

# 三河地方を 観る

三河地方の祭りや観光地をご紹介します。コーナーです。ぜひ地元を再発見してみてください！

## カタクリ群生地 (豊田市<sup>あすけ</sup>足助)

豊田市には、紅葉で有名な香嵐溪<sup>こうらんけい</sup>がありますが、春になるとカタクリの花を見ることができます。今では、ほとんどが、ジャガイモが原料の片栗粉<sup>かたくり</sup>ですが、昔はカタクリの花の鱗茎<sup>りんけい</sup>（球根）から作っていたため「カタクリ粉」となったそうです。



カタクリの花

花が咲くまでに7～8年かかり、手間のかかる花ですが、香嵐溪では保護・育成を行い、群生地になっています。

カタクリの花ことばに「寂しさに耐える」とあります。寒い冬が終わり、待ちわびた春にお散歩に出かけるのはいかがでしょうか。

写真：Weblingoya



SANKURO INFORMATION

## デイサービスセンター ノアノア閉鎖のお知らせ

2023年3月をもってデイサービスセンター ノアノアが閉鎖することになりました。2005年の開設から長い間ありがとうございました。

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 90号(2023年2月) 年3回(2月、5月、10月) 発行

表紙絵：「雪びらの観察」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  
モバイルサイト

「ここに来て良かった」そんな施設をめざして

<http://www.sankuro.or.jp/>

# めだか さんくろうニュース 2月号 MEDAKA 2023年(No.90)

巻頭 新年にあたって

ナースの部屋 回復期リハビリテーション看護師の役割



医療法人三九会 三九朗病院

# 新たな3か年計画の 目標実現に向けて

理事長 加藤 真二



新型コロナウイルス感染症の世界的流行から3年が経過しました。この間、世の中はもちろんそうですが、医療界も激変の嵐でした。外来診療体制の改革、病棟の入院体制の改革、職員の感染対策、ワクチン接種…。今後は新型コロナ感染症とともに経済を止めることなく、コロナ禍でも医療をより充実させていく段階に入ったように感じています。

今年度、当法人は今後重点的に取り組むべき目標を掲げた3か年計画を更新しました。

## ●三九会3か年計画の目標について

1. 地域（完結型）リハビリテーションを構築します
2. 一人ひとりの生き甲斐や自己実現を支援します
3. ホスピタリティーの向上を目指します

### 1. 地域（完結型）リハビリテーションを構築します

医療では「地域完結型医療」という考え方があります。地域の急性期病院・回復期病院・慢性期病院・かかりつけ医が、対象者の病態に応じた医療を的確に行い、地域で医療を完結する医療のことです。リハビリ

にも、地域全体で完結するリハビリのシステムが必要と考えました。当地域で最大のリハビリ病院である本院が先導して、患者さま、利用者さまのそれぞれのライフステージに対応したリハビリテーションサービスが、入院から在宅・施設へと切れ目なく継続的に提供できるよう、医療および介護支援システムを構築していくことを目標にしています。

### 2. 一人ひとりの生き甲斐や自己実現を支援します

近年、住み慣れた地域でその人らしく生活するために、患者さまと医療者、ご家族などが話し合う「人生会議」が国を挙げて推奨されています。患者さま、利用者さまの思い（生き甲斐や自己実現）をお聴きして、入院医療、地域における各種支援に対する的確な情報共有等ができるシステムを構築することによって、対象者の思いを叶えるための支援ができるようにします。

### 3. ホスピタリティーの向上を目指します

職員一人ひとりが患者さまや利用者さま、地域の方々、また、職員同士に対してホスピタリティーマインドをもち、人として、医療人として、職業倫理を遵守するとともに、心配りと思いやりを大切にす風土を築いてまいります。

これらの3か年計画の実現のためのプロジェクトも立ち上げ、今後も理念である「『ここに来てよかった』と思ってもらえる施設」になるよう努力し続けたいと思います。

ナ  
ー  
ス  
の  
部  
屋

# 回復期リハビリテーション 看護師の役割

かのう あけみ  
看護部長 加納 明美

回復期リハビリテーション病棟には、様々な病気の方が入院されます。回復期リハビリテーション看護師の役割は、一人ひとりの病気を考慮して日常生活全般のケアをしながら、多職種で協働し、二次的合併症の予防や早期発見に努め、質の高い看護を行うことです。

## 「回復期リハビリテーション認定看護師」が在籍

当院には2人の回復期リハビリテーション認定看護師が在籍しています。今年度も新たに1人の認定看護師が誕生しました。

回復期リハビリテーション認定看護師とは、一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会（※）によって設けられた制度で、認定されるためには、18日間の研修に参加し、レポートで合格評価を取得すること、さらに自らの課題を決め4か月以上の実践活動を行う必要があります。

当院では、患者さまの日常生活や動作を向上させ、寝たきり防止や在宅への復帰を実現するために、多職種で連携し、専門的な知識・技術・態度を持つリーダー的役割を担う看護師を育成するため、「回復期リハビリテーション看護師」の認定を目指しています。

この認定看護師を目指し、勉強会だけでなく日常業務の中でも必要な知識を体得し、質の高い看護ができるよう心がけています。

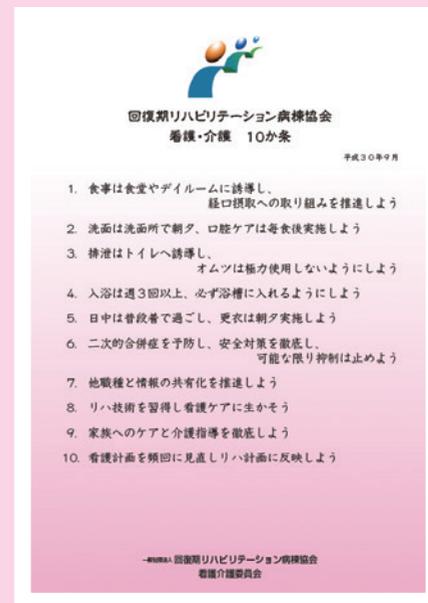
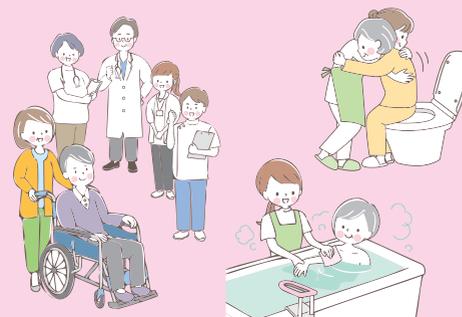
※一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会：

誰もがよりよいリハビリテーションを受けられるようリハビリテーション病棟の質的向上と発展のため、2000年に設立された団体（設立当初の名称は「全国回復期リハビリテーション病棟連絡協議会」）。

## 「看護・介護 10か条」を実現するための取り組み

回復期リハビリテーション病棟協会は、職種別によりよい医療を目指した指針としてそれぞれの立場から10か条を掲げています。

当院でも「看護・介護 10か条」が実現できるよう取り組みを行っています。



### 取り組み例

#### 3. 排泄はトイレへ誘導し、オムツは極力使用しないようにしよう

立ち位置を工夫したり、2人の職員で介助を行ったりすることで、一人で立てない場合でも、トイレで排泄を行えるようにしています。尿意がない場合も、計画的に誘導してトイレに座ることで、排泄機能を取り戻していき、失敗も減らしていけます。

安全にリハビリを行って、可能なかぎり障害の改善を図り、退院後に安心して日常生活が送れるようにサポートするのが回復期リハ病棟です。

「『ここに来て良かった』と思ってもらえる施設」を目指して取り組みを続けていきます。

# 転倒転落ワーキンググループの活動

医療安全管理者 菅原 陵子

入院や転院による生活環境の変化により、患者さまの転倒や転落のリスクが高くなります。当院では、安全に入院生活をお送りいただけるように、一人ひとりに合わせた予防方法を検討しています。その中心となって活動している転倒転落ワーキンググループを紹介します。

## 転倒の原因はどこにでもある

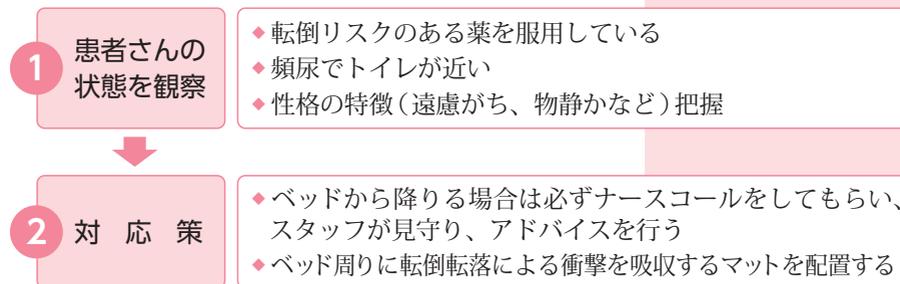
「滑る」「つまづく」「踏み外す」…。こうした転倒の主な原因は、(1)加齢による身体機能の低下、(2)病気や薬の影響、(3)運動不足です。しかし、健康な人でも転倒の経験はあるのではないのでしょうか。転倒のリスクは「いつでも」「どこでも」「だれにでも」あります。

院内での転倒を最小限にするため、転倒転落ワーキンググループは医療安全管理者1人、リハビリスタッフ3人、看護師4人のメンバーで構成され、次のような活動を実施しています。

- アセスメントシートの作成・管理
- インシデントレポートの検討
- 転倒転落予防標語の募集
- 学会発表
- ピクトグラムの作成・運営 など

## ワーキンググループの活動例

一人で起き上がるがふらつきがあり安全にベッドから降りられない患者さんへの対応



このように一人ひとりの患者さんの状態を観察し、対応策を考えます。また、入院中だけでなく来院する皆さまの転倒予防にも努めます。

## 活動の成果を「第9回 日本転倒予防学会」で発表

ワーキンググループでは、入院時に転倒・転落に対するリスクを評価して、安心して入院生活やりハビリテーションを行えるようサポートしています。この活動の成果を2022年10月の「第9回 日本転倒予防学会」で発表しました。

- テーマ①** 当院における転倒転落リスクアセスメントシートの作成  
～評価時期・方法を統一化！転倒転落リスクアセスメントを多角的に～  
◆ 発表者：内藤 宏典
- テーマ②** 当院における転倒転落予防対策の可視化に向けた取り組み  
～ピクトグラムの導入～  
◆ 発表者：浦野 良一



第6回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会に参加して

# 退院後カンファレンス

作業療法士 田中 良典

2022年11月4日～6日の3日間にわたり、岡山県で開催された第6回日本リハビリテーション医学会秋季学術集会に参加し、演題発表を行いました。

現在リハビリテーションは、急性期・回復期・退院後の生活期と、多岐にわたって関わっています。学術集会に参加し、身体・精神機能を回復させ、障害を克服するだけでなく、立つ・歩く・着替えをするなど日常での「活動」、食事の支度・洗濯など家庭での「活動」、仕事・住民活動など社会での「活動」につながる関わりを持つことが重要であることを再認識しました。

演題発表では、当院が回復期と生活期で取り組んでいる“退院後カンファレンス”について発表しました。医療の機能分化に伴い、回復期・生活期ともに独立した動きではなく、シームレスな連携を取ることが重要となっています。しかし、当院療法士の約半数は5年目以下の若手であり、まずは回復期・生活期の役割を知る教育が必要です。そこで、退院後に当院の通所リハビリまたは当院の訪問リハビリを利用する患者さまについて、回復期と生活期のスタッフで行う“退院後カンファレンス”を開催しています。これまで患者さまの退院後の生活を知る機会が少なかった回復期スタッフがその状況を知り、利用者さまへの一貫した支援を考える教育の場となっています。今後も退院後カンファレンスを続けていきたいと思えます。



左：岡山駅周辺 中：学術集会の会場  
右：当院の退院後カンファレンス時の様子

負担のかからない介助方法  
& 家でできるリハビリ

No.32

災害時のリハビリを支援するJRAT

かわむら なおき  
作業療法士 川村 直希

「災害は忘れた頃にやって来る」と言いますが、最近は「忘れる間もなくやって来る」のが災害です。災害が起きたとき、被災地に駆け付け、リハビリを支援するのが、各都道府県に設置されている JRAT（日本災害リハビリテーション支援協会）です。具体的な活動内容を紹介します。

JRAT では、医師や作業療法士、理学療法士などがチームとなって、避難所などで次のような活動を行います。

## ■ 生活不活発\* に伴う災害関連疾患の予防と対策

災害による混乱と慣れない避難所生活により、普段の生活ができなくなります。そのため運動量が減って、呼吸や心臓が弱くなったり、コミュニケーション不足による認知機能の低下が起こったりします。それを予防するための歩行訓練やレクリエーション（体操など）を行います。

## ■ 避難所での生活環境の改善や工夫

転倒リスクを減らすために、手すりの設置や杖などの福祉用具の提案などを行います。

## ■ 地域や災害支援団体との連携した活動

様々な支援団体が自治体の対策本部、行政と効率的に連携することで、被災地域の特性やニーズに沿った支援活動を行います。

被害に遭わないことが一番ですが、もし、被害に遭われても、その後の生活を支える体制やチームがあることで安心していただければ幸いです。



\*生活不活発：「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下して「動けなくなること」（厚生労働省 Web サイトより）

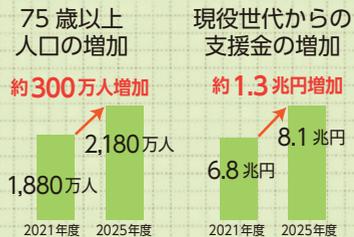
事務部から

事務部 課長 堀 勝和

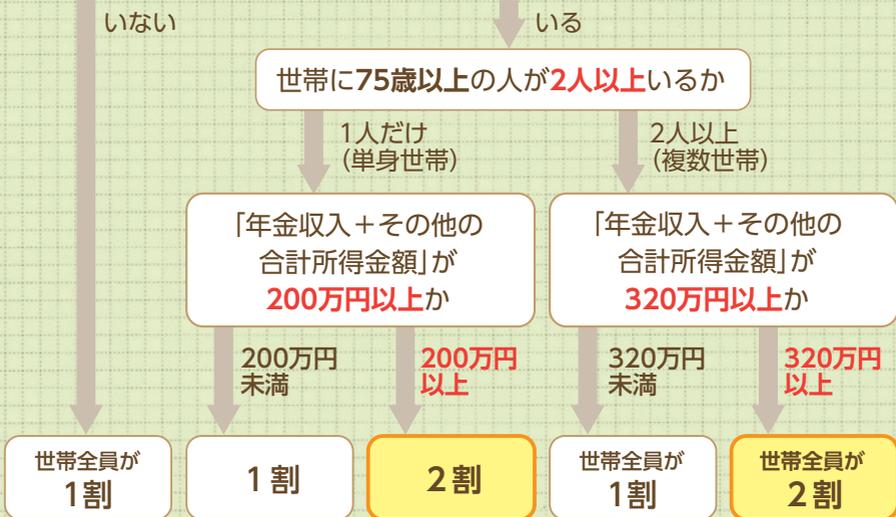
後期高齢者医療の窓口負担割合の見直し

# 75歳以上の一部の方は2割負担に

2022年以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれます。現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくために後期高齢者医療が見直され、2022年10月1日から75歳以上の窓口負担割合が変わりました。



世帯内75歳以上の人のうち、課税所得が28万円以上の人がいるか



住民税非課税世帯の方は1割負担となります。

- 75歳以上で一定以上の所得がある人は、医療費の窓口負担が2割になります。  
※課税所得が145万円以上の人の窓口負担は3割で、これまでと変わりません。
- 2割負担になった方には、外来医療の窓口負担の増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります(2025年9月まで)。

# 自宅で簡単! 始めよう温活 ぽかぽか

寒い時期は、無意識に身体に力が入って筋肉が緊張したり、動くのが面倒で日常生活の活動量が低下したりするなど、血行不良になりがちです。ストレッチやトレーニングを行い、身体を温め「冷え対策」をしましょう。

※温活：身体を温め基礎体温を上げて免疫力を高めること

## 肩まわし

※左右同時に15回



手を肩にあて肘を後へまわす

## 足首まわし

※15回程度



指の間に手を入れ足首をまわす

## カーフレイズ

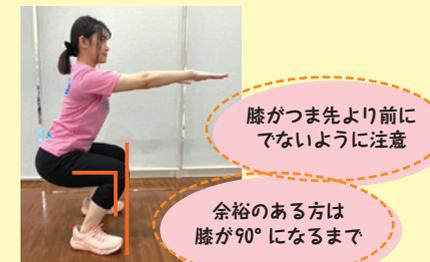
※15回程度



かかとをあげて3秒程度キープ

## スクワット

※15回程度



イスに腰掛けるようにお尻を下げる

見学・無料体験受付中! スタジオ参加もできます!!

入館時の検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください

●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)