

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 マスク下の「かくれ脱水」   | 5P 祝日移動に伴う外来診療日変更について |
| 4P 集団立ち上がり訓練の取り組み | 6P 令和健康科学大学オープンキャンパス  |
| 5P 動画を作成しました      | 8P 自宅で出来る簡単体操         |

マスク下の「かくれ脱水」



新型コロナウイルス感染予防の対策としてマスクは欠かせない状況下にあります。マスク下の「かくれ脱水」に早めに気づき脱水症を起こさないことが大切です。

新型コロナウイルスと脱水症

新型コロナウイルス感染予防の対策としてマスクは欠かせない状況下にあります。夏の気温の高さの中でのマスクの着用は、他の季節に比べて体調不良を引き起こす可能性が高まります。

マスクを着用していると、口腔内は熱がこもりやすくなっています。また、マスクを着用している状態では、口渇の鈍化（マスク内の湿度が上がっていることで喉の渇きを感じづ

らくなる）傾向になり、高齢者の場合は、更に喉の渇きに気づきづらい状態のため知らないうちに脱水が進んでしまい、熱中症になってしまうリスクも高くなると考えられます。

マスクを外してはいけないという思いもあり、気づかぬうちに水分補給を避けてしまうことも脱水を進行させると考えられます。

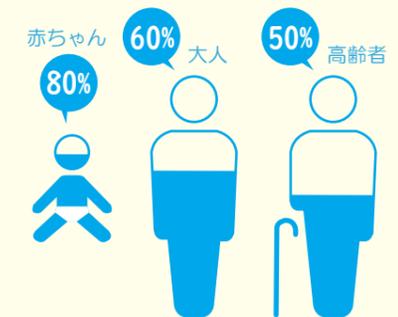


- ポイント 1** マスクをして激しい運動をしない
- ポイント 2** ソーシャルディスタンスを確保し、人が少ないところではマスクを外す
- ポイント 3** 水分補給はこまめに行う
- ポイント 4** 身体を冷やす（冷感素材等のマスクを使用など）

脱水症症状の分類と対処法

分類	症状	対処法
I度 軽症	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>筋肉痛（こむら返り、足がつる）</li> <li>こむら返り</li> <li>発汗、大量の汗</li> <li>不快感</li> <li>手足のしびれ</li> <li>意識障害なし</li> <li>脱水症状なし</li> <li>発熱なし（平熱）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動し安静にさせる</li> <li>体の表面を冷やす</li> <li>水分と塩分補給を行う</li> </ul>
II度 中等症	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気、嘔吐</li> <li>体がだるい、疲れ</li> <li>体に力が入らない</li> <li>集中力や判断力の低下</li> <li>体温：正常値～40度未満</li> <li>感染症様を呈する可能性がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動し安静にさせる</li> <li>体のを冷やす</li> <li>十分な水分と塩分の補給を行う</li> </ul> <p>水分を自力で接種できない状態であったり、症状に改善が見られない場合は、医師による診断が必要です。</p>
III度 重症	<ul style="list-style-type: none"> <li>II度の症状に加え</li> <li>意識障害</li> <li>けいれん</li> <li>運動障害（真っすぐに走れない）</li> <li>高体温</li> <li>肝臓、腎臓の障害（血液検査による）</li> <li>発汗停止</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動させる</li> <li>体表冷却、体内冷却、呼吸管理</li> <li>救急車を要請</li> <li>入院が必要</li> </ul>

日本救急医学会：平成30年7月「熱中症予防に関する緊急提言」より



各年齢層によって身体の水分保有率が異なります。いずれの季節であったとしても高齢者と小児の補水は、周囲の皆様が意識しておくことが大切です。

高齢者の脱水症について（予防と原因）

脱水症が命取りになる可能性に！

脱水症を起こすと、血液は濃くなり、血栓（血液のかたまり）ができやすくなります。血栓が脳や心臓の血管に詰まると、脳梗塞や心筋梗塞を発症します。また、脱水症によって体内の電解質のバランスが崩れると、神経細胞に異常をきたします。その結果、幻覚や幻聴の症状が現れることがあります。これを「せん妄」といい、脱水症が原因で起こる「せん妄」は発見されにくいのが特徴です。「せん妄」が脱水症をさらに悪化させ命に関わる状態になる可能性があります。高齢者の場合は、喉が渇いてからの補水では、既に脱

水の状態になっている可能性もありますので、時間を決めて補水を心掛けましょう。

高齢者は事前に水分補給し予防に努めることが重要です！

喉の渇きがなくても意識的に水分を摂取してください。そして何よりご家族・介護者にも十分に気を付けることが大切です。嚥下が難しい場合は、ゼリータイプの飲料などトロミのある飲料を使用するのも一つの方法です。また、入浴中は発汗しやすく水分が失われがちです。入浴後に水分を摂取し、湯温を40℃以下



にするなどの工夫をし、長湯をしないようにするなどの配慮も必要です。特に、認知症を患っている場合は、ご家族・介護者など周りの方が、配慮されることが必要です。また、高齢者でも運動習慣が身につけていると、体温調整の機能を保てることが知られています。日常的に運動を行うのもお勧めです。

脱水症は、正しい水分補給で未然に防ぐことができます。体の特性上、高齢者は脱水症になりやすいことを認識し、高齢者自身または高齢者の介護者は、脱水症の予防に重点をおいた水分補給を心掛けましょう。

集団立ち上がり訓練の取り組み

当院では毎朝、11時から食堂で『集団立ち上がり訓練』を実施しています。最大実施回数は120回までとし、音楽とアナウンスに合わせて立ち座りを繰り返します。

対象となる患者様は、立ち上がりに介助が必要な方から病院生活を自立されている方まで、幅広く参加していただいています。

スタッフが付き添い、立ち上がりを行うので、正しい立ち上がり方法もお伝えしています。少ない回数からのご参加も歓迎しており、スタッフ、患者様が一体となり機能回復に向けて盛り上がりながら実施しています。

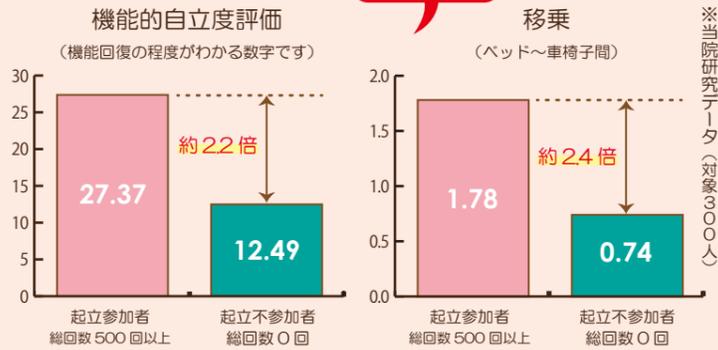


立ち上がりの効果

足の筋力向上が見込めます。力が強くなる事で、立ち上がりが安定してできるようになり、安定した歩行の獲得の近道になります。毎日少しでも参加する事で体力の向上も期待できます。  
その他の効果は「12の効果」を参考にしてください。

- 12の効果
- ①寝たきり予防
  - ②ストレス発散
  - ③尿漏れ、便秘解消
  - ④肺炎予防
  - ⑤飲み込み力改善
  - ⑥エコノミー症候群予防
  - ⑦関節のこわばり解消
  - ⑧骨粗鬆症予防
  - ⑨転倒予防
  - ⑩床ずれ予防
  - ⑪立ちくらみ予防
  - ⑫心機能改善

12の効果が  
出ています!



研究結果から

300人を対象に乗り移りの動作を『集団立ち上がり訓練』に参加したグループと不参加のグループとで、点数の差を比べてみました。図のように参加したグループの方が高い点数が認められました。この事から、普段のリハビリと自主トレーニングの『集団立ち上がり訓練』を実施する事で、より身体機能の向上が期待できるといえます。

当院では退院後も自宅でも立ち上がり訓練を実施できるように、安全な立ち上がりの方法、適切な立ち上がり回数などの指導をしています。

『集団立ち上がり訓練』参加者に感想を伺いました



立ち上がり訓練に参加したのはいつからですか？きっかけはありましたか？

4月2日に入院、4月5日から参加しました。きっかけは、スタッフの方が誘いに来てくださったので参加しました。

立ち上がり訓練に参加した結果、身体の変化など何か実感はありますか？

腰の調子が良くなり、足腰が強くなって筋肉がつきました。毎日回数を記録して、管理する事が楽しになっていました。そのうち、より良い立ち上がり(背中を伸ばすなど)を考えるようになりました。

立ち上がり訓練に参加して良かったですか？

コロナの影響で部屋に居る事が多くなっていましたが、立ち上がり訓練時に他の患者さんの頑張る姿を見かけることができ、励まし合う友達も増えました。隣の方が多い回数をしていたら”負けまい”と競い、結果自身の励みとなりました。

担当職員はいかがでしたか？

PT 福田さんはよく冗談を言って楽しませてくれました。そしてリハビリは厳しくきちんと教えてくれました。楽しかったです。

当院の印象を教えてください。

「病院＝静か」と思っていたのですが、下リハは最初、”うるさいくらい賑やかだな”と思いました。退院する頃は”明るく楽しい病院で良かった、スタッフの皆さんとも仲良くなった”と感じています。

橋口様は毎日訓練に参加され、筋力や体力の向上がみられました。

理学療法士 福田 勝之



動画を作成しました

この度、当院の取り組みに関する動画を作成致しました。

内容は、感染対策をはじめ、パーキンソン病に対する LSVT-BIG 療法や脊髄損傷患者様に対するリハビリテーション、電気刺激療法など実施前後の比較動画となっています。

その他、心臓リハビリテーション、装具療法などの概要について説明動画も盛り込んでいます。

対面でのやり取りなど何かと制限のある昨今ですが、現在の取り組みをこうしてお届けすることで、皆様に少しでも安心していただきたいという思いで作成させていただきました。

医療技術部 部長 波多野 崇

院内感染対策



理念



心臓リハビリテーション



LSVT-BIG



(ご出演いただいた患者様からは予めご承諾を頂戴しております)

QRコードを読み込んでいただくことで、YouTubeよりご視聴いただけます。是非ご覧ください。



祝日移動に伴う外来診療日変更について

2021年の祝日移動に伴い、外来診療日が変更になります。お間違のないようお願い致します。

7月						
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木) 海の日	23 (金) 土曜日の日	24 (土)
休診	通常診療	通常診療	通常診療	休診	休診	通常診療

8月						
8 (日) 山の日	9 (月) 振替休日	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
休診	休診	通常診療	通常診療	通常診療	通常診療	通常診療

海の日 7/19 (月) 通常診療  
7/22 (木) 休診

山の日 8/11 (水) 通常診療  
8/9 (月) 休診 (振替休日)

スポーツの日 10/11 (月) 通常診療  
7/23 (金) 休診

尚、診療受付時間の変更はありません。

# 2022年4月 福岡キャンパス開学予定



## 健康な未来を 令和健康科学大学 (仮称)



福岡和白病院

3学科実習施設

そらレディース  
クリニック

看護学科実習施設

国道495号線

福工大前駅方面

九産大前駅方面

JR鹿児島本線

<p>看護学科</p> <p>定員数</p> <p>80名</p> <p>取得資格 看護師国家試験受験資格</p> <p>看護学部</p>	<p>理学療法学科</p> <p>定員数</p> <p>80名</p> <p>取得資格 理学療法士国家試験受験資格</p> <p>リハビリテーション学部</p>	<p>作業療法学科</p> <p>定員数</p> <p>60名</p> <p>取得資格 作業療法士国家試験受験資格</p> <p>リハビリテーション学部</p>
---	--	--

# 2021 OPEN CAMPUS

7/25(日)・8/21(土)・9/26(日)・11/21(日)

第一部 10:30~13:00  
第二部 14:00~16:30 ※一部バス送迎有

**内容** 学科概要説明・入試概要説明・個別相談  
新校舎見学会(11月21日のみ)  
※内容は変更になる可能性があります。

**場所** 福岡看護専門学校・福岡和白リハビリテーション学院  
※新校舎建築中につき、上記専門学校で行います。  
※設置認可申請中のため、変更になる場合があります。



健康な未来を  
令和健康科学大学 (仮称)  
REIWA HEALTH SCIENCES UNIVERSITY

〒811-0213 福岡市東区和白丘 2丁目1番12号  
TEL 092-608-8700(代表) FAX 092-687-8701  
入試・広報専用 TEL 0800-888-0053  
HP: <https://www.reiwahs-u.jp/>



### 自宅で出来る簡単体操

### 食べる前の準備体操

食べる前の準備体操をすることで、  
頸部(首の部分)の緊張をとり、  
嚥下(えんげ)をスムーズにします。  
※嚥下…食物を飲み下すこと。



生活期リハビリテーション科  
理学療法室  
主任 林 修平

まず初めに、**深呼吸** をして準備を整えます。  
お腹に手を当て、鼻から吸ってゆっくり口から吐きましょう。(数回繰り返す)

やってみよう!

- 首を回します
- 首を倒しましょう
- 肩を上げ下げします
- 両手を上げて、軽く背伸びをしましょう
- 頬を膨らませたりすぼめたりします  
2~3回繰り返す
- 舌で左右の口角に触れましょう  
舌を出したり、引いたりもしてみましょう
- 「パパパ ララララ カカカカ」とゆっくり言います

最後に、**深呼吸** をして終わります。  
お腹に手を当て、鼻から吸ってゆっくり口から吐きましょう。(数回繰り返す)

毎食前に1セット  
実施(1~2分)してみ  
てください。



4月から新しい仲間が増えましたので、ご紹介いたします！



主任 上野純子

## 医療連携室より

退院相談窓口を担当しています

2階病棟相談窓口  
医療ソーシャルワーカー

たかだ ななみ  
**高田 七海**

出身地：下関市  
趣味・特技：音楽・ピアノ



「医療ソーシャルワーカーを目指したきっかけは何ですか？」



以前祖母が当院に入院したことがあり、その際に

祖母や私の家族に対する医療ソーシャルワーカーの様々な福祉制度の説明や、アドバイスをしていただき、大変心強く感じたことがきっかけです。そして、当院はスタッフが多く、活気にあふれた職場だと感じ、私も皆さんのように医療ソーシャルワーカーとして、患者様のサポートをしたいと感じました。



実際に勤務してみて、いかがですか？



実際に勤めてみて、患者様・ご家族、医師をはじめ看護師・リハビリスタッフ・クラーク・管理栄養士、そしてケアマネジャーさんなどと連携、情報共有を図っていくことに初めは戸惑いましたが、先輩方にサポートして頂きながら日々励んでいます。そし

て、様々な職種とともに患者様・ご家族の抱えている経済的・心理的・社会的な問題や悩みを解決するためのお手伝いをさせていただきます。



今後の抱負を聞かせてください



患者様やご家族に安心して入院生活を送っていただき、退院後の生活について不安を少しでも解決するため、様々な福祉制度についての知識向上に磨きをかけたいと思っています。そして、患者様・ご家族の思いに寄り添いながら支援することのできる医療ソーシャルワーカーを目指したいと思います。

て、様々な職種とともに患者様・ご家族の抱えている経済的・心理的・社会的な問題や悩みを解決するためのお手伝いをさせていただきます。



福祉制度について相談中

抱えている問題やお悩み、その他ご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。

相談受付

TEL: 083-232-5811 月曜日～土曜日(日曜・祝祭日のぞ) 9:00～17:00  
メールでのご相談: renkei@shimoreha.jp

表紙の写真 いきいき健康館の入口につばめが巣をかけました。



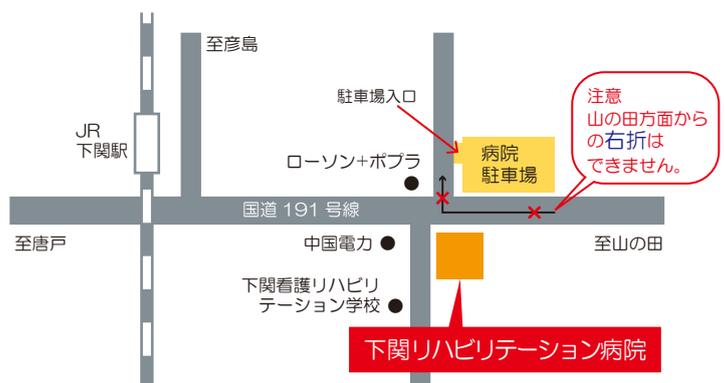
一般社団法人 巨樹の会

**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: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



注意  
山の田方面からの右折はできません。

下関リハビリテーション病院