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.37
2023.1
Winter

彦島八幡宮の花手水舎
（撮影者：事務部 課長 宮崎 優子）

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　看護部長・医療技術部長 新年あいさつ
4P・5P　総合事業について
6P　医療連携室 室長 新年あいさつ
6P　院内クラスターを経験して
7P　自宅でできる簡単体操
8P　医療連携室より
8P　アクセス

カマチグループ
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。

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。

忍び寄るコロナの影を感じながらの迎春。今年で４回目となります。特に昨年は、第６波まで入院患者様には一人の感染者も経験しなかった当院でしたが、７月27日から第７波の強烈なクラスターに襲われました。入院患者様をはじめ、外来、訪問、通所、総合事業などで当院のリハビリをご利用の皆様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。

第７波のクラスターは約１か月で制圧でき、９月６日に終息を宣言しました。しかしながら、年末から年始にかけ再び第８波クラスターの状況となり、本当にくやしい思いをしています。二度のクラスターの中での職員の奮闘、そしてグループのご支援に対しましては、ただただ頭の下がる思いであり、感謝の念に堪えません。

時が経過するとともに、我々は新型コロナ感染症に対する戦略を学んで参りました。今後も感染対策には万全を尽くし、今年こそ、With Coronaを模索しつつ、「地域に寄り添い、地域と共に」の理念のもとに、地域の皆様のお役に立っていく所存です。

本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

看護部 部長 半田 弘文

新年あけましておめでとうございます。

下関リハビリテーション病院に来て６回目の新年を迎えました。そのうち3回はコロナ禍での新年でした。昨年は大きなクラスターを経験し、とても苦しい時期がありましたが、下リハ職員が一丸となって困難な有事に対処することができました。大きなクラスターでしたが、規模からすると早く終息できたのではないかと思います。

思い起こすと機能評価・ウォーキング学会、今回のクラスターを乗り越えたことに、この病院の団結力の強さを改めて感じます。

年々医療情勢が厳しくなる中で、病院がいかに地域社会に貢献できるかを考えながら、自院の役割を明確にし、いかに質を上げていくかが重要になっています。

いつまでも下関地域のために必要とされ、多くの患者さんの社会復帰を支援し、求められる病院であってほしいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

医療技術部 部長 波多野 崇

皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は、ひとかたならぬご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年、当院は、より効果的なリハビリテーションを目指し、ロボットスーツ HAL(腰タイプ) を導入しました。徒手的な訓練と併用することで立ち上がり・歩行動作の向上に繋がっております。こちらは脊髄を損傷された方や脳血管疾患を患われた方など幅広い患者様にご利用頂き、ご好評を頂いております。

その他、11月に開催されたひこしま文化祭をはじめ、各地域での出前講座などにも伺わせて頂きました。各現場では、地域に暮らしておられる皆様から貴重なご意見を頂戴する場面が多々ございました。その度に、「もっと地域のことを知らなければ」、「もっと地域の生活について知りたい」、「自分達にはどんなお手伝いできるんだろう」と模索しています。

今年は、今まで以上に地域の皆様に「下リハがあって良かった」と感じて頂けますよう「地域に寄り添い、地域と共に」のスローガンの下、兎のように駆け抜けていきたいと感じています。本年も何卒、宜しくお願い申し上げます。

介護予防・日常生活支援 総合事業について

運動が初めての方も大歓迎!!
専門職と一緒に運動する習慣をつくりませんか？

65歳以上の皆さんへ
介護予防 転倒予防 認知症予防

皆で楽しく体操しましょう!!

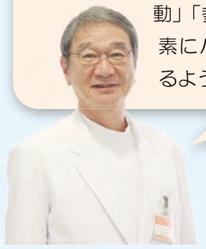
介護予防・日常生活支援

総合事業で健康づくり

当院が行う「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」とは？

要支援認定者と65歳以上の事業対象者※1の方を対象とした短時間運動特化型※2のサービスです。

「介護予防」とは、健康な生活を住み馴れた地域で長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。当院ではリハビリ専門職の立場からリハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけるように取り組んでいます。



院長 林 研二

介護保険が自立でも参加可能な場合があります!!

※1「事業対象者」とは？

お近くの地域包括支援センターにて基本チェックリストに基づく調査を受けます。介護予防・生活支援サービス事業の対象者と判断された方が事業対象者に認定されます。

※2「短時間運動特化型」とは？

介護・認知症・転倒予防を目的とした運動を、90 分間行う通所型のサービスです。

体験やお申し込みは随時受付中!!

実施日時

実施曜日▶月～金曜日（祝祭日も実施）
定　　員▶15名
利用料金▶203円（負担割合によって料金が異なります）

実施状況	月	火	水	木	金
10:00~11:30		しっかり運動＋体を使って脳トレ	しっかり運動＋体を使って脳トレ		
14:00~15:30	座って運動＋脳トレ（プリント）		しっかり運動＋体を使って脳トレ	しっかり運動＋脳トレ（プリント）	

※ご利用は**週一回**となります。送迎はありません。

お問い合わせ先 ▶ いきいき健康館直通 ☎083-242-1161　リハビリテーション科直通 ☎083-228-6600

利用者の方々の近況や最近困っていること（ふらつきが増えた、膝が痛い）など、お話を聞かせていただくことがあります。専門職として、自宅で行える自主練習や動作の提案、講話をさせていただき、利用者の方々が元気に過ごせるようにサポートさせていただいています。

理学療法士 峰松 聖茂

下関市の高齢化率は、36.1％と全国と比較しても高い割合となっています。週1回の利用となりますが、運動の提供だけでなく、人との繋がりの大切さを感じます。

多くの利用者様の目標は、地域で元気に過ごす事です。そのお手伝いができるよう、色々と試行錯誤中です。

作業療法士 藤嶋 直子

月曜の総合事業では、月に一度テーマを決めて、折り紙で作品を作っています。折り紙が好きな方々でとても喜ばれています。一人一人の個性がつまった作品は、郵便局に持っていく方、持ち帰って再度ひ孫に折り方を教える方も！毎回嬉しい報告をして下さいます。

リハビリ助手 福井 恭子

利用者の声

90 歳（女性）　一人暮らしで人と話すことがないので、週に一回ここに来るのが何よりも楽しみです。健康にも恵まれて、楽しく運動ができて、幸せです。

70 歳（男性）　運動量は満足しています。脳トレなどわからないながらも行っています。
生活において目が悪くなって行動範囲が狭くなっていますが、唯一ここには来ています。

総合事業では定期的に講話を開催しています！

講話テーマ	栄養
	ロコモ
	かみかみ 100 歳
	食中毒 / 脱水 / 熱中症
	防犯について
	ヒートショック

私が総合事業を担当させていただくようになり、1年がたちます。担当させていただくうちに感じたのは、入院されている方々との運動内容の違いです。比較的に動ける方が多く、負荷量の調整が難しいです。今後も利用者の方々が安全に過ごせるよう、頑張りたいと思います。

理学療法士 川本 瑞生

総合事業に参加することで、閉じこもりを防止し、人とのつながりや外出の機会になっています。要介護状態にならないために、しっかり運動を提供し、生活全般のアドバイスを行っています。

通うのが楽しみと言って頂けるように、笑顔で活気のある90分になるように取り組んでいます。

理学療法士 主任 林 修平

総合事業に来られている方には独居の方が多くおられます。家族が遠方の方にとっては週に1回の利用日に他の利用者様や職員と顔を合わせ、いろいろな話や相談をする事が出来る重要なコミュニケーションの場となっています。地域サロンのような集いの場としても、もっと多くの方に利用して頂きたいと思います。

生活期リハビリテーション科 課長　小河 一彦

医療連携室 室長より 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素より当医療連携室に対し、患者様、ご家族様、ならびに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り、無事新年を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。

旧年中は長引くコロナ禍の中、当院でもコロナのクラスターを経験し、患者様、ご家族様、ならびに地域の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけ致しました。一方で「with　コロナ」の取り組みとして、コロナウイルス感染対策として長い間継続していた面会制限を短い期間ではありますが、緩和することにチャレンジしました。「ご家族２名様まで」「15分以内」等々、様々な制限の元ではありましたが、患者様とご家族様と対面でお話して頂けるようになり、本当にたくさんの喜びの声を頂くことができました。当然ながら今後も感染対策は継続しなければなりませんが、その時々に下リハとして患者様・ご家族様に何ができるのかを考えていかなければならないと感じております。

今年も引き続き感染対策を行いながら、医療・福祉の連携を強化することで、地域の皆様に安心して入院していただき、リハビリを行い、住み慣れた地域で生活していただけるよう、尽力していきたいと思います。このような状況だからこそ、今まで以上に患者様・ご家族様の気持ちに寄り添う医療連携室でありたいと考えています。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

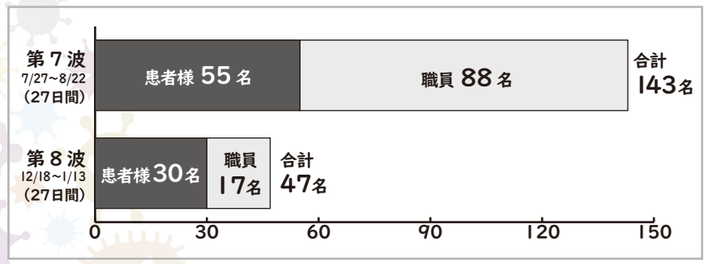
医療連携室
室長 中板 留美

院内クラスターを経験して

当院では2022年に2度のクラスターが発生致しました。

1度目のクラスターは7月28日に患者様より陽性が確認され7月29日にクラスター発生。3階病棟、4階病棟で特に職員の感染が多く、3階病棟スタッフに関しましては60～70%感染。スタッフ不足でグループ病院の応援もあり無事に乗り切ることできました。グループ病院に感謝申し上げます。終息までに約1ヶ月程かかりました。

2度目のクラスターは12月18日に患者様より確認され12月21日に発生。今回は前回の経験を活かしN95マスク、フルPPEの早期着用により感染制御を行い、職員の感染数は前回の5分の1に抑えることは出来ましたが、患者様30名に感染する事態となりました。予定では1月20日に院内クラスター終息の予定です。今回も前回同様、終息まで約1ヶ月程かかっております。



今回は3階病棟では患者様、職員の発生はなく、前回のクラスターで職員が60～70%感染し、個人の見解ですが集団免疫が着いたのかもしれません。

患者様、ご家族の方、医療連携機関、地域の皆様には、大変なご迷惑、ご心配したことを深くお詫び申し上げます。

副院長 兼 事務長
石田 憲司

自宅で出来る簡単体操　排泄ケア体操

生活期リハビリテーション科
理学療法室
主任　林 修平

くしゃみが出た時や重たいものを持った時など、カんだ拍子に尿が少しもれてしまう、「トイレに行きたい」と思ったら急に我慢できずもらしてしまうなどの症状は、「骨盤底筋群」という筋肉が弱くなっていることが原因と考えられます。

※空のペットボトルを用意してください

トイレまで我慢できるように、骨盤底筋群を鍛える運動を行いましょう！

歩ける方　アップダウン体操（5回）

1 椅子に座った状態で、ペットボトルを股に挟む

ワンポイント
ペットボトルにマジックテープを巻くと、滑らずやりやすくなります。

2 そのまま立ち上がる

ワンポイント
できるだけ脚の力で立ち上がるようにしましょう。

寝て過ごす方　寝てできる体操（5回）

1 仰向けに寝て両ひざを立てる

2 空のペットボトルを股に挟む

「ペコペコ」と音を鳴らす

排泄を快適に行うためには、立つことや座ることがしっかりできることと、排泄の機能が健全であることが大切です。現在健康な人は予防的に、すでに排尿障害のある人は空のペットボトルを用いて骨盤底筋を強化するために、継続的に行いましょう！

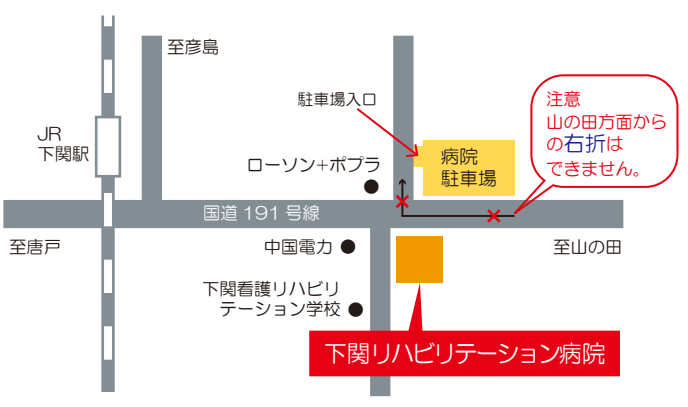
医療連携室より　年初の誓い

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

表紙の写真　毎年、氏神様である彦島八幡宮にお参りに行っています。楽しみの一つがこの花手水使用後の生け花を利用しているそうです。

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

日本医療機能評価機構 認定第 JC2314 号

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