

## 車椅子を寄贈していただきました

2019年11月5日に名鉄東部交通株式会社さまより車椅子を2台寄贈していただきました。

介助者用ブレーキ付きの軽量で使いやすい車椅子です。A-3病棟で大切に使用いたします。ありがとうございました。



## 香港の病院から見学者が来られました

2019年10月7日に「地域医療におけるリハビリテーションに関する研修」の一環で、デイサービスセンターノアノアへ香港の病院からリハビリ療法士の方々が見学に来られました。

通訳の先生を介して、日本と香港の介護保険制度や介助機器の違いなどを知ることができ、案内した私たちも大変有意義な体験となりました。



広報誌名「めだか」は、当院の中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 81号 (2020年2月) 年3回 (2月、5月、10月) 発行

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

表紙絵：「心を込めて」坂尾 有美

外来診療のご案内  
診療予約専用 ☎0565-35-3960



三九朗病院  
モバイルサイト

# めだか

さんくろうニュース

2月号  
2020年 (No.81)

MEDAKA



巻頭 新年にあたって

ナースの部屋 糖尿病のフットケア



## 患者さまの意思を実現する リハビリを目指して

理事長 加藤 真二



元号が令和になり初めての新年を迎えました。令和はどのような世の中になっていくのでしょうか。

地域医療・介護の分野では、平成の後半に「地域包括ケアシステム」といった言葉が登場しました。これは、医療と介護・福祉などが連携し、互いに助け合って「高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもと、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる、地域の包括的支援・サービス提供体制」を構築することです。

当地域は今後、急激に高齢者が増加すると予測されている地域です。急激に高齢者が増えて医療需要が高くなっても、救急時にはちゃんと救急病院に受診でき、落ち着いたら元の住み慣れた場所に帰れる体制を維持しなくてはなりません。これには地域でそれぞれの病態のときに適したベッドが利用できる体制、「地域完結型医療」も必要です。

当院はこの地域完結型医療の中で、「病気等、何らかの原因で生活機能が低下してしまった方の機能を改善し、再び元の生活に戻るためのリハビリを提供する」という役割を担っています。このため、当院では多くのスタッフが連携し、技術の向上を図り、少しでも患者さまに



よくなっただき、「ここに来て良かった」と思っただけのように努力しています。

そして、地域包括ケアシステムは、「医療・介護・福祉が連携し、お互いに分かり合い、助け合える仕組みの構築」という平成のステージから、令和になり、その連携のもと、本人の気持ちに寄り添い、「自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる」ために支援するというステージに入ったようです。

約1年前に厚生労働省が愛称を決めた「人生会議」は、本人が残りの人生をどう過ごしたいか、どのような医療を受けたいか、受けたくないかなどを家族と話し合っておきましょう、というものです。その実現に向けて多職種（医療・介護・福祉）と連携して支援していきます。本人の意思を実現し、残りの人生をより良いものにしていくためには、それに必要な機能の獲得「リハビリ」も必要です。今後は、生活をしていく中で行われる地域リハビリという形が進むことになると思います。

リハビリに特化している当院は、地域リハビリの分野でも地域に貢献し、この地域の方々の生活の質(QOL)向上に努めていきます。

今年もよろしく願い申し上げます。



## 糖尿病のフットケア

外来看護師 はなだ 花田 めぐみ

看護師の専門的な仕事である看護ケアには、様々な業務があります。今回は、主に糖尿病患者さまを対象に外来で行っているフットケアについて紹介します。

### フットケアとは

糖尿病の合併症のひとつに、手足の先にしびれや感覚異常があらわれる末梢神経障害があります。足の感覚も鈍くなるため、足の異常に気づきにくくなり、潰瘍や壊死などの重い症状になることもあります。こうした足の異常の予防と早期発見のために重要なのが「フットケア」です。看護師は、医師と連携をとりながら、足の観察を行い、適切なアドバイスや処置を行います。



### 乾燥を防ぐ

糖尿病の患者さまは末梢神経障害や血流障害など様々な合併症を伴っていることが多いため、小さなケガでも皮膚トラブルが起こりやすくなります。特に冬は、寒さによってさらに血流が悪くなる上、乾燥するため、ひび割れなどのトラブルも生じやすくなります。フットケアでは、乾燥を防ぐため、足の指先まで丁寧に洗い、しっかり温めて、クリームを塗って保湿します。



### 足の痛みをチェックする

足が変形していると体のバランスがかたよるため、不自然に体重がかかって足への負担につながります。また、合わない靴を履き続けたり、歩く姿勢が悪かったりすると、「たこ」や「うおのめ」もできやすくなります。フットケアでは、これらを早期に発見し、削るなどして治療します。また、自分の足に合った靴を選び、クッション性のある靴やインソールを使用することで、足を安定させ、体のバランスを調節するようアドバイスします。

### 爪のトラブルを防ぐ

巻き爪や爪水虫などの爪のトラブルがないかをチェックします。爪のトラブルは治療しないで放置しておく、傷を作りやすく、傷から菌が入ると皮膚の炎症につながります。巻き爪は爪の切り方が原因のことが多いため、爪の切り方についてアドバイスします。（「めだか」No.63でも紹介しています。）



外来でのフットケアだけでなく、患者さまご自身が、毎日足を触って観察することで、小さなケガなどのトラブルに気づくことができます。旅行や運動などたくさん足を使った後は特に気をつけましょう。外来ではフットケアに関する相談も行っていますので、ぜひご利用ください。

●フットケア相談のご案内

【相談時間】 月・火・水・金 14:00～17:00（予約制）

【対象】 糖尿病の治療をされている方

# 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

当院では、安心・安全に医療・介護を受けていただける体制の充実に取り組んでいます。2018年度から、複数の病院が連携し、お互いの医療安全対策の評価を行う「医療安全対策地域連携」の仕組みがスタートしました。当院が参加する医療安全対策地域連携をご紹介します。

## 連携する病院は？

豊田加茂医師会地区（B班）の5つの医療機関が連携して行います。  
あすけ 足助病院、三九朗病院、豊田地域医療センター、中野胃腸病院、みよし市民病院（50音順）

- 当院メンバー  
医療安全専任医師（副院長）、医療安全管理者（専従）、医薬品安全管理者、医療機器安全管理者、感染管理者、看護部、事務部

## どのように医療安全対策を評価するの？

評価を担当するチェック病院が、評価対象となる病院（受審病院）を訪問し、医療安全、感染、医薬品、医療機器、病院施設について関連書類と院内ラウンドによる評価を行います。後日、優れていた事項と改善すべき事項、全体的なアドバイスを受審病院へ送ります。

### ■ チェックの内容

- ① 医療安全管理体制の整備
- ② 医療安全管理のための具体的方策の推進
- ③ 医療事故発生時の具体的な対応
- ④ 医療事故の評価と医療安全対策への反映
- ⑤ ケア・プロセスに着目した医療安全管理体制
- ⑥ 施設内環境

## 2019年度の評価

2019年度は、下記のとおり評価が行われました。

評価日程	チェック病院	受審病院
9月19日	足助病院	豊田地域医療センター
10月3日	足助病院 三九朗病院	みよし市民病院
10月31日	三九朗病院 豊田地域医療センター	足助病院 中野胃腸病院
11月7日	豊田地域医療センター	三九朗病院

### ■ チェックの流れ

自己紹介と病院の説明



書類チェック



院内ラウンド



総評



当院では、安全に医療を提供するために、今までも院内で取り組みを行ってききましたが、他の病院から評価を受けることで、新しい気づきができ、医療安全の管理体制などの見直しをすることができました。

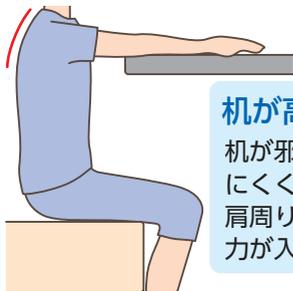
## 第18回リハビリプロジェクト最優秀プレゼンテーションより 机の高さの違いが 上肢操作時の姿勢に与える影響

リハビリテーション部 理学療法士 白比野 翔太

リハビリプロジェクトは、リハビリテーション部内の各研究班が日ごろの研究内容を発表し、多職種間で意見交換するものです。その中から、最優秀に選ばれた研究をご紹介します。

昨年度の研究では、健康な方は、食事や机上の作業において机が高すぎると、手の作業速度が低下することが明らかになりました。今年度は、入院患者さまの食事をする際の姿勢が、机の高さが変わることどのように変化するかを調査しました。

調査研究の結果、机を座高の3分の1程度の高さにすることで、患者さまは身体の機能を上手く使えることが分かりました。今後も患者さまがより良い姿勢で、快適に食事がとれるよう研究に取り組んでいきます。



**机が高すぎる**  
机が邪魔で動きにくくなるため、肩周りから過剰に力が入る



**机が低すぎる**  
身体が丸まった状態になり、姿勢が悪くなる

### ●今年度の主な発表演題

理学療法士「装具ハンドブックの活用実態調査」「健常者における呼吸体操の効果検証」「通所リハビリ利用者の目的達成に向けた取り組み」「Welwalk 活用の未来に向けて」「膝関節伸筋の自主トレーニングへの提言」ほか、言語聴覚士「摂食嚥下障害に影響を及ぼす要因の検討」「リハビリと栄養の相互性～新METsを使用して～」、作業療法士「麻痺の程度に応じた麻痺側上肢の生活上の参加課題の検討」ほか

負担のかからない介助方法  
& 家でできるリハビリ

No.23

## 運動習慣をつくる秘訣 ～習慣化の原理～

リハビリテーション部 公認心理師 高尾 卓

健康づくりと言えば運動！ でも、運動を続けるのは大変、と思っている方は多いのでは？ 今回は運動の習慣化がテーマです。



やめてもうた  
矢目手 孟太さん  
(仮名)

### 続かなかった人の例

最初は毎日腹筋100回やって決めてたんだよ。でも2～3日で苦痛になって、筋肉痛もあるから今日は50回にしようって。1度それを自分で認めちゃうと…1日50回が30回になり、そのうち今日はなしにしようって…。



けいぞく りきや  
継続 力也さん  
(仮名)

### 運動を持続している人はこうしていた！

最初は気合が入ってるから、「毎日腹筋100回」と言いたかったけど、毎日続けられるようにしたいから1日10回にしたよ。回数は少ないけど、『継続は力なり』で毎日充実しているよ。



### 【秘訣】3週間続けられるか考えてみる

人の習慣は3週間で作られるという研究があります。無理なく3週間続けられることであれば、その後の生活にも定着し、習慣化できるということです。

ぜひ、“長く続けられるかどうか”という発想もお持ちいただき、望ましい運動習慣づくりにお役立てください！

拙著『心本～気持ちを整えたいときによんでください～』  
(Amazonより販売中)もご活用いただき、あなたの心のコンディションが整えられ、何らかの気づきがあれば幸いです。



防災委員会から

防災委員会 かわむら なおき  
川村 直希

災害時でも落ち着いて対応できるように…

# 秋の防災訓練

防災委員会を中心に車椅子介助で階段を降りる訓練を行いました。災害が発生したときに安全に階下に避難させるための必要なスキルです。

## ■ 訓練内容



介助方法の説明を受け(左)、  
平地で練習を繰り返します(右)



いよいよ実地訓練です。  
まずは人を乗せずに練習し(左)、  
次は実際に人を乗せて訓練します(右)



## 👉 階段を降りるコツ

ブレーキをかけながら降りていくイメージです。

### ● 後方の介助者

車椅子をゆっくり前に出して、車輪が落ちたら車椅子を引き寄せます。

### ● 前方の介助者

車椅子の足元のフレームを前から持ち、車輪が落ちたら押し返すイメージで支えます。後ろ足をしっかりと引いて踏ん張れる体制を維持します。安全を強化するため、前方の介助者をサポートする人を配置しましょう。

平地では簡単にできる車椅子の移動介助も、階段では人を乗せていない状態でも息を合わせないとうまくできませんでした。

今後もスタッフ全員が災害時でも落ち着いて対応できるよう、訓練を継続していきます。

# 自宅で簡単、体ぽかぽか体操

冬の寒さには冷え対策が重要です。体が冷えると血流が悪くなり、内臓の動きが低下して免疫力が下がります。すると、体全体の不調が起きやすくなります。今回は冷えに負けない『体ぽかぽか体操』を紹介します。

※無理のない範囲で実施しましょう。 ※呼吸を止めないように行いましょう。

## 準備編

### 1 太もも前のストレッチ



★足の甲を手で持ち、かかとをお尻へ引き寄せます  
★片膝を真下に向け  
ます

倒れないよう  
どこかにつかまろう

左右30秒

### 2 太もも裏のストレッチ



★つま先にタオルを掛け、膝を伸ばした状態で引き寄せます

左右30秒

## 運動編

### 1 かかと上げ(ふくらはぎ)

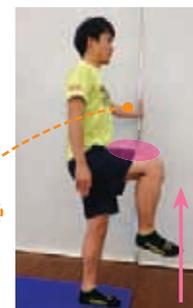


★両足のかかとを上げた状態で、3秒キープ!  
★真上に体を上げるように意識します

倒れないよう  
どこかにつかまろう

20回×2セット

### 2 もも上げ(股関節周囲)



★床と水平になる位置まで、太ももを上げます  
★背筋を伸ばした状態でいきましょう

左右20回×2セット

無料体験受付中です! スタジオ参加もできます!!

●メディカルフィットネス SHIN-SHINとよた(三九朗病院内) ☎0565-34-6272

【体験受付】10:00~19:00(休館日:日曜日) 【営業時間】9:00~21:00(土・祝20:00まで)(休館日:日曜日)