

リハビリデイサービス さんさん 1周年♪

リハビリデイサービス さんさんは、多くの方々に支えられながら、2017年3月に1周年を迎えることができました。「こうなりたい・こんなことがしたい」など、利用者さまの希望が実現できるよう、具体的な目標の設定をし、スタッフ全員でリハビリを行っています。



利用者さまの声

温かく明るいスタッフの皆さんに囲まれ、気持ちよくリハビリに励んでいます。具体的な目標を設定できるので、前向きに取り組む気持ちも湧き、効果も実感しています。最初に「豊田厚生病院まで休まずに歩いて行く」という目標を立てました。片道は達成でき、次の目標は往復です。



さんさんのリハビリ

- ① 疾患に合わせた機器でのトレーニング
療法士が体調に合わせて運動の負荷を設定します。
- ② 目標実現に向けた具体的な個別リハビリ
療法士や看護師が疾患や痛みに合わせて実施します。
- ③ 椅子に座ったままできるグループリハビリ
介護士と一緒に頭の体操なども取り入れながら、楽しく行います。
- ④ 居宅訪問
要介護の認定の方を対象にスタッフが自宅を訪問し、自宅の環境に合わせたリハビリプログラムを提供します。

見学の方の送迎も行っています。お気軽にお問い合わせください。

医療法人三九会 三九朗病院 リハビリデイサービス さんさん
☎0565-34-3320 相談受付：湯地

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 73号 (2017年5月) 年4回 (2月、5月、8月、11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

外来診療のご案内 サンクロウ
診療予約専用 ☎0565-35-3960

表紙絵：「お花のお弁当箱」坂尾 有美

三九朗病院
携帯サイト



「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 MEDAKA

さんくろニュース

5月号

2017年 (No.73)

巻頭 新入職員を紹介します

特集 回復期リハビリテーション病棟を増床しました



医療法人三九会 三九朗病院

新入職員を紹介します

か な か ひょう こ
加仲 票語 (静岡県浜松市出身)



看護師

- ①フットサル
- ②タンバリン芸人のゴンゾーが高校の後輩だった
- ③マイホームを建てる

さくら い り さ
櫻井 理紗 (愛知県豊田市出身)



看護師

- ①梅酒づくり
- ②レゴランドの入場料が思ったより高いこと
- ③海外旅行をしたい



すず き ひろ こ
鈴木 寛子 (愛知県名古屋出身)



看護師

- ①あまり寝ていなくても活動できる
- ②ハーネスがとまりにくくなるほど愛犬が太っていた
- ③豪華客船で世界一周旅行

こんどう さ お り
近藤 沙央梨 (愛知県みよし市出身)



看護師

- ①ソフトテニス
- ②健診で身長が伸びていたこと
- ③外国のディズニーへ行く！

りき たけ あかね
力武 茜 (長崎県雲仙市出身)



看護師

- ①少しでもキックボクシングをやっていた
- ②豊田市内の駐車場料金が安くてびっくりした
- ③1年に1回旅行する

かわさき み ち こ
川崎 美智子 (北海道札幌市出身)



看護師

- ①スポーツ観戦(バスケット、野球、バレーボール)
- ②知人の子供が子役で劇団四季の主役になっていた
- ③海外の世界遺産を見に行きたい

こんどう あおい
近藤 葵 (福井県福井市出身)



看護師

- ①バドミントン、歌を歌うこと
- ②豊田市の通勤ラッシュ時の人混み、人の多さ
- ③海外旅行、観光名所巡り

ひらの あ み
平野 亜美 (愛知県豊田市出身)



理学療法士

- ①大食い、お菓子作り
- ②別府温泉でワニが大量に飼育されていたこと。ワニの世界最年長は別府のイチローくん
- ③二輪免許を取って友達とツーリング

い す はら りょう
伊豆原 亮 (愛知県みよし市出身)



理学療法士

- ①サッカー
- ②同期に知り合いが多いこと
- ③旅行で全都道府県を制覇する

たかはし み ほ
高橋 未帆 (愛知県豊田市出身)



理学療法士

- ①漢字を調べる・覚えること
- ②久しぶりに自転車に乗ったらこぶスピードが遅くなっていた
- ③全国各地を旅行したい

かな い み さ き
金井 美咲 (愛知県日進市出身)



理学療法士

- ①バスケット
- ②定価で買った新モデルのスニーカーがイオンで2000円で売られていたこと
- ③ダーツの大会に出る

かとう だい ち
加藤 大智 (愛知県知多市出身)



理学療法士

- ①バドミントン
- ②海外の道路は車が右側通行なこと
- ③ヨーロッパを旅行したい



おがわ たかひろ
小川 貴弘 (岐阜県瑞浪市出身)



理学療法士

- ①サッカー
- ②豊田市の朝の渋滞
- ③世界一周(世界各地でサッカー観戦をする)

ふか や か な え
深谷 香菜恵 (愛知県みよし市出身)



理学療法士

- ①ソフトテニス
- ②いちごとレモンが果物ではなく野菜だったこと
- ③ハイジのブランコに乗る

聴いてみました

- 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

かたやま ゆう き
片山 裕貴 (愛知県名古屋出身)



理学療法士

- ①陸上競技
- ②ジェットコースターなど絶叫系の乗り物で酔いやすくなっていた
- ③フライボード*1

やまだ まさ し
山田 雅史 (愛知県豊田市出身)



理学療法士

- ①ドラッグストアの商品の位置をわりと早く把握できる
- ②映画『八日目の蝉』のロケ地が小豆島だったこと
- ③サッカーのワールドカップを海外で生で観戦

おちあい あや か
落合 彩夏 (石川県羽咋市出身)



理学療法士

- ①書道、日本舞踊
- ②洗濯機のドライコースの音が想像以上に大きかったこと
- ③スキューバダイビング

やまだ じゅん き
山田 淳樹 (長野県松本市出身)



作業療法士

- ①スノーボード
- ②健診でまだ身長が伸びていたこと
- ③マグロを釣る



こんどう りょう や
近藤 僚哉 (愛知県刈谷市出身)



作業療法士

- ①スノーボード
- ②ハイエナの咬筋力*2が動物界で2位だということ(1位ワニ、3位ライオン)
- ③東京オリンピックを生で観る

かとう わ か な
加藤 和香奈 (愛知県豊田市出身)



作業療法士

- ①バドミントン
- ②ヨーロッパは有料トイレが多い
- ③日本の絶景めぐり

かとう ゆり
加藤 優里 (愛知県刈谷市出身)



臨床検査技師

- ①映画鑑賞、人間観察
- ②ボカリスウェットに含まれる砂糖の量の多さ
- ③南の島に旅行する

みずの きよし
水野 清 (愛知県豊田市出身)



運転手

- ①日曜大工
- ③山歩きで健康を保つ



しみず しょう こ
清水 聖子 (愛知県豊田市出身)



医療事務

- ①人間観察
- ②フルーツグラノーラのカロリーが意外と高かったこと
- ③海外旅行

先輩からのメッセージ



リハビリテーション部 関戸 智水

新人の頃は、日常業務から臨床技術に至るまで丁寧に優しく指導していただきました。本当に感謝しています。今は先輩に指導する立場ですが、尊敬する先輩方のように先輩を指導できるよう自分自身も日々努力しています。また、チームとして多職種のスタッフとコミュニケーションを取りながら仕事を進められるので、とても仕事がしやすいです。



*1 フライボード：水上バイクから噴出された水圧を利用して空を飛び乗り物

*2 咬筋力：噛む力のこと

回復期リハビリテーション病棟を増床しました

地域連携推進部 村田 元徳 むらた もとのり

2003年1月に56床でスタートし、2007年7月には100床に増床、さらに今年3月に40床増床し、全病床が回復期リハビリテーション病棟となりました。

回復期リハビリテーション病棟とは？

脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの急性期の治療後に、スムーズな在宅復帰に向けて集中したリハビリテーションを提供する病棟です。

誰でも入院できるの？

国で入院対象となる病気や入院期間が決められています。

◆入院の対象となる病名

	病名	発症から入院までの期間	病棟に入院できる期間
1	脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症又は手術後、義肢装具訓練を要する状態	2か月以内	150日
	高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷		180日
2	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折又は二肢以上の多発骨折の発症後又は手術後の状態	2か月以内	90日
3	外科手術又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後の状態	2か月以内	90日
4	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋又は靱帯損傷後の状態	1か月以内	60日
5	股関節又は膝関節の置換術後の状態	1か月以内	90日

元の生活に戻れるの？

病気によっては麻痺などの障がいが残ります。一人ひとりの状態に合わせたゴールを決め、目標に向かって多職種がチームで患者さまや家族に寄り添い、在宅や社会に復帰できるようサポートします。

毎日リハビリをしてもらえるの？

365日リハビリテーションを行っています。歩く・食べる・お風呂に入る・トイレに行くなど、日常生活の動作を訓練することがリハビリです。体調や希望も伺いながら一人ひとりに合わせたリハビリ計画を立てています。



病棟カンファレンス



リハビリテーション支援ロボット
ウエルワーク



リハビリ（言語療法）

2025年の超高齢化社会に向けて、国は地域包括ケアシステムの構築を進めています。病気の後も、住み慣れた地域で過ごせるように、地域の医療機関や公的機関が一体となって構築するシステムです。当院は、急性期での治療後に、日常生活に戻るためのリハビリを行う役割を担っています。

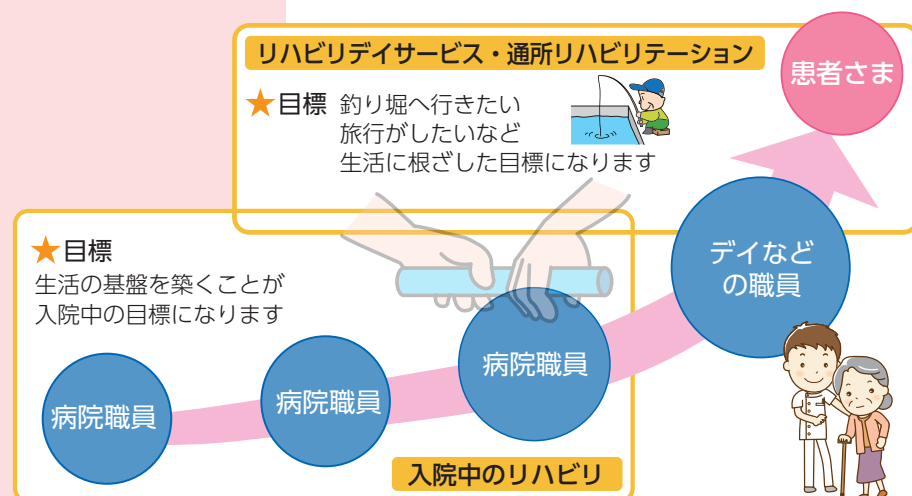
退院支援クリニカルパス

リハビリテーション部 作業療法士 松重 好男

当院は、リハビリテーションを中心とした病院です。病気により障がいが残っても、その人らしく生活を送る手助けをいたします。退院後の施設にも継続した手助けができるようバトンとして渡すのが退院支援クリニカルパスです。そんなバトンを現在準備中です。

“クリティカルパス”と“クリニカルパス”

クリティカルパスとは、研究や開発などのプロジェクトで、開発から終了までの所要時間を決定する工程の組み合わせを指す経済用語です。医療や福祉分野では、「質の高い医療や介護サービスを患者さまに提供する目的で作成する診療計画」を指す用語として使われ、“クリニカルパス”とも呼ばれています。



退院支援クリニカルパス（介護保険を必要とする場合）

医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・療法士・ケアマネージャー・往診医・訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション・市役所などの多職種が本人・家族の在宅生活の希望に沿えるよう計画を立てます。

◆入院時

入院前のサービスの利用状況を確認する。退院後のサービスに必要な書類（介護保険の書類など）を準備する。

◆入院中

退院後に利用するサービス事業者の職員と共同して介護支援の計画を立てる。必要に応じて退院後の生活に合わせたリハビリの内容を検討する。

◆退院日～退院後（6か月）

日常生活が円滑に行えているか定期的に評価し、必要があれば再度リハビリを行うよう外来受診や介護サービスの利用を検討する。

◆退院後（1年）

介護保険の更新が必要となるため、主治医が書類を作成する。必要に応じて介護支援の計画を見直す。ADL*の低下が顕著な場合、再入院によるリハビリも検討する。

入院中は、家に戻るための生活の基盤を中心とした訓練（歩くこと・一人でトイレに行くことなど）を行います。しかし、歩くことがリハビリのゴールではありません。歩いて何をしたいか？どこに行きたいのか？が大切です。その目的を患者さまと全職員で共有し、そのために誰が何をどのタイミングでしなければいけないのかを計画することが大切です。患者さまと全職員が同じ目的に向かって走れるよう努力していきます。

脳卒中のリハビリテーション④

えんげ
嚥下障害

リハビリテーション部 言語聴覚士 宇野 美恵子



毎日何気なく食べている食事ですが、飲み込む機能に障害が起こると水や食べ物がなかなか飲み込めなかったり、飲み込んだものが食道から胃に入らず肺に入ったりしてしまふことがあります。これを「嚥下障害」といいます。特に、飲食物が気管から肺に入ることを「誤嚥」といい、そのときに起こる肺炎が「誤嚥性肺炎」です。

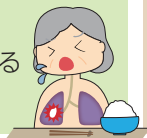
● 原因は？

脳卒中の後遺症としてみられることが多くあります。そのほかにも、神経や筋の疾患など喉から食道にかけて発症する病気や、加齢、栄養状態が悪くなったときなどにも起こることがあります。

● どんな症状？

食事中に起こる嚥下障害の症状

- よくむせる
- 口の中に食べ物が溜まる
- 喉がゴロゴロする
- 口から食べ物がこぼれ出る
- 食事時間が長くなった



食事以外に起こる誤嚥性肺炎の症状

- 食後に疲れてぐったりする
- 呼吸が苦しくなる
- 夜間咳き込む
- 元気がなくぼーとする
- 発熱を繰り返す



● 嚥下障害を見つける方法は？

当院では入院中に患者さまに嚥下障害の評価を行っています。

- ① 日常の食事の様子や飲み込む機能を確認する。
- ② 嚥下造影検査（※）などで嚥下の状態を評価する。

気になる症状がある場合は、医療機関へ相談されることをお勧めします。

※ 飲み込みの状態や誤嚥の有無を確認し、摂食嚥下障害を起こしていないか検査します。
嚥下造影検査については、「めだか」58号に詳しく紹介しています。

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No. 16

誤嚥性肺炎を防ぐための工夫

リハビリテーション部 言語聴覚士 宇野 美恵子

厚生労働省が行った2015年の人口動態統計で肺炎が死因の3位になりました。中でも高齢者は誤嚥性肺炎のリスクが高く、安全に食事ができるよう工夫が必要です。

誤嚥予防のための工夫

① 食事形態

口の中でばらついたり、喉に引っかかりやすいものは避けます。

【避けるもの】煎餅・クラッカー・固ゆで卵・海苔・餅・こんにやくゼリー など

飲み込みのタイミングがとりやすく、喉に溜まらないなどの工夫をします。

- 増粘剤などでトロミをつける
- ゼリー状に固める
- あんをかける



② 食べ方

- ゆっくりと、少量ずつ食べる
 - 一口ごとに飲み込む
 - 数回飲み込むごとに咳払いや声を出し、気管に飲食物を入りにくくする
- * 食事前に嚥下体操（※）など行うことで、飲み込みやすくなる場合があります

③ 食べる環境

集中できる静かな環境を準備します。

- 軽くあごを引いた状態で食べる
イス・車椅子上：背もたれ90度
ベッド上：背もたれ30～60度
- 口腔ケアで口腔内を清潔に保つ
- 食後は逆流を防ぐためすぐに横にならない



毎日楽しみながら食事ができるよう、これらの工夫をし、誤嚥のリスクを減らしていきましょう。

※ 嚥下体操については、「めだか」57号に詳しく紹介しています。

めだか 5月号 (No. 73) 9

2017年1月よりスタート！

セルフメディケーションを ご存じですか？

2017年1月より新しい税制としてセルフメディケーション税制が始まりました。

セルフメディケーションは、WHO（世界保健機関）において「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。例えば、健康寿命が長くなり、生活習慣病も増え続けている現代で、健康の維持増進のための運動や食事の管理だけでなく、市販の薬を上手に利用して病気の予防や早期治療を自分でコントロールして行うことをいいます。

	医療費控除制度	セルフメディケーション 税制
対象者	所得税や住民税を納めている人	所得税や住民税を納めていて、特定健診・予防接種・会社の健康診断・がん検診等のいずれかを受けている人
対象となる 医療費	納税者が自分又は生計を共にする家族のために、その年の1月1日～12月31日の期間に医療費として10万円以上支払った場合	納税者が自分又は生計を共にする家族のために、厚生労働省が指定した特定成分を含むOTC医薬品*をその年の1月1日～12月31日の期間に1万2千円以上購入した場合
控除を受けるための 手続き	確定申告	確定申告

* OTC 医薬品：薬局やドラッグストアで販売されている医薬品

★医療費控除制度とセルフメディケーション制度は併用できません。OTC 医薬品の対象の薬など、詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

ロコモティブシンドローム①

近年高齢化が進み、「ロコモ」という言葉が使われるようになってきました。平均寿命だけでなく、健康寿命も延ばすためにはロコモを予防することはとても大切です。今回はロコモの原因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。

ロコモの原因は？

年齢を重ねると

●筋力 ●バランス ●柔軟性の機能が低下します。



筋肉量が少なくなることで、転倒や寝たきりにつながりやすくなります。また、自宅から出る機会が減り、活動量が減ることも原因となります。

自宅で簡単ロコモ予防運動（バランス能力アップ）！

Q 片足立ちで靴下を履くことができますか？

A できた方

現在の状態を維持できるよう頑張りましょう！

バランスを崩してしまった方
右の運動をぜひ実施してみてください！

問題点

バランス能力が低下すると歩行が安定しないため、転倒のリスクが上がります。

片足立ち

左右1分間、1日3回
行いましょう



ポイント

★姿勢良く立ちましょう
★余裕のある方はイスから手を離して実施してみましょう

※転倒には十分注意をしてください

※膝や腰に痛みがあるときはやめましょう

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♪

