守り方

リハビリテーション部 作業療法士 登立 奈美・関戸 智水

脳の障害によって高次脳機能障害になると、記憶力や集中力の低下が起こり、段取りよく行動することが難しくなります。家庭や社会で生活するためには、ご家族の理解や協力が必要不可欠です。

高次脳機能障害の方への対応のポイント

● 家族や周囲の人たちが高次脳機能障害を理解しましょう

以前と人が変わった、今まで当たり前できていたことができなくなったなどの変化があります。高次脳機能障害の方の行動や反応に興味を持ち、「どうしてそのような行動をとるのか」「なぜこんなふうに反応するのか」と想像を働かせることで相手の理解につながります。

● すぐに結果はでないことを理解しましょう

時間をかけて反復や復習をすることで、できることが一つひとつ増えていきます。すぐに結果を求めて、本人を追い込まないように接することが大切です。

● 生活環境を整えましょう

症状に合わせて生活空間を整えたり、関わる人たちの対応を統一したりすることも大切です。



当院では、退院後の生活に困らないよう、退院が近くなると外泊時にチェックシートを使用して自宅での行動や環境による症状の変化を確認し、リハビリに活かしています。

<外泊チェックシートの一例>

整容・更衣	実施状況
季節や天候に合わせた服装ができる	A
身支度ができる(身だしなみ・かかる時間)	C
コメント：身支度に手間取っていたため声をかけた。	
自己管理	実施状況
一日のスケジュールに合わせた行動ができる	D
服薬管理ができる(決められた時間に飲む・飲み残しがない)	C
約束を守ることができる	C
コメント：促しても「後でやるから」と言ってそのままにしている。薬を飲むことは覚えていたが、1錠飲み忘れている。	

A：一人でできた B：見守り C：声かけ D：手助け E：未実施

通所リハビリテーションから

通所リハビリテーション・スタッフ一同

キーワードは“change”です！

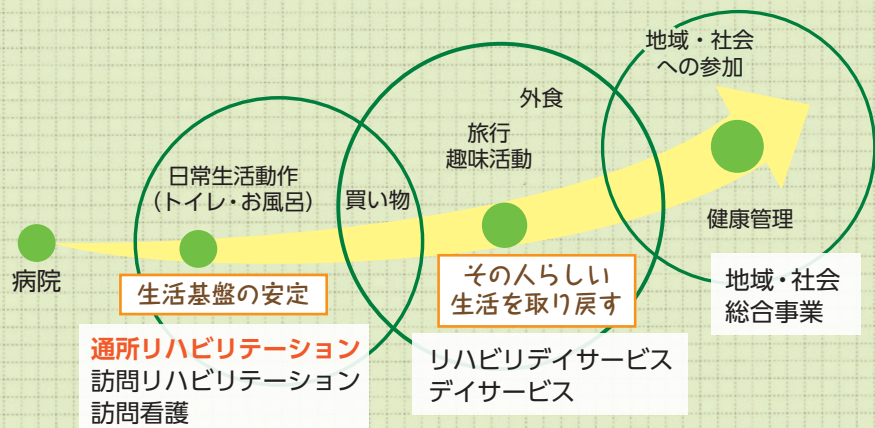
通所リハビリテーションが変わります

「地域包括ケアシステム」をご存じですか。高齢になり、介護が必要な状態になっても「最期まで、その人らしく住み慣れた地域で暮らしていく」ことができるよう、地域の医療・介護機関が連携して支援する取り組みです。その中通所リハビリテーションは、病院を退院した後の「生活の質の向上」を支援する役割を担います。

その役割を強化するため、10月からは、これまでの機能訓練重視のプログラムからご利用者の目標に合わせたプログラムへと変わります。

目標＝「生活の質の向上」、すなわち「何をしたいか？」を考え、療士と共に進めていきます。

目標を達成し、自分でできることが増えてきたら、デイサービスやお住まいの地域で行われている総合事業（市や地域で行っている体操教室などの介護予防事業）などに積極的に参加していきましょう。



ロコモティブシンドローム②

今回は、加齢により筋力・バランス・柔軟性の機能が低下してロコモの原因になると説明しました。筋力の低下は膝・腰・骨の病気にかかるリスクも高めます。今回は、ロコモが原因で起こりやすい病気についてお話しします。

ロコモって？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。要介護状態になる方の4分の1はロコモが原因であるといわれています。

起こりやすい病気

- 変形性膝関節症 ● 骨粗しょう症 ● 脊柱管狭窄症

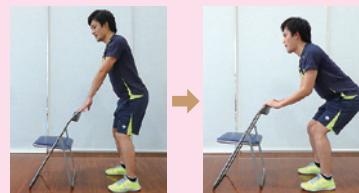
年齢とともに、肩・膝・腰が痛くなる方も多く、上記のような疾患になりやすくなります。



～自宅で簡単ロコモ予防運動（太もも筋力アップ）！～

変形性膝関節症を予防するには「太ももの筋力アップ」が大切です。太もも前の筋肉（大腿四頭筋）が膝の動きを支えています。

イスを使ったスクワット



ポイント

- ★膝がつま先よりも出ないように意識しましょう
- ★余裕のある方はもう少し深く膝を曲げてみましょう

ゆっくり10回、1日3回行いましょう

SHIN-SHINとよたでは無料体験受付中！ スタジオ参加もできます！！

- お問い合わせ：SHIN-SHINとよた ☎0565-34-6272（直通）
- 体験受付：10:00～19:00 ● 休館日：日曜日



Facebook ページに「いいね！」してね♪