

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



基本理念 手には技術、頭には知識、患者様には愛を

## CONTENTS

2P 院長 新年あいさつ

3P 免疫力を高める食事とは

4P・5P 新型コロナウイルスのお話し

6P 医療連携室 室長あいさつ

6P 院内勉強会

7P 自宅でできる簡単体操

8P 医療連携室より

8P アクセス



# 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。



新年、明けましておめでとうございます。

旧年中は、コロナ禍の中、関係各位の皆様方には大変なご迷惑とご心配をおかけ致しました。心よりお詫び申し上げます。

私共は、入院中の患者様への感染を防ぐこと、クラスターの発生を防ぐことを基本方針とし、職員一同、感染に対する認識を深め、様々な感染予防対策を講じてまいりました。お陰様で、感染の発生なく一年を終ることができました。これも、ひとえに皆様方のお心遣いの賜であり、心より感謝しております。

私共はこの一年で、「危機においては人の心と絆」が最も大切である」ということを身をもって体験しました。今年もコロナとの戦いは続きますが、当院の使命は、昭和49年開設以来、地域に根差した医療を実践することであり、これはどのような状況においても変わることはありません。本年も、「地域に寄り添い、地域と共に」を基本に、職員一同「共通の価値観」をもって、努力する所存であります。何卒宜しく願い申し上げます。

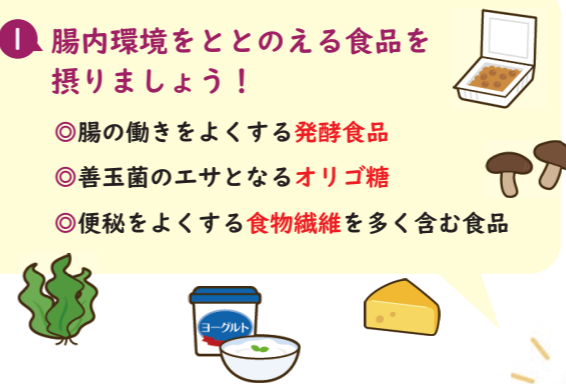
## 免疫力を高める食事とは

新型コロナウイルスの流行が継続する中、インフルエンザの流行時期もやってきました。その他の風邪や感染症にもかかりやすいこの季節…。免疫力を高めて感染予防に努めましょう！



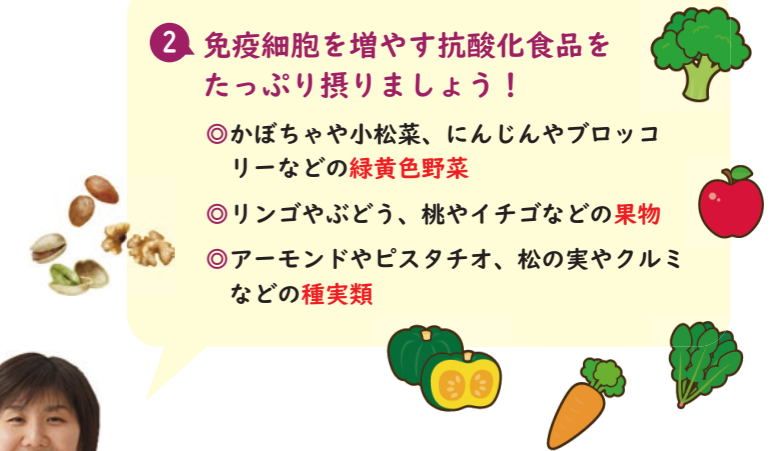
### 1 腸内環境をととのえる食品を摂りましょう！

- ◎腸の働きをよくする**発酵食品**
- ◎善玉菌のエサとなる**オリゴ糖**
- ◎便秘をよくする**食物繊維**を多く含む食品



### 2 免疫細胞を増やす抗酸化食品をたっぷり摂りましょう！

- ◎かぼちゃや小松菜、にんじんやブロッコリーなどの**緑黄色野菜**
- ◎リンゴやぶどう、桃やイチゴなどの**果物**
- ◎アーモンドやピスタチオ、松の実やクルミなどの**種実類**



### 3 あたたかい料理で身体をあたためましょう！

- ◎**片栗粉**を使用した汁物やポタージュスープ
- ◎身体をあたためる**しょうが・根菜類**などを使った飲み物や汁物



管理栄養士 主任 柏葉 千春

### 4 病原体侵入を防ぐバリアをつくりましょう！

- ◎皮膚や口、鼻、喉などの粘膜を強化する**ビタミンC**を多く含む食品



### 5 脱水を防ぎ、身体の中を潤しましょう！

- ◎血液の流れをよくし、身体の潤いを保つために十分な**水分確保**に努めましょう。



## <生姜紅茶>の美味しい作り方



### 【材料】

- ・生姜 1かけ (15g)
- ・はちみつ 大1
- ・紅茶 ティーバッグ 1個
- ・湯 200cc

### 【作り方】

- ①生姜は皮ごとすりおろし、手でしぼりながらカップに入れる。
- ②はちみつを加えて混ぜる。
- ③ポットにティーバッグ、お湯を入れ、ふたをして好みの濃さまで蒸らす。
- ④カップに注ぎ入れる。よく混ぜてお召し上がりください。



### 新型コロナウイルスのお話し

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般向け）」参考

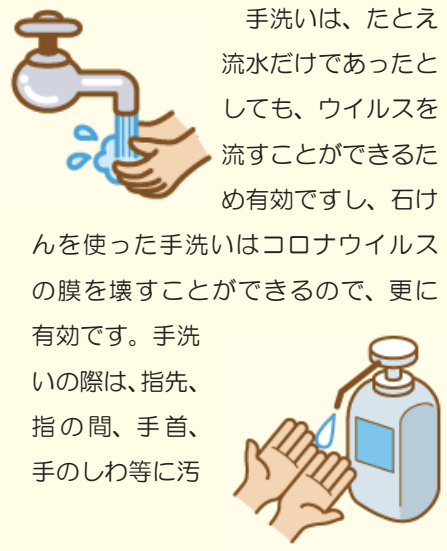
#### 「新型コロナウイルス」とは、どのようなウイルスですか？

「新型コロナウイルス (SARS-CoV2)」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」や2012年に発生している「中東呼吸器症候群 (MERS)」ウイルスが含まれます。

ウイルスにはいくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報としてRNAをもつRNAウイルスの一種(一本鎖RNAウイルス)で、粒子の一番外側に「エンベロップ」という脂質からできた二重の膜を持っています。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできませんが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚

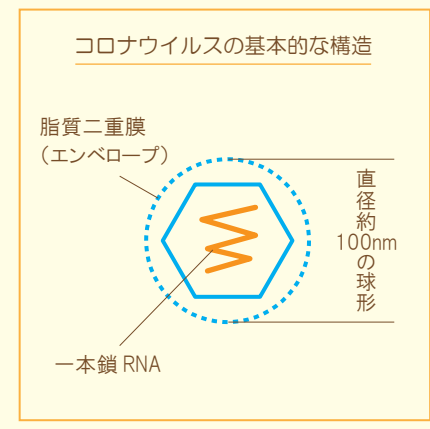


れが残りにやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

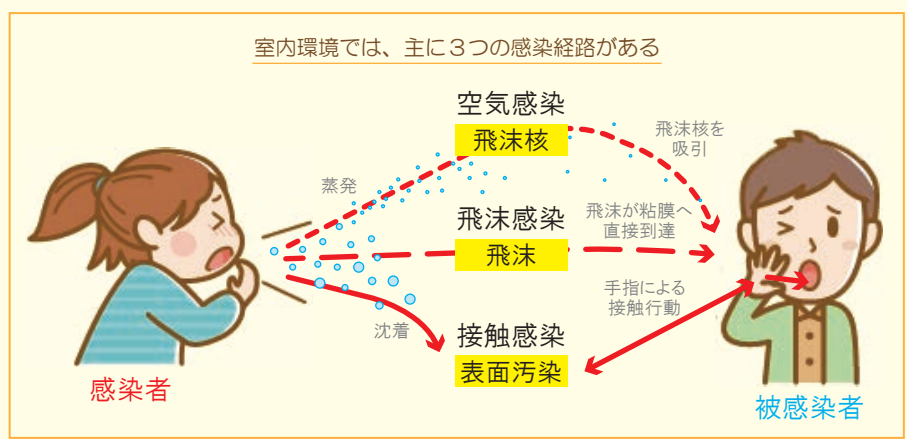
#### 新型コロナウイルス感染症には、どのように感染しますか？

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。世界保健機構 (WHO) は、一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶと報告しています。

「飛沫感染」とは、感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで



感染することを言います。「接触感染」とは、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。世界保健機構 (WHO) は、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。

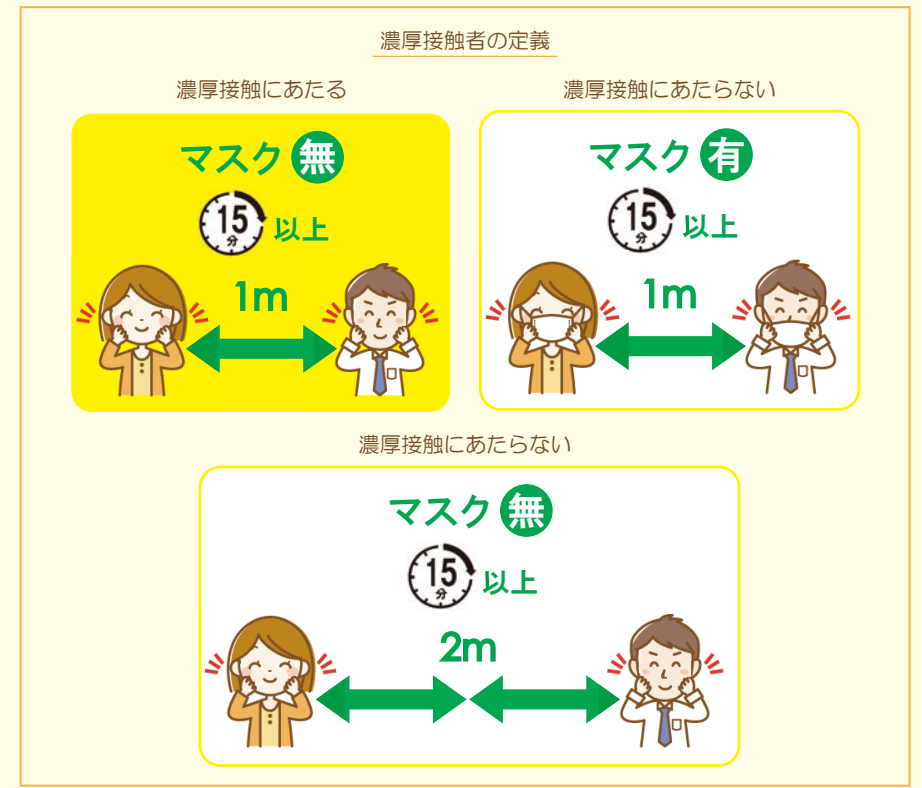


**新型コロナウイルスに注意** ⚠️  
新型コロナウイルス感染症が拡大しています。厚生労働省は、咳エチケットや手洗い、集団発生の防止として「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を避けるなど、感染症対策に努めるよう求めています。

#### 濃厚接触者とは、どのような人でしょうか？

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は上述のとおり、  
①距離の近さ  
②時間の長さ  
です。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。



#### 感染を予防するために注意することはありますか。心配な場合には、どのように対応すればよいですか。

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

これまでに国内で感染が確認された方のうち重症・軽症に関わらず約80%の方は、他の人に感染させていない一方で、一定の条件を満たす場所において、一人の感染者が複数人に感染させた事例が報告されています。集団感染が生じた場の共通点を踏まえると、特に、①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集場所(多くの人々が密集している)、③密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる)という3つの条件のある場では、感染

を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、これ以外の場であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられています。激しい呼吸や大きな声を伴う運動についても感染リスクがある可能性が指摘されています。多くの場合、ライブハウス、スポーツジム、医療機関、さらに最近になって繁華街の接待を伴う飲食店等におけるクラスターでの感染拡大が指摘されています。

新型コロナウイルス感染症は、一般的な状況における感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染ですが、閉鎖空間において近距離で多くの人と

会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。また、無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

人と人との距離をとること (Social distancing; 社会的距離)、外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家やオフィスの換気を十分に、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりとすることで、自己のみならず、他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底することが必要です。

### 医療連携室 室長あいさつ

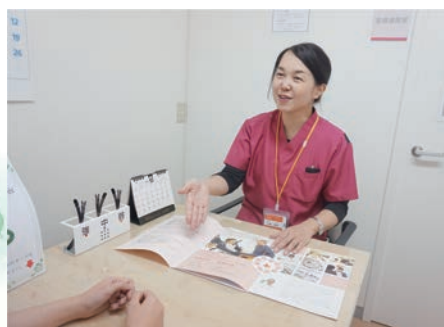
2021年1月1日より医療連携室室長を拝命いたしました。就任のご挨拶とともに、日頃から大変お世話になっております地域のみなさまに、この場を借りて改めて御礼申し上げます。

当連携室は、病院の「地域に寄り添い、地域と共に」というスローガンのもと、患者様・ご家族様に安心して当院に入院して頂き、また退院後も安心して地域で生活して頂ける

よう、前方支援においては、急性期病院へのラウンドや入院前の家族面談、後方支援においては、退院後の患者様・ご家族様の生活を支えて下さる関係職種の方々とのカンファレンスの実施等々、「顔みえる連携」に積極的に取り組んでまいりました。しかしながら昨年より続くコロナ禍の中、「顔みえる連携」が実施しにくい状況になってしまい、電話や文章のみでの対応を余儀なくされてい

ます。病院と地域のみなさまをつなぐ、私たち医療連携室の責務は増大していると感じます。コロナ禍の現在であっても、患者様・ご家族様が安心して入院できる病院でありたいという私たちの思いは変わりません。今まで以上に地域のみなさまに信頼される医療連携室をめざして参りたいと思います。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

医療連携室 室長 中板 留美



### 院内勉強会 『理学療法士症例検討会について』

この度、「脳血管障害患者における下肢装具選定に関する報告～長下肢装具の選定根拠と選定ポイント～」というテーマで症例発表を行いました。

まず、装具を作成するにあたり当院ではブレースカンファレンスを行います。主治医、セラピスト、義肢装具士、家族と話し合い今後の経過を予測した上、対象者に最適な装具を選定します。装具選定にあたり、何故この装具を選定したのかという根拠が非常に重要となります。発表

では装具の選定根拠と選定ポイントに焦点を当て当院備品の装具と比較しながら選定した装具を提示しました。

回復期病院へ入院後、一日でも早く装具が必要と考えられる患者様に対し、より適合した装具を使用した治療アプローチを展開できるようにセラピストによる早期介入が重要であると考えます。

今後もセラピストとして患者様により良いリハビリを提供できるよう日々自己研鑽を重ねていきたいと思



います。この度は症例発表という貴重な経験をさせて頂きありがとうございました。

リハビリテーション科 理学療法士 江崎 正崇



### 自宅で出来る簡単体操 ヒールレイズ

今回もロコトレにプラスするとより一層効果的な運動です！自分の体力に合わせてやってみましょう！



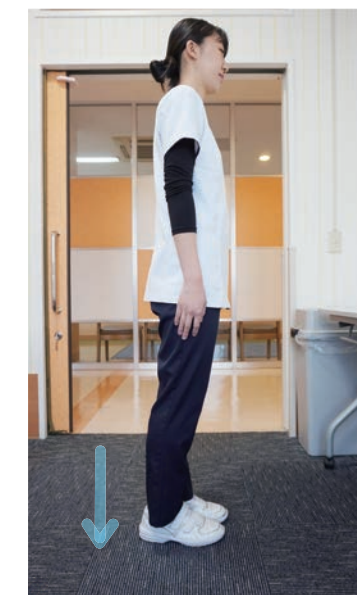
生活期リハビリテーション科 理学療法室 主任 林 修平

### ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」<sup>やってみよう！</sup>

1 両脚で立った状態ではかかとを上げて



2 ゆっくりかかとを降ろします



バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。



立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう。



ワンポイント

かかとを上げ過ぎると転びやすくなります。かかとの上げ過ぎに注意してください。



challenge!!

自信がある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行っていきましょう。

1～2 を10回～20回程度（できる範囲で）、ゆっくり繰り返してください。1日2～3セットを目安に行いましょう。

続けることが肝心です。頑張りすぎず無理せず、自分のペースで行いましょう！



## 医療連携室より

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

特別顧問副院長  
林 きよみ



出張面談等、いつでも  
お伺い致します。

医療ソーシャルワーカー  
医療連携室 室長 中板 留美



コロナ禍でも笑顔  
を忘れずに。

看護師長  
西口 紀子



コロナ禍一日一日  
大切に頑張ります。

看護師  
松岡 久子



何でも遠慮なくお尋ね  
下さい。

医療ソーシャルワーカー  
医療連携室 主任 上野 純子



誠実 丁寧

医療ソーシャルワーカー  
医療連携室 副主任 島崎 昇平



いろいろなことに  
挑戦していきます。

医療ソーシャルワーカー  
竹田 佳代



1人ひとりに真摯に  
向き合います。

医療ソーシャルワーカー  
恩塚 智光



凡事徹底

医療ソーシャルワーカー  
北村 恭平



全力で退院調整  
頑張ります!!

医療ソーシャルワーカー  
坪井 美桜



気持ちに寄り添った  
支援をします。

医療ソーシャルワーカー  
堤 麻有実



一人ひとりとの時間を  
大切にする。

退院支援看護師  
森田 綾佳



気軽に声をかけて  
ください!

退院支援看護師  
園川 亜弥



1つ1つの業務を  
丁寧にやる。

医療連携室 事務  
山田 美穂



にこにこ笑顔で  
サポートします!!

表紙の写真 下関市豊浦町宇賀にある福德稻荷神社へ参拝したときの景色です。眼下に広がる絶景は響灘です。



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:https://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

