

看護部のユニフォームをリニューアル！

1月から看護部のユニフォームをリニューアルしました。これまでは、看護師とナースエイド（看護補助）のユニフォームが似ていて見分けにくいというご意見がありました。そこで、看護師はピンク、ナースエイドはエンジのユニフォームに変わりました。さらに、動きやすさや清潔感はもちろん、機能性の高いものになりました。新しいユニフォームで、気持ちも新たに「ここに来て良かった」と思っただけの看護を行います。

ナースエイド 看護師



ホスピタさんきゅうプロジェクト活動

三九郎病院では、ホスピタリティ向上のため、2011年4月にチーム「ホスピタさんきゅうプロジェクト（HSP）」を発足し、日々活動を続けています。これまでに「あいさつ運動」「身だしなみ・基本行動チェック」「院内ラウンド（院内の見回り）」などの活動を継続して行ってきました。

今年で5年目を迎え、メンバーのさらなる意識向上と院内外への周知のため、新たにメンバー専用の名札を作成しました。ぜひチェックしてみてください。



メンバーはこんな名札を付けています。

玄関に活動報告を掲示しています。定期的に更新していますのでぜひご覧ください！



めだか MEDAKA

さんくろニュース

2月号

2016年 (No.68)



巻頭

新春にあたって

必要な方に届くりハビリをめざして

Topic

膝の関節痛 ～変形性膝関節症～

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

68号 (2016年2月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵：「リンゴカフェ」坂尾 有美

発行責任者：前田 寛 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

診療予約専用 ☎0565-35-3960

サンクロウ

三九郎病院
携帯サイト



医療法人三九会 三九郎病院

必要な方に届く リハビリをめざして

院長 かとう しんじ 加藤 真二



三九会には、外来・一般病棟・回復期リハビリテーション病棟をもつ三九朗病院があり、関連施設として、介護予防のためのデイサービスセンターノアノア・通所リハビリテーション、健康増進に向けた健診センターやメディカルフィットネス SHIN-SHIN とよたがあります。2014年2月には、リハビリデイサービス颯とよたも開設しました。さらに2016年3月には、リハビリデイサービスさんさんと訪問看護ステーションも開設いたします。

この地域における当院の役割を考えると、やはり、入院・外来施設を中心としたリハビリテーションの提供だと思います。

リハビリテーションは、脳卒中や骨折、脊髄損傷などを発症し、それまでとは体の動きが一変してしまった患者さまに対し、退院後の日常生活がより良いものになるよう今ある機能を改善し、少しでも快適な生活を送っていただくことを目的としています。この期間で、患者さまの今後の生活、人生の質が変わるといっても過言ではありません。ですので、その方々にとって、とても大切な期間を当院は受け持っていると思っています。

● 高齢者の増加率

	人口 (単位：千人)	高齢化率	2015年 75歳以上 (単位：千人)	2025年 75歳以上 (単位：千人)	2015→25年 75歳以上 人口増減率
全国	126,661	27%	16,459	21,775	32%
愛知県	7,470	24%	817	1,166	43%
西三河北部	489	20%	40	66	65%

出典：日本の地域別将来推計人口 国立社会保障・人口問題研究所 平成25年3月

さて、三九会のある豊田市とみよし市を併せて、西三河北部医療圏といいます。ご存じの方も多いと思いますが、このあたりは今後10～20年間の高齢者の増加率が、全国でもトップレベルの地域です。

高齢者が増加する地域で、必要な方に、きちんとリハビリテーションが提供できる体制を作ることが必要です。外来通院されている方や、各施設を利用されている方に対しても、ホスピタリティーマインドを持って接し、安心して医療・介護を受けていただける体制を充実させていくことも重要です。また、急性期病院や診療所とも連携を密にするほか、介護を担う多職種の方々とも連携をとることが、さらに重要になってきました。

これらの医療や各種サービスを提供することによって、理念でもある「ここに来て良かった」と思ってもらえる施設になれるよう、今後もさらに改善を続けていきます。そのために、当院ではご意見箱を設置しています。皆さまの忌憚きたんのないご意見・ご要望をお寄せいただけると幸いです。職員で一丸となって、できうる限り改善に努めてまいります。

本年もよろしくお願いいたします。



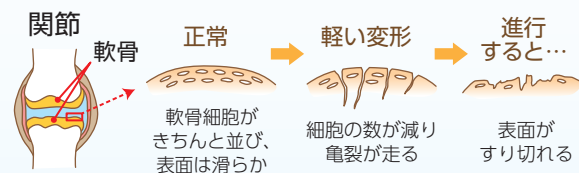
膝の関節痛 ～変形性膝関節症～

整形外科 いわさき しんいち 岩崎 慎一

寒さを感じると、体温を逃さないよう血管が収縮し、血流が悪くなります。すると筋肉が硬くなり、体を動かすとき、暖かい季節より関節に多くの負担がかかります。今回は、膝の関節痛で最も患者数が多い変形性膝関節症について紹介します。

関節痛って？

関節が変形したり、クッションの役目をしている軟骨が擦り減ったりすると、膝に負担がかかって炎症が起こります。炎症が起こると痛みを感じます。腫れたり水が溜まって関節内を圧迫したりすると、さらに痛みが強くなります。



変形性膝関節症はなぜ起こるの？

多くは加齢による筋肉の衰えにより、膝に負担がかかって起こります。また、肥満や、継続的に膝に負担のかかる運動していた場合などでも起こります。特に40歳以降の女性に多く発症します。その理由としては、男性より筋力が少ない、ヒールなどの不安定な靴を長期間履くことで下肢が変形（O脚など）している、などさまざまな要因が重なるからといわれています。

どんな症状が出るの？

けがや病気ではないのに膝が痛む場合は、変形性膝関節症を疑います。以下の症状にご注意ください。

- 立ったり座ったりするときに痛む
- 歩き始めるときに痛む
- 階段の上り下りのときに痛む（特に下りるとき）
- 膝が腫れている



どんな治療をするの？

症状が軽い場合は、湿布や痛み止めで痛みを和らげます。痛みが強ければ膝の動きがよくなる注射を打つほか、水が溜まっていたら水を抜くこともあります。歩くのに支障をきたすほど強い痛みがある場合は、関節の潤滑油（ヒアルロン酸）の注射を打つこともあります。

◆保存的治療

原因が肥満であれば生活習慣の改善を行うとともに、膝に負担のかからない運動で太ももや膝周囲の筋力をつけ、関節への負担を減らすことで痛みを和らげることができます。歩きやすい靴を履くことも大切です。

◆手術

保存的に治療しても効果がなく、短い距離しか歩けないなど日常生活が困難になった場合は、膝の関節を人工の関節に置き換える手術を行います。

関節に負担のかかる無理な運動をしないことや、体重を増やさないことなど、日常生活で気をつけることにより自分で予防できる病気です。症状が出ているのに治療をせず、膝が痛いからと歩かないでいると筋力がどんどん落ちて、治療するのが難しくなります。特に高齢者は、車イスの生活になってしまう可能性もあるため、けがや病気でもないのに関節に違和感や痛みを感じた場合は、そのままにせず受診しましょう。

当院が取り組む地域連携の活動をご紹介します。

第1回

「とよた 嚥下^{えんげ}食の○(輪)」

～地域内の嚥下調整食の情報共有にむけた 栄養士の取り組み～

診療支援部 管理栄養士 ^{おさむら あすみ} 長村 明日美

新しく始まった「シリーズ地域連携」。当院が、地域の医療機関や住民の皆さまと一緒に取り組んでいる活動をご紹介します。

初回は、管理栄養士の活動を取り上げます。

地域の病院や介護福祉施設の栄養士が集まって情報を共有することで、病院や施設が変わっても患者さまに同じレベルの嚥下調整食を提供できるよう、継続的に活動しています。

「誤嚥性肺炎」をご存じでしょうか？ 食べた物が細菌とともに気管に入り込むことで発症する肺炎のことです。気管に入ることなく安全に嚥んで飲み込むことができるように調整した食事を「嚥下調整食」といいます。

当院では、飲み込みの検査の結果を元に、リハビリテーション科の医師や看護師、言語聴覚士、管理栄養士などで検討して嚥下調整食を提供しています。患者さま一人ひとりの嚥む機能や飲み込む機能に合わせ

て、食事をゼリーやペースト、歯ぐきでつぶせる固さなどに調整しています。

嚥んで飲み込む機能が低下した方が地域内の病院や介護福祉施設など生活する場所が変わっても、安心して□からおいしく食事が摂れるよう、栄養士同士で顔の見える関係を作りたいという思いから、2011年に「とよた 嚥下食の○(輪)」として、取り組みを始めました。

各病院の情報を共有できるよう、嚥下調整食の試食会や言語聴覚士を

●三九朗病院の嚥下調整食



かぼちゃの煮物

ミキサーにかけた後、再成形しています



アボカド豆腐

ミキサーにかけてペースト状にしています

講師としての嚥下評価の勉強会などを定期的に行い、毎回活発な情報交換の場となっています。

また情報共有のツールとして「とよた 嚥下食の○(輪)～食事形態早見表 2015～」を作成し、各施設に配布して活用しています。

今後も豊田市近郊の栄養士同士が協力して、地域の方の「食」の支えとなるよう○(輪)を広げて活動していきます。

嚥下調整食の研修会の様子

講義(右)のほか、実際に試食して食感や味を確認します(左)



第14回リハビリプロジェクト

リハビリテーション部 理学療法士 諸田 洋和

2015年10月30日、院内で「第14回リハビリプロジェクト」の発表が行われました。リハビリプロジェクトとは、リハビリテーション部総勢87名が研究班に分かれ、年に1回、日ごろ行っている研究成果を発表する場です。

毎年上位入賞を果たす、高次脳機能班の自動車運転再開に関する研究は、近年の社会情勢に沿った内容で、大変興味深い発表となっていました。最近、認知症高齢者の自動車運転に関する報道がニュースなどで取り上げられており、今後ますます

自動車運転に関する研究は、関心が高まってくるものと思われます。

継続して行っている取り組みのほか、毎年新しい試みや斬新な着想で、院外で発表を行う班もあります。

今回得られた新たな知見を今後の臨床に活かしていけるよう、よりいっそう研鑽を積んでいきたいと思っています。



2位に入賞した
関戸さん(左)と
小池副院長(右)

●発表演題 ～いろいろな研究に取り組んでいます！～

1	嚥下外泊チェックシート改訂&家族指導について～栄養科との連携を深めて～	口腔嚥下班	言語聴覚士 青木 優美
2	クッション選択の適合性改善に対する取り組み	シーティング班	理学療法士 生駒 修平
3	GEAR 導入に向けて	ロボット班	理学療法士 松永 弘幸
4	自動車運転再開後の追跡調査～アンケート結果から～	高次脳機能班	作業療法士 関戸 智水
5	装具選択フォローチャートの改訂～APSに着目して～	装具班	理学療法士 竹内 仁美
6	不安定型の大腿骨頸部骨折患者の特徴と単純X線画像の見方について	整形班	理学療法士 田中 美歌
7	当院脳卒中片麻痺患者に対するIVESの試み	上肢機能班	作業療法士 青山 琴乃
8	CI THERAPY ～非麻痺側の拘束の必要性～	CIセラピー班	作業療法士 佐竹 優衣
9	CVA 患者の呼吸機能の傾向	呼吸班	理学療法士 加藤 智久
10	当院における再リハ患者の傾向について	ADL班	理学療法士 安江 好棟

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ
No.11

杖の種類・使い方

リハビリテーション部 理学療法士 浅岡 衣里

脳卒中や骨折により歩行能力が低下したときは、体への負担を軽くしたり、バランスを保ったりするため、目的に合わせて杖を使うことも大切です。特に高齢者の骨折は、そのまま寝たきりにつながってしまうこともあります。

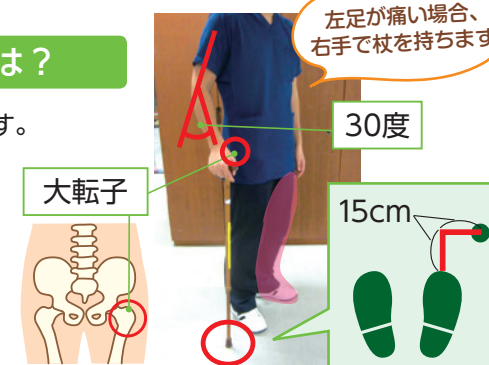
「転ばぬ先の杖」ということわざもあるように、転倒予防にも使われる杖の正しい選び方と使い方をご紹介します。

1 どんなときに杖を使うの？

- 足の筋力低下や痛みがある場合、杖は体の動きを補助したり、痛みを軽くしたりします。
- 歩くときの疲れを軽減します。

2 正しい杖の持ち方・高さは？

- 杖は、痛い足と反対側の手で持ちます。
- 立った状態で気をつけの姿勢を取り、右の図のようにつきます。その際、軽くひじを曲げた状態で握れる高さが適切です。
- または大転子（お尻横の出っ張った骨）を目印にしても良いです。



3 杖の種類と特徴は？

一本杖

- 最も普及している杖。
- 握りの形から「T字杖」とも呼ばれます。



四点杖

- 杖先が四点に分かれている杖。
- 着地面積が広く、安定度が高くなっています。
- 一本杖では不安定な方が使用します。
- 屋外など平地でない場所では、四点が設置しにくいので安定性が低下します。



杖は悪い足の保護や転倒防止のほか、周囲の人に気付いてもらえるなど、多くの利点があります。最近ではおしゃれな杖もたくさんあります。ぜひ杖の正しい使い方を理解し、便利な道具として使ってください。

なるほどサポート

医療ソーシャルワーカー(MSW)から

地域連携室 MSW 高橋 邦代

介護度によってサービスが異なります

今回は、介護度によるサービスの違いをご説明します。

「デイサービス」や「デイケア」などの在宅サービスは、利用回数の制限などありますが、「要支援」と「要介護」では、どちらもほぼ同じサービスを利用できます。大きな違いは、**利用目的**と**費用**と**施設サービス**です。

	要支援1・2 (介護予防サービス)	要介護1～5 (介護サービス)
目的	常に介護が必要でないものの、日常生活に不便をきたしている人の改善や、悪化を予防することが目的です。 できることを増やし、その人らしい生活を送ることができるよう支援します。 たとえば… 本人が自炊できるようになるために、ヘルパーさんと一緒に炊事を行います。	身体上や精神上の障害で介護が必要な人に、入浴、排泄、食事など日常生活において介護を受けられるようにすることが目的です。  たとえば… 入浴介助やおむつ交換、家事援助をヘルパーさんに依頼できます。
費用	1か月単位で計算します。 たとえば… ヘルパー利用 1週間に1回程度 1,217円/月 1週間に2回程度 2,433円/月 (利用回数に制限あり)	1回ごとに計算します。 たとえば… ヘルパー利用 身体介護 (30分まで) 256円 家事援助 (30分まで) 191円 (利用時間や用途によって違いあり)
施設サービス	入所可能な施設 ● 特別養護老人ホーム (要介護3～5) ● 介護老人保健施 (要介護1～5) ● グループホーム (要支援2・要介護1～5) 	

介護保険サービスをうまく活用して、自分らしい生活ができるようサポートしてもらいましょう。詳しくは、**豊田市介護保険課 (TEL.0565-34-6634)**までお問い合わせください。

SHIN-SHIN とよた が発信します！

みんなで
楽しく！

スタジオプログラムのご紹介

SHIN-SHIN とよたでは、スタジオでさまざまなプログラムを実施しています。今回は、皆さんと一緒に楽しめるプログラムをご紹介します！！

ボディシェイプ

毎週水曜日 (18:45～19:30)

ノリの良い音楽に合わせて行う
エクササイズ (エアロビクス) です。
有酸素運動なのでダイエット効果も抜群！
ダイエット・ストレス解消のために
体験してみたいかがですか？

※ 時間・インストラクターなどは変更になる場合がありますので、ご了承ください。



番外編

ウォーキングされる方のかんたんストレッチ

寒い日が続きます。ストレッチを十分に行ってケガを予防しましょう！

★太もも裏ストレッチ



★太もも前ストレッチ



いずれも、呼吸は止めないように注意して行いましょう！

無料体験受付中です！ 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♪

