

下関リハビリテーション病院 季刊誌

オレンジ

地域に寄り添い、地域と共に

Shimonoseki Rehabilitation Hospital

vol.27
2020.5
Spring

江戸公園のハナズオウ

(撮影者：リハビリテーション科 池田 恵美)

基本理念

手には技術、頭には知識、患者様には愛を

CONTENTS

- | | |
|--------------------|----------------|
| 2P 慢性心不全のお話し | 9P 2020年度 新入職員 |
| 4P 2019年 当院の実績 | 10P 診療報酬改定について |
| 5P 2019年 生活期リハビリ実績 | 11P 自宅で出来る簡単体操 |
| 6P 生活期リハビリアンケート | 12P 医療連携室より |
| 8P 家族教室 | 12P アクセス |
| 9P 面談のオンライン化 | |



一般社団法人 巨樹の会

下関リハビリテーション病院

慢性心不全のお話し



院長 林 研二
(専門分野：心臓血管外科)

表1 心不全の原因となる心臓病

- ・虚血性心疾患（心筋梗塞など）
- ・心筋症（拡張型心筋症など）
- ・高血圧性心疾患
- ・心臓弁膜症（大動脈弁疾患、僧帽弁疾患など）
- ・先天性心疾患
- ・その他



「心不全」とは、「狭心症」や「心筋梗塞」などという一つの病名ではありません。「心不全」は、「心臓の働きが低下し、心臓に負担がかかった状態」を表す言葉であり、様々な心臓病によって起こり得る、最終的な状態のことをいいます。→ 表1

近年、わが国は高齢化社会を迎え、心不全の患者さんが増加しており、「心不全パンデミック」という言葉が使われるようになっていきます。→ 図1

心不全の症状は、肺のうっ血による、労作時の息切れ、動悸、呼

吸困難、咳などや、肺だけではなく全身に血液がうっ滞すると、足のむくみなどがみられます。→ 図2

心臓のポンプ機能を示す指標に「駆出率」という指標があります。駆出率の正常値は50%以上です。駆出率が低下した心不全を HF r EF（ヘフレフ）、駆出率が保たれた心不全を HF p EF（ヘフペフ）といいます。高齢者では、ヘフペフが多く、一見心臓が良く動いているように見えますが、心臓の筋肉が硬くなっており、心不全を起こしやすくなっています。

心不全は、胸部レントゲン検査、心電図、心エコー検査、CT 検査、

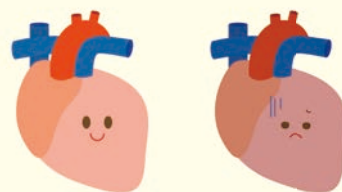
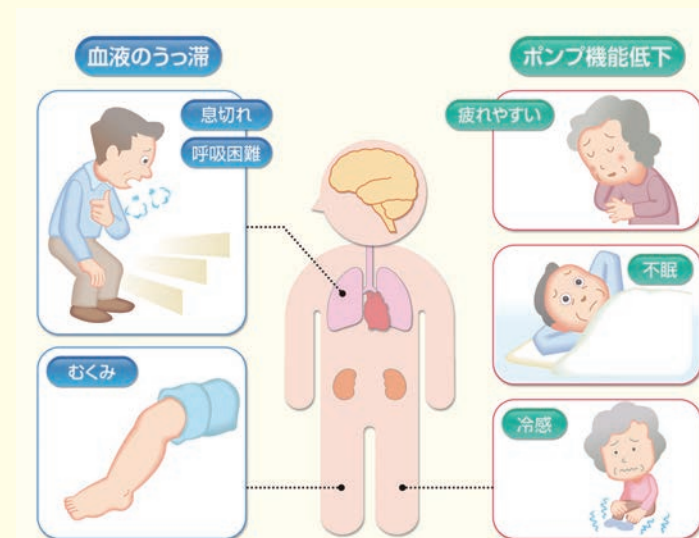


図2 心不全の症状



(日本心臓財団)

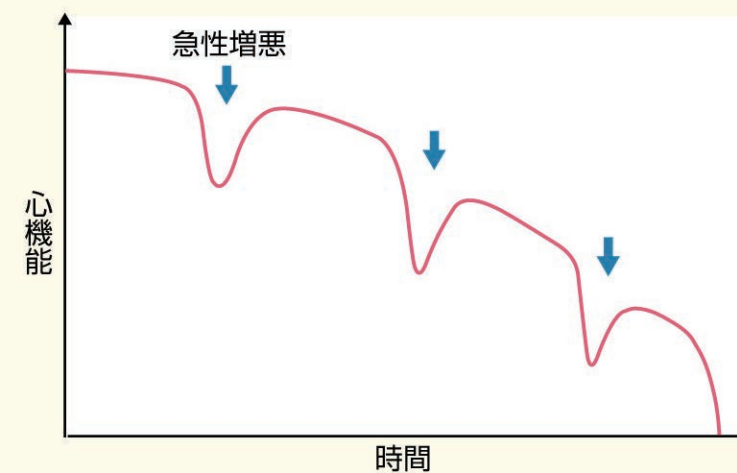
心臓カテーテル検査などで診断します。

心不全は、場合によっては急性増悪を繰り返し、次第に慢性化し、徐々に悪化していきます。→ 図3

心不全は、自分の判断で薬を止めたり、通院しなかったり、塩分

や水分を取りすぎたり、過労や不摂生をしたり、風邪などの感染症に罹患することにより急性増悪し、悪化していきます。普段から自己管理に注意し、悪化の徴候をできるだけ早く感知し、かかりつけ医などを受診し適切に治療する必要があります。

図3 慢性心不全の経過



心不全による
「負のスパイラル」を
断ち切るために、
私たち下リハが出来ること

心不全チームを
立ち上げました

当院においても、既往歴に心不全を持ちながら様々な病気や怪我により入院されてこられる患者様が多くみられています。そうした患者様へどのように対応していくのが課題となります。

取り組み

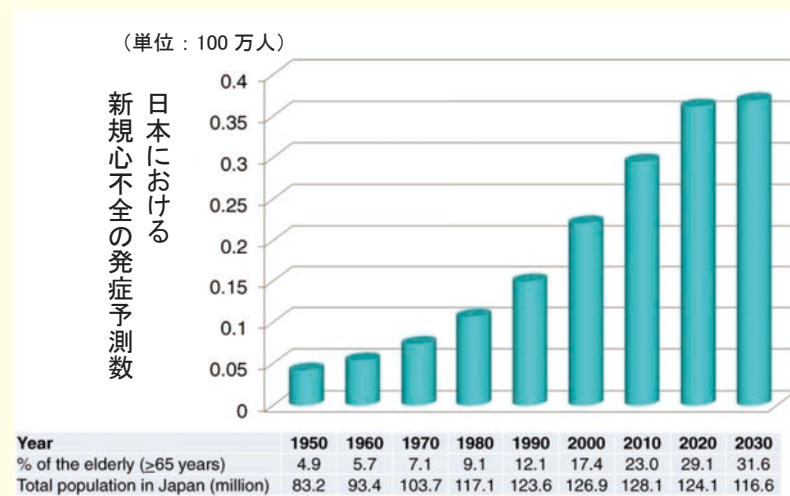
このような問題に対し、現在、当院では『心不全チーム』を立ち上げて活動を始めています。現在の活動内容としては、心不全を持った患者様の運動療法や病棟生活での活動量をどのように設定していくかを患者様の血液データや画像を用いて話し合い、各職種間で意見交換を行います。

『心不全チーム』の活動が心不全に対する知識を深め、リハビリの技術を高めることによって、生活期でのリハビリや地域への啓蒙活動につなげていきたいと思っています。

下リハ心不全チーム



図1 心不全パンデミック



(Shimokawa H. et al. Eur J Heart Fail. 2015;17:884-892)

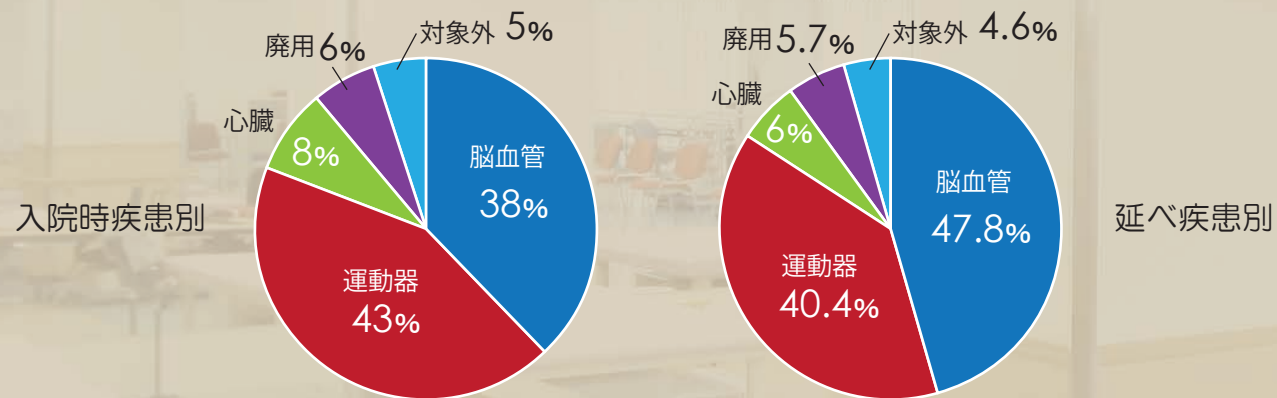
2019 年 当院の実績

目標はあくまでもご自宅に復帰すること。

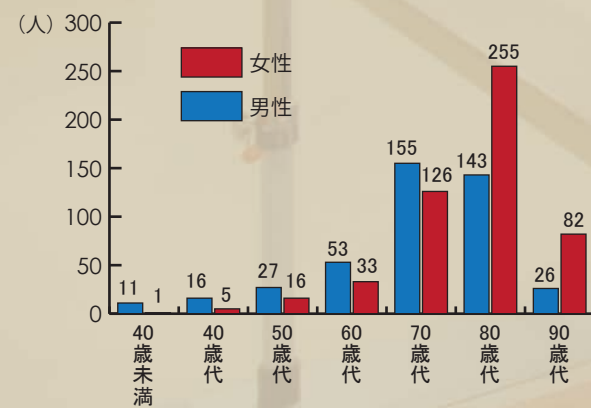
2019 年
当院在宅復帰率 **84.5%**
全国平均 **78.6%**

院長
林 研二

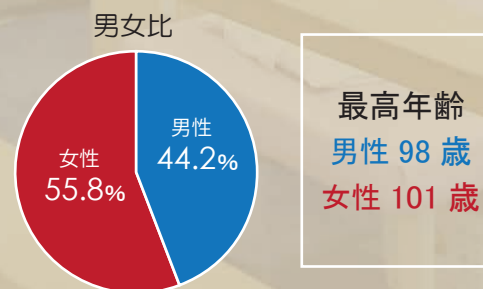
入院患者疾患別



年齢・性別

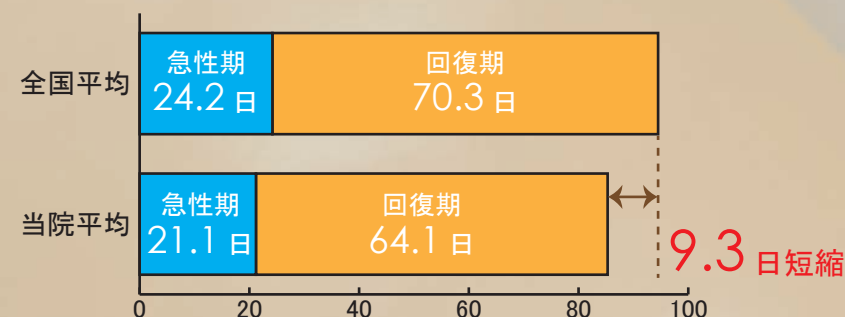


平均年齢
78 歳
男性 **74.3 歳**
女性 **80.9 歳**



最高年齢
男性 **98 歳**
女性 **101 歳**

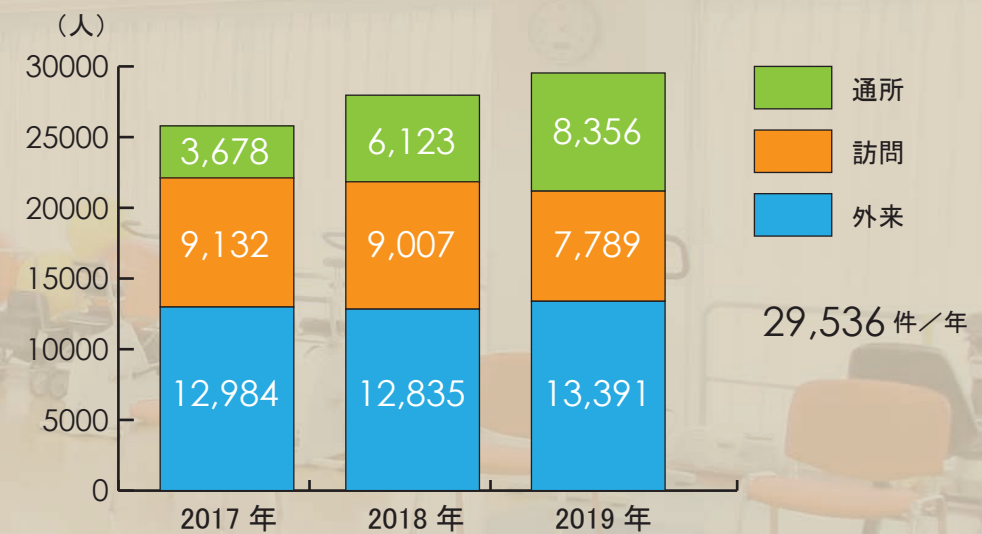
在院日数



全国平均在院日数
合計：94.5 日
当院平均在院日数
合計：85.2 日

2019 年 生活期リハビリ実績

外来・在宅部門 延べ患者数



介護予防・日常生活支援総合事業 実績

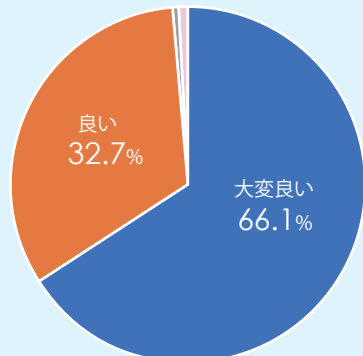


生活期リハビリアンケート



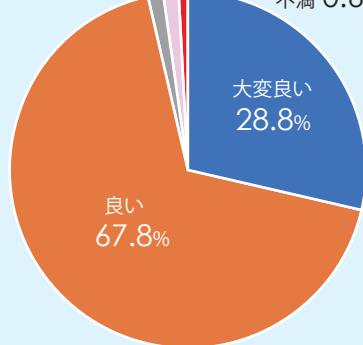
◆職員の対応はいかがでしたか？

普通0.6% とても悪い0.6%



◆リハビリの効果はいかがでしたか？

普通1.4% やや不満1.4% 不満0.6%



【外来リハビリ】

利用者様の声

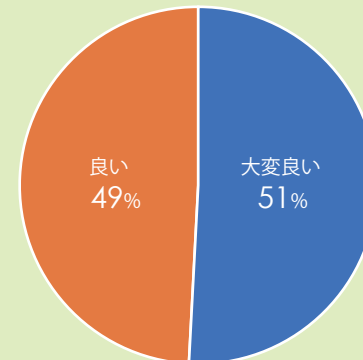
- その日の患者の体調に合わせてリハビリをして下さいます。時にはやや厳しく、又やさしく、スタッフの方がバランス良く指導してくれます。
- 病院全体の雰囲気が活気があっていいと思います。清潔感があります。
- 挨拶がとても気持ち良い。安心して任せられる。会話が楽しそう。
- リハビリスタッフの丁寧で親切な対応は非常にありがたいです。また皆さん笑顔でいいです。こちらもなごみます。
- 何よりもここまで回復に導いて頂いた下リハスタッフに、本当に感謝です。

こんな意見も…

- もう少し負荷をかけて欲しい。メニューも増やして欲しい。状態に合わせて個別にプログラムを作成しています。過度な負荷にならないように注意しながら実施していきます。
 - 担当のスタッフがお休みの時、他のスタッフが代わりに来ますが、引き継ぎをしっかりとして下さい。
- 担当スタッフが休む際には申し送りを行っています。細部まで申し送りが行えるように気を付けていきます。

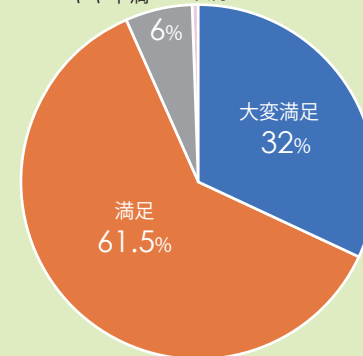


◆職員の対応はいかがでしたか？



◆通所リハビリの効果はいかがでしたか？

やや不満6% 不満0.5%



【通所リハビリ】

利用者様の声

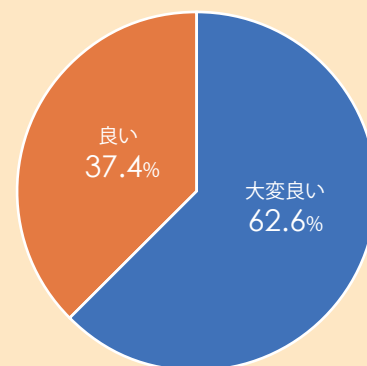
- 体調に合わせてストレッチなどをしていただき、ありがとうございます。
- それぞれの症状に合わせたマシーンだったり、運動だったりして、安心してついて行くことができます。
- スタッフの皆さんの利用者へのきめ細かい心配りにはいつもありがたく思っています。

こんな意見も…

- マンネリ化の対応をしてほしい。個別リハビリのメニューの見直しを随時行っています。また、スクエアステップや集団トレーニングなど新たな取り組みを行っています。
- 説明が不十分のところがあるようです。申し訳ございません。十分な理解が得られるように説明をしていきます。尚、マシンの使用方法、効果などについてはマシーン備え付けの解説もご参考ください。
- アンケート結果を掲示していただきたいです。いきいき健康館の掲示板上に掲示しており、掲示したことをご案内していませんでした。是非ご覧いただき、いつでもご意見をお待ちしております。

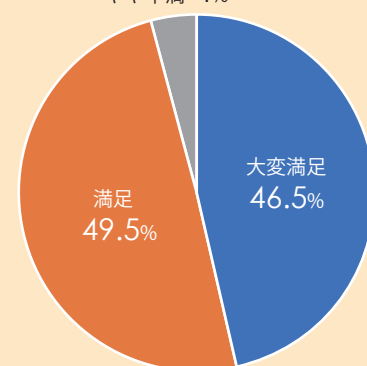


◆職員の対応はいかがでしたか？



◆訪問リハビリの効果はいかがでしたか？

やや不満4%



【訪問リハビリ】

利用者様の声

- 親身になって方法等考えていただき、いつも感謝しています。
- 訪問リハに来ていただいたときは、笑い声が増えています。ありがとうございます。
- 不安な事があると聞くことができ、きちんと答えをいただけます。それで安心します。
- 家族だけの介護だけでは、無知識やあきらめ感がありますが、専門的な知識や方法などアドバイスをしてもらって、本人はもちろん介護側も元気づけられて助かっています。

こんな意見も…

- 年とともに足が弱ってきています。もっと強くする方法はありますか？左足の麻痺が残っているので無理でしょうか。
- 筋力は年齢に関係なく強化することができます。正しい方法で行えるように、日々のトレーニングについてアドバイスをいたします。
- 毎日でも歩く練習がしたいです。
- 訪問リハビリ以外での日でも練習ができるように、自主トレーニングの提案、環境調整、介助指導などを行います。



家族教室を開催しました

2019 年度、当院に勤務しているセラピストや看護師、社会福祉士、栄養士らが、専門知識を生かして定期的に「家族教室」を開催しました。

- 【対象】 当院入院中の患者様のご家族、患者様
その他興味のある方（当院に入院されていない方でも参加可能です）
30 分程度（質疑応答時間込み）／回
- 【場所】 当院 1 階リハビリ室

内容についても、参加されたご家族様には大変ご好評をいただいております。感想やご意見など、参加者の声を集め以下に掲載させていただきます。

参加者の声 アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

4月 『脳血管障害（発生のメカニズムと予防法）』に参加して

- ・高次脳機能障害について詳しく分かってよかった。
- ・脳梗塞でもいろいろあることに気が付きました。
- ・予防に気をつけていきたいと思えます。
- ・家族が勉強できる事が大変嬉しく思います。

5月 『介護保険（申請の流れ・退院後のサービスの利用）』に参加して

- ・細かいところまでわかりました。
- ・必要とする椅子などもまた使用するとき便利なのがわかりました。
- ・サービスの種類がよくわかった。

6月 『排泄管理（排泄の仕組み・オムツ交換について）』に参加して

- ・今後の介護時の良いアドバイスとなりました。
- ・紙パンツ、パットの説明、初めて聞けるほどと思いました。
- ・テープ式の使用の仕方を教えて頂いた。

7月 『介護・介助指導①（寝返り・起居動作・立ち上がり・歩行）』に参加して

- ・介護する事が初めてですので、大変勉強になりました。
- ・介助のポイントを教えて頂いて良かった。理論的でわかりやすかった。
- ・実技、実演して頂けたのでしっかりと理解出来ました。また半信半疑の点、起き上がってもらう時の角度等がはっきり確認出来ました。

8月 『介護・介助指導②（車椅子操作・畳上動作・階段昇降）』に参加して

- ・資料だけでなく実際に目にする事でイメージがわかりやすかった。
- ・実演でわかりやすかったのとプリントがあるので復習ができる。
- ・車椅子の操作方法が良く分かったので良かった。
- ・介助方法がわかったので良かった。

9月 『楽しめる食事とは（主に高血圧・糖尿病の食事について）』に参加して

- ・大変ためになり聞いて良かったです。わかりやすかったです。
- ・表を目に付く場所に貼り、思い出す様になります。

10月 『言語聴覚法（言葉・飲み込みの障害について）』に参加して

- ・むせた時の対応等を教えて頂いたので良かった。説明がわかりやすかった。
- ・実際に聞きづらい場合など、こちらの対応に気づかされる点があった。
- ・全く知識がなかったので、詳しく資料もわかりやすかった。

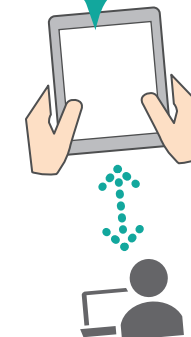
11月 『認知症（種類と対応の仕方について）』に参加して

- ・認知症はぼやっとしか分らなかったのですが、今日のお話で少しわかりました。
- ・認知症の人の対応の仕方について理解出来た。
- ・夫が物忘れがひどいため心配だったが、認知症ではなかったのが安心した。



面談のオンライン化

オンライン面談
できます。



オンラインでの面談を可能にしました。

テレビ・Web 会議ツール「Zoom」を使って面談を行います。

パソコン、スマートフォン、タブレットがあれば簡単に繋ぐことができます。

遠くにお住まいのご家族はもちろん、市内在住の方も、その場から面談に参加することができます。結果として、外出をおさえ感染拡大を予防することにもつながります。

操作は簡単ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

お問い合わせはこちら

TEL. 083-232-5811 (代)
各病棟まで

2020 年度 新入職員

今年度は 22 名の新入職員を迎えることが出来ました。
新人共々、これからもよろしくお願い致します。



看護師 2 名・介護福祉士 1 名・理学療法士 5 名・作業療法士 9 名・言語聴覚士 3 名
医療ソーシャルワーカー 1 名・管理栄養士 1 名（合計 22 名）



令和 2 年度も「家族教室」を開催する予定でしたが、現在新型コロナウイルスの感染予防の為、開催を見合わせております。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

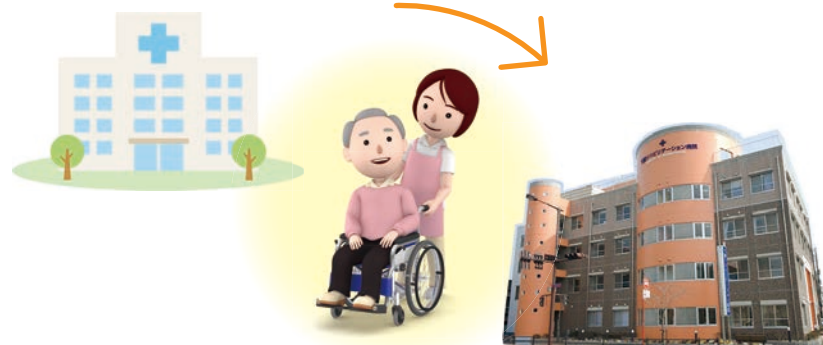
2020 年度 診療報酬改定について

2年ごとに改定される診療報酬ですが、2020 年度の 4 月から新たに診療報酬が改定されスタートしています。

今回はその中のひとつ、「発症から入院までの期限の廃止」について「回復期リハビリ病棟入院料を算定できる疾患」と共にお伝えします。

急性期病院（救急病院等）

転院



疾患	発症から入院	算定期間
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、義肢装着訓練を要する状態	2ヶ月以内	150日
②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	2ヶ月以内	180日
③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ヶ月以内	90日
④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、手術後又は発症後の状態	2ヶ月以内	90日
心リハ ・急性発症した心大血管疾患又は心大血管疾患の術後 急性心筋梗塞、狭心症、開心術後、大血管疾患（大動脈解離、解離性大動脈瘤、大血管術後） ・慢性心不全、末梢動脈閉塞性疾患、その他の慢性の心大血管の疾患	2ヶ月以内	90日
⑤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ヶ月以内	60日
⑥股関節又は膝関節の置換術後の状態	1ヶ月以内	90日

上記のように、2020 年度診療報酬改定により発症から入院までの期限が廃止となりました。

長期入院中の方で①～⑥の対象疾患

患があり、リハビリが必要な患者様がいらっしゃいましたら、ぜひ当院にご相談下さい。

副院長 兼 事務長
石田 憲司



自宅で出来る簡単体操

両足スクワット

新型コロナウイルス感染予防対策により、自宅で過ごす時間が増えました。今回は筋力が低下しやすい足の筋肉を使う両足スクワットを紹介します。

生活期リハビリテーション科
理学療法室
主任 林 修平



転倒予防にも効果的！道具がいらないので自宅で簡単に行えます！

やってみよう！

1 肩幅に足をひろげて立ちましょう。

顔は正面を向きます

2 ゆっくり 4 秒かけて膝を曲げ、腰を落とします。

踏ん張れる程度まで落としましょう

正しいフォームで行うと効果的です！



つま先は真っすぐ

呼吸は止めないで行います



繰り返します

4 立ち上がった後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 ゆっくり 4 秒かけて元の体勢に戻します。

どこを鍛えているか、意識しながら行うと効果的です。



バランスに不安のある方は、テーブルなどに手をつけて行いましょう。



何回やればいいのか？

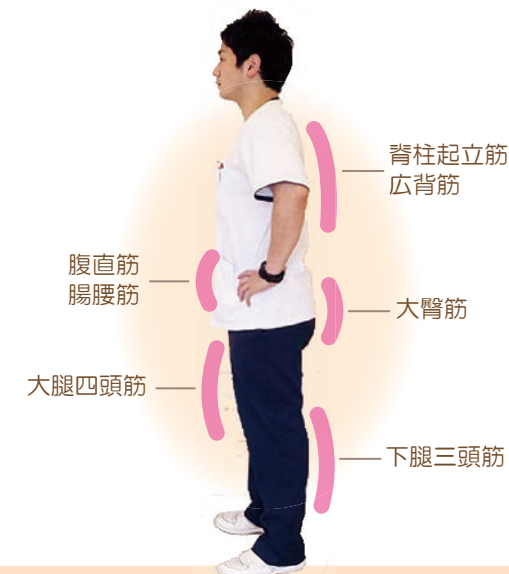
それぞれの生活や体力によるもので明確な数字はありませんが、①～④をまずは 10 回ゆっくり行ってみましょう。簡単になってくれば、少しずつ回数を増やしてみてもいいでしょうか。

全身の筋力アップは、生活習慣病の予防や改善のみでなく、身体能力を上げることで、転倒予防に効果的です。自宅で簡単にできるので、ぜひ続けてみてください！



スクワットは多くの筋肉を使う運動です

下肢の筋肉と脊柱起立群など、多くの筋肉を使う運動です。バランス能力も求められるため、総合的な運動として有効です。また回数をこなすことで耐久性向上も図れます。



今回は、医療ソーシャルワーカーについて、詳しくご紹介します。

主任 上野純子



皆様・ご家族
主体で支援
させていただきます。

医療連携室より

退院に向けて、経済面をはじめ、どのような暮らしができるのか気に向け、少し先の見通しが持てるように、生活イメージと一緒に相談させていただきます。

退院後の生活機能の維持・向上、自立生活の推進、介護負担の軽減、日常生活動作向上のため、外来・通所・訪問リハビリテーションなどの適切なリハビリテーションの継続が受けられるようケアマネジャーなどと相談を行い、患者様・ご家族主体で支援させていただきます。

生活背景や信条・価値観、生きがいや関心事など、大切に行っていることをお聞きし、お一人お一人その方らしい生活とは何かを一緒に考えさせていただきます。

MSW

医療ソーシャルワーカーとは
患者様・ご家族の、相談専門職です



退院後、安全・安心な環境で、生きがいのある暮らしを継続できているか地域の窓口としてご確認させていただきます。

自宅以外に退院される場合も、ご家族の社会生活の継続を見据え、費用や面会も考慮した選択肢を提示し、介護施設等の見学や面談を通して退院先を決定できるようご支援させていただきます。

何かお困りごとやご心配なことがございましたら、お気軽にMSWまでご相談下さい。

相談受付

月曜日～土曜日（祝祭日のぞく）

9:00～17:00

TEL での相談：

083-232-5811

メールでの相談：

renkei@shimoreha.jp

新しい仲間が増えました！



2階病棟相談窓口
医療ソーシャルワーカー
つつみ まゆみ
堤 麻有実

★自己紹介

- ①出身地：福岡県
- ②趣味：読書・お菓子作り
- ③医療ソーシャルワーカーを目指した理由：患者様に寄り添って、患者様が自分らしく退院後の生活を送ることができるように、同じ目線に立って課題を解決していきたいと考えたから。
- ④夢：景色のきれいな場所を巡ること

グループ病院より転籍して参りました！



3階病棟相談窓口
医療ソーシャルワーカー
きたむら きょうへい
北村 恭平

★自己紹介

- ①出身地：熊本県熊本市
- ②趣味：美味しい物を食べる
- ③心に残っているエピソード
入院中担当していた患者様が退院後に外来リハビリに来られた際、「お世話になりました。ありがとう。」と感謝のお言葉をいただいた事と、元気なお姿を見たとき。
- ④夢：世界一周

退院相談窓口を担当しています

表紙の写真 📷 撮影者コメント：江汐公園には季節折々の花が咲いています。ハナズオウもその一つです。



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

