

下関リハビリテーション病院 季刊誌

オレンジ



人と人、心と心。いつも春の陽だまりでありたい。

Shimonoseki Rehabilitation Hospital



朝日 (撮影者：看護部 森岡 梨絵)

CONTENTS

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 2P 院長 新年あいさつ | 6P セラピストマネジャー取得 |
| 3P 副院長 兼 連携室長 新年あいさつ | 7P 自宅で出来る簡単体操 |
| 4P 心臓のお話し | 8P 医療連携室より |
| 5P 家族教室 | 8P アクセス |
| 6P ヨーロッパ研修 | |



一般社団法人 巨樹の会
下関リハビリテーション病院

新年のご挨拶



院長 林 研二

新年、明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。年初にあたり、皆様方のご支援とご指導に対しまして、深く感謝申し上げます。

高齢・少子化社会を迎え、医療環境・医療行政は混沌としています。しかし、地域の皆様の医療に対する期待は「質が高く、より良い医療、安心できる医療」であり、永遠に変わることはありません。地域の皆様の期待と信頼に応えることを第一に念頭に置き、将来を見据えた診療計画を総合的に検討・立案し、一つ一つ実現していくことが、我々に課せられた責務だと確信しています。

本年も、我々職員一同は、当院の基本理念「手には技術、頭には知識、患者様には愛を」、そして、基本方針「質の高い医療、チーム医療、地域医療」のもとに「地域密着医療」の実現を目指して努力する所存でいます。

本年も何卒宜しくお願い申し上げます。



副院長 兼 連携室室長 林 きよみ

明けましておめでとうございます。今年は、昭和49年4月1日カマチ医院として開院以来45周年を迎えます。前半25年は「断らない医療」をモットーに救急病院として、後半の20年はリハビリテーションに特化した病院として地域に貢献して参りました。

昨年12月、医療の質向上のため、病院機能評価を受審し、マニュアルの整備など一からの見直しを行いました。大変でしたが、職員が一丸となって同じ方向に向かって行動する喜びが感じられ、有意義な時間を持つことができました。

患者様が安心して医療を受けることができ、職員が働きやすく、また働きがいをもつことができ、地域に信頼される病院をめざして、今年は「猪突猛進」で突き進みたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます

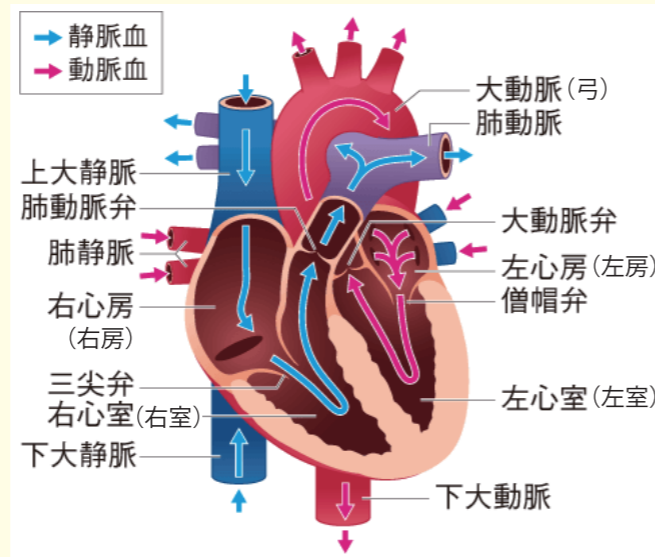
心臓のお話し

(1) 心臓の能力

心臓は横紋筋で構成されていますが、自律神経に支配されており、自分の意思で動きを速くしたり遅くしたり、ましてや止めることはできません。脈拍数は正常範囲では60～100/分であり、脈拍数70/分で80歳まで生きるとすると、1日約10万回、1年で3,700万回、一生では約30億回、休みなく動き続けることとなります。

重さは、脳(1,300g)、肝臓(1,200g)、肺(1,000g)に次いで4番目で200～300gくらいです。1回収縮すると60～

90mlの血液を体に送り出すことができます(1回拍出量)。安静時に、1回収縮したときに70mlの血液を送り出すとすると、脈拍数が70/分であれば、1分間で約5L(心拍出量=1回拍出量×心拍数)、1日で約10トンの血液を体に送り出します。運動時には心拍数が安静時の2～3倍(140～210/分)になるため、心拍出量は安静時の4



～5倍に増加し、20～25L/分になります。スポーツ選手においては、心拍出量は約40Lに達します。すごい能力です。

(2) 心拍数と寿命

哺乳動物の心拍数と寿命の間には興味深い関係があります。一般に、大型動物は小型動物に比べて心拍数が少なく、寿命が長い傾向があります。図のAより、縦軸を対数表示すると、ヒトを除いて、平均寿命と心拍数には直線関係があり、心拍数が遅い動物ほど寿命

が長いことがわかります。例えば、心拍数500/分以上のマウスの寿命は約2年ですが、心拍数15～20/分のクジラの寿命は30～32年です。このグラフではヒトの寿命は大きく右に偏っています。ヒトは、近代化した社会の中で、医療や健康管理の恩恵を受けてお

り、厳しい自然の中で暮らす野生動物との違いだと考えられます。

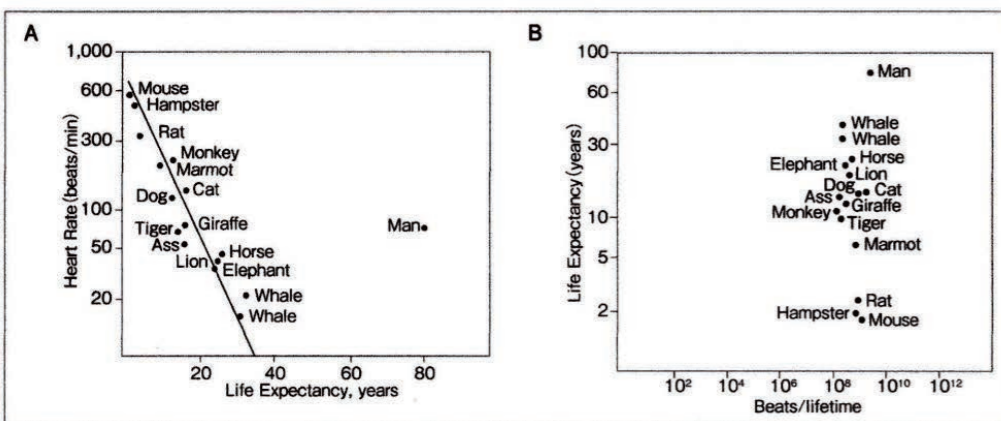
図のBは哺乳動物の生涯心拍数と寿命の関係を示したグラフです。大型動物と小型動物の心拍数は大きく異なりますが、一生の間に心臓が拍動する総数をみると、それらは7.3±5.6×10⁸付近に分布しており、哺乳動物の寿命は心臓が約7億回前後拍動するように決められているように感じられます。

ヒトの心拍数と寿命についても、哺乳動物に認められるような関係が成立するのでしょうか。このことに関しては、数多くの報告があります。



医師 林 研二

◆次回は「脳のお話し」です



哺乳動物の心拍数と寿命の関係(A)と哺乳動物の生涯心拍数と寿命の関係(B)

A: 横軸は平均寿命(Life expectancy, years), 縦軸は安静時心拍数(Heart rate, beats/min, 対数表示).

B: 横軸は生涯心拍数(Beats/lifetime), 縦軸は平均寿命(Life expectancy, years, 対数表示).

家族教室

10/13 開催 『言語聴覚療法(言葉・飲み込みの障害について)』

今回、言葉と飲み込みの障害についてお話しさせて頂きました。

ご家族様や他職種の方が理解しやすいように伝えるということが難しかったです。しかし、ご家族様からご質問も頂き、退院後の不安なことや対応の仕方などのような疑問を持たれているのを知ることができました。

今後、患者様やご家族様へ症状等の説明をする際に参考にできたら良

いと思えました。貴重な機会を頂きまして有難うございました。



リハビリテーション科 言語聴覚士 東 由美

◆言語聴覚士の仕事◆

病気や事故、加齢などで「話す」「聞く」「食べる」ことが不自由になることがあります。こうした、コミュニケーションや飲み込みに問題がある方々の社会復帰をお手伝いし、その方らしい生活ができるように支援するのが私達、言語聴覚士の仕事です。

言語障害
上手く話せない
話理解できない
文字が読めない

嚥下障害
上手に噛めない
上手く飲み込めない

11/10 開催 『認知症(種類と対応の仕方について)』

11月10日に「認知症」をテーマに家族教室を開催しました。入院患者様のご家族にも多く参加していただきました。認知症有病者は、「2025年問題」と言われる平成37年には、約700万人(65歳の高齢者の5人に1人が認知症を呈す数)にのぼると推計されています。認知症を患うご家族の方を、在宅でケアしていく機会も増えてくると思われま

低下によって、自身が置かれている状況に上手く折り合いをつけられなくなる状態を指します。今回は、認知症の患者様がこういった不安や混乱の中で生活しているかが理解できるような内容も盛り込みました。認知症の「人」を正しく理解し、日々のケアに当たり、またそれをご家族の方にも伝達していくことの



切さをあらためて実感することができました。



リハビリテーション科 作業療法室 副主任 仲村 康樹

参加者の声

- ・認知症ということが分かっていなかったのが参考になりました。
- ・認知症の病状が少しわかったように思います。
- ・少しでも分かり合えるようになりたいと思います。
- ・認知症には、いろいろな種類があることが分かりました。
- ・分かり易かった。でも、家族がどのタイプの認知症か見極めるのは自分では難しいと思った。

今年度の家族教室は全て終了しました。次回は、2019年4月～11月に毎月開催する予定です。



ヨーロッパ研修に参加して

10月15日からの5泊7日で、北欧のデンマークに研修に行かせて頂き、医療制度やリハビリの現状を学ぶことができました。

デンマークは消費税25%、所得税55%、自動車購入時の税金280%など、日本と比較しても非常に税金の高い国です。しかしその反面で、国からの支援に対して「生まれた時から墓場まで」という言葉もあるように、社会保障制度が充実しており、医療費や教育費は基本的には無料ということでした。

リハビリに関しては、患者様の要望に基づいて目標を明確にして関わる部分は日本と同じですが、個別でのリハビリよりも集団でのリハビリや自主トレーニングを中心として関わる人が多いようでした。そもそもの国の医療制度が違うために単純に日本と比較することは困難ですが、“患者様のために”という医療従事者の思いは一緒であることを強く感じました。

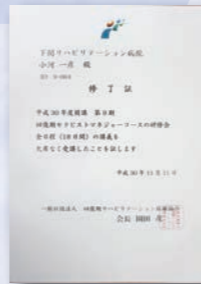


リハビリテーション科理学療法室主任 北野 貴士



今回の経験を、入院患者様に少しでも還元できるように、今後更に努力していきたいと思えるような素晴らしい研修となりました。

多職種のスタッフがチームを組んで自宅復帰を目指す回復期リハ病棟においては、病棟におけるマネジメントは重要な課題です。この課題解決に向けて、病棟マネジメントにもセラピストが積極的に関わるべきであると考えます。



リハビリテーション科課長代行 小河 一彦

回復期セラピストマネジャー研修を終えて

回復期リハビリテーション協会が主催する、回復期セラピストマネジャー研修に参加させて頂きました。今回が9期目で、これまでに約900名が受講しています。

研修は6日間×3クール、18日間に及び、リハビリテーションの歴史から病棟マネジメント、各疾患の概論まで幅広い内容について深く学ぶことが出来ました。講師を務めるのは、日本のリハビリテーションの先駆者として活躍されてきた方々や、回復期の現場で活躍されている方ばかりでした。知識を学ぶだけではなくリハビリテーションに対しての熱い思いを聞くことが出来、参加者一同初心に戻る気持ちで講義を受けました。

最終日には認定試験がありましたが、参加者全員無事合格することが出来ました。今回の研修で学ばせて頂いたことを活かし、より質の高いリハビリテーション医療を提供できるよう努めていきたいと思えます。

一般社団法人 回復期リハビリテーション病棟協会 Kaifukuki Rehabilitation Ward Association

平成30年度 セラピストマネジャーコース

入院患者及びその家族に対する質の高いリハビリテーションサービスの提供は当然のこと、人的・環境的リスクに関するリスク管理及び多職種との協働、さらに病棟運営に寄与し組織管理を実践できる回復期リハビリテーション病棟におけるセラピストマネジャーとしてのPT・OT・STを育成すること。

自宅で出来る簡単体操

これから寒くなるので外には出たくない・・・と思われる方も多いと思いますが、自宅で出来る安全な運動をご紹介します。



リハビリテーション科理学療法室主任 高木 雄作

立ち上がり運動が効果的！すぐに休めて転倒の危険も低い！

1 背中を伸ばし膝は90度以上曲げましょう



2 お辞儀をするように重心を前に移動させます



4 立ち上がったら背中とお尻を意識してまっすぐの姿勢を心がけましょう



3 つま先に力を入れて膝をゆっくり伸ばします

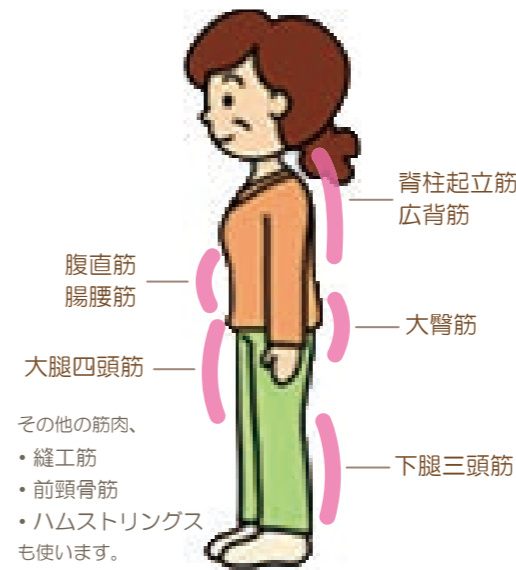


この時に両手を膝についてかまいません

繰り返します

立ち上がり動作に使う主な筋肉

立ち上がりに必要な筋肉は“抗重力筋”と呼ばれる姿勢を保つ筋肉が多く使われています。高齢になると背中や膝が曲がるのはこれらの筋力が低下するためです。立ち上がり運動は筋力維持だけでなく、円背予防やバランス・姿勢も改善できます。



何回やればいいのか？

その人の生活や体力によるもので明確な数字はありませんが、まずは50回行ってみましょう。無理でなければ、100回・200回と増やしてみてもいいでしょうか。

立ち上がりだけではなく定期的な運動（運動習慣）は、生活習慣予防や認知症予防にも効果があると言われています。みなさんもどんどん運動して健康になりましょう！



医療連携室より



安心して自宅退院できるようサポートしていきます。

患者様・ご家族様が安心して転院できるよう説明・情報収集を行う

患者さんの希望に沿えるようにソーシャルワーカーと連携を図り退院支援していきます

「手には技術 頭には知識 患者様には愛を」の基本理念のもと、患者様・ご家族に安心して入院して頂けるよう対応していきます。

地域の皆様に信頼して頂ける様、努力して参ります。

← 向かって右から

副院長 兼 医療連携室室長
林 きよみ

看護師
松岡 久子

看護師長
西口 紀子

退院支援看護師
佐藤 睦子

退院支援看護師
唐田 土喜子

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます



向かって上段左から →

医療ソーシャルワーカー 副主任
島崎 昇平

医療ソーシャルワーカー
竹田 佳代

医療ソーシャルワーカー 係長
中板 留美

医療ソーシャルワーカー
恩塚 智光

向かって下段左から →

医療ソーシャルワーカー 副主任
山本 愛美

医療ソーシャルワーカー
重住 千聖

医療ソーシャルワーカー 副主任
上野 純子

患者や家族が安心して退院できるよう関わってまいります。

みんなで笑顔あふれる毎日に

どんなことにも好奇心をもって挑戦していきたいです

報恩謝徳

患者様に寄り添える医療ソーシャルワーカーを目指したいと思ひます。

日々を大切にし、患者様・ご家族様と真摯に向き合っていきます。

ガッツ・スピード・パワー!!

表紙の写真 📷 撮影者コメント：ウォーキング学会に向かう途中、朝日がキレイだったので撮影しました！

一般社団法人 巨樹の会
下関リハビリテーション病院

〒750-0064 山口県下関市今浦町9番6号
TEL:083-232-5811
FAX:083-232-0219
URL:http://www.shimoreha.jp
Mail:info@shimoreha.jp

アクセス方法

- JR 下関駅より徒歩5分
- サンデン交通竹崎バス停より徒歩1分

