

# ちゅうざん



「ちゅうざん病院」は沖縄市松本にあるリハビリテーション専門病院です

## 第7回沖縄神経リハビリテーション・看護フォーラムを終えて



令和3年1月31日(日)、第7回沖縄リハビリテーション・看護フォーラムを開催いたしました。例年は会場を借りて開催していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大を考慮し、WEB開催とさせていただきます。初めての試みとなりましたが無事に終わることができました。今回大会テーマを「認知症の見極めと支援のあり方」と題し、精神科医療分野でご活躍のハートライフ病院心療内科副部長の菅野善一郎先生と、認知症分野でご活躍の名嘉村クリニック老人看護専門看護師の屋良利枝先生をお招きし講演していただきました。

参加人数(ZOOM/登録者数)は202名で過去最多となり、多くの施設ならびに様々な職種の方々に参加していただきました。今回の公演では、臨床ですぐ使える知識が学べ、参加者からも「とてもわかりやすかった」「学んだ知識を明日からの臨床に活かしたい」など、大変好評な意見を数多く頂きました。ご多忙の中、講師を引き受けてくださったハートライフ病院の菅野善一郎先生、名嘉村クリニックの屋良利枝先生、誠にありがとうございました。また、お忙しい中ご参加していただいた皆様、誠にありがとうございました。

コロナ渦で大変な時期ですが、今後もこのような会を通して知識を身につけ、共有する場を作っていきたいと思っております。初めてのWEB開催で運営上ご迷惑をおかけした点もあったかと思われそうですが、今回のWEB開催を通して学んだ点、反省点を次回にいかしていきたいと思っております。今後も臨床に役立つテーマを企画していきたいと考えておりますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

沖縄リハビリテーション・看護フォーラム実行委員長 福地弘文(作業療法士)



## ドクターズ・リレーコラム

### 第5回・中濱潤美

#### 「安静は麻薬」

この言葉は私の師からの教えです。医師として働き始めて6年になりますが、たった6年でも安静の弊害を痛感します。“安静”はベッドで横になって気持ちがいいようで、麻薬のようにいつのまにか脳や体を確実にむしばんでいきます。確実にです。

ずっとベッドで横になる(夜の睡眠時間以外)だけで色々な弊害があることが知られています。3週間で心臓の筋肉は薄くなり、心臓の機能は低下します。筋肉量は2日間寝ているだけで加齢1年分程度落ちるとも言われています。その他にも、血圧の調節機能も衰え、血管も硬くなります。呼吸の機能も落ちます。免疫の機能も落ちて、感染しやすくなり、腸の動きが落ち

便秘になったりします。まだあります、うつ傾向になったり、認知機能が落ちてしまったり…。どれも、数か月たつたらとかではありません。数日、数週間です。特に高齢な方や、病気を患ってしまった方は“安静”となってしまう状況に陥りやすいです。だから“リハビリテーション治療”があります。医学的に可能か判断した上で“運動”による治療を行います。毎日薬を飲むのと一緒に、運動も治療です。運動は上記にあげたもの全てに効果があります。師からの言葉にはつづきがあります、「安静は麻薬、運動は万能薬」。運動で皆様のお体を、生活をよりよくしていきましょう。

#### <ドクタープロフィール>

中濱潤美: なかはま ますみ

出身地: 大阪府

和歌山県立医科大学卒業

専門分野: リハビリテーション科



## セラピスト・健康講座

### 理学療法士主任 中山雄稀

#### 「運動は認知機能を活性化させる」

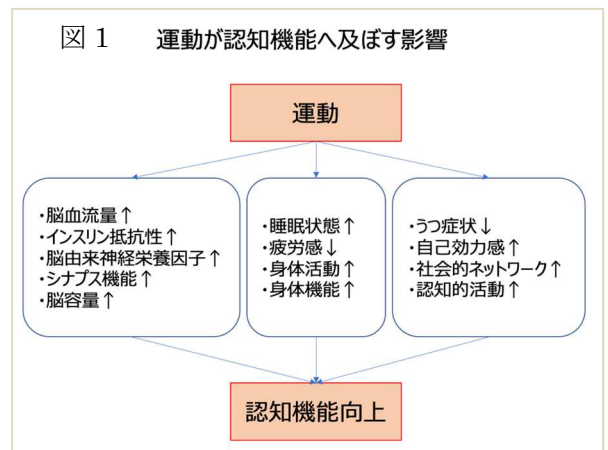
“運動は体に良い”とよく聞かれますが、みなさんはどのようなことを思い浮かべますか？筋力増強や関節・心臓・肺の機能改善を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。今回は運動の効果があるとされている“認知機能”について説明したいと思います。

認知機能とは記憶、言語、判断、理解、計算などを指しますが、近年“軽度認知障害”が注目されています。軽度認知障害は物忘れや言葉が出てこないなど本人や家族から認知機能が低下している訴えがあるものの、日常生活に大きな問題はない状態のことであり、認知症の一手手前の状態といわれています。この軽度認知障害は「健常へ改善する可能性のある時期」とされ、改善するためには運動や地域活動への参加などが重要といわれています。また、アルツハイマー病を発症す

る要因としても活動性の低下が挙げられており将来の認知症の発症リスクを増大させるといわれています。運動が認知機能を向上させるメカニズムとしては、脳血流量の増加、脳神経細胞の活性化、脳萎縮の防止、血管や神経の新生、睡眠状態の改善(図1)などが関わっています。

具体的な運動方法として歩行などの有酸素運動や立ち上がり運動、計算と歩行を組み合わせた二重課題などを週に2~3回行うことが推奨されています。どの運動も継続することが重要ですので自分にあった方法を見つけ、無理のない範囲で行ってください。

図1 運動が認知機能へ及ぼす影響





## 教えて管理栄養士さん

管理栄養士 大城あゆみ

### 「大豆について」

今回は 2月の節分にちなんで、大豆の話です。

大豆は『畑の肉』とも言われているので、たんぱく質が豊富なのは有名ですね。同じたんぱく質でも動物性食品(肉、魚など)と異なるのは、大豆たんぱく質にはコレステロールを下げる働きがあること、そして大豆油には血中コレステロールを下げる働きのあるリノール酸が多く含まれているところです。他にも日本人に不足しがちな、骨の材料であるカルシウムや、腸の働きを整える食物繊維、余分な塩分を体の外へ出してくれるカリウム、大豆イソフラボンも豊富なので、コレステロール、骨粗鬆症、便秘、血圧や更年期障害の軽減に役立つと言われています。

さて、大豆の良いところをたくさん挙げましたが、どんなに良い食材と言っても適量が大切です。1つの食品・成分に偏ることなく、バランス良い食生活を心がけましょう。栄養士である私も意識しないと不足しがちな食材ですので、今回のお話で食生活の見直しに役立て

てもらえたらと思います。そして足りないと思った人は大豆製品を1日に1回は意識して摂ってみてください。

#### 簡単に大豆製品を取るなら・・・



豆乳をコップ1杯  
飲むだけでもOK

冷奴や納豆を  
1品プラス



薬の組み合わせで  
納豆 NG の人もいるので注意



#### 料理に大豆製品を使うなら・・・



大豆のパウチパックや缶詰もあるので  
スープやサラダに混ぜるのもオススメです

## 部署の取り組み紹介

医事課主任 上與那原寛之

### 「医事課の教育の取り組み」

受付は病院の顔であり、来院から診療費の支払いまで、はじめと終わりに関わる重要なポジションです。そのため、受付を担当するスタッフは、接遇やマナー、所作等について高いレベルを身につけることが求められます。

受付・事務スタッフの対応で不快な思いをすると、初めて来院した患者様が、継続して通院しなくなることも意識し、明るく和やかな挨拶をすることも重要です。どれほど質の高い医療とサービスを提供しても受付での対

応で医療機関の印象を決めてしまうことがあります。

また、診療が終わり待っている間や、リハビリ終了後にスタッフに声かけなく窓口前に座っていることがあり、その際に会計処理に時間がかかって待ち時間が長くなることがあります。その際には、声掛けをして、患者様の不快感を軽減するための気配りが必要です。

会計が終われば、「お大事に」「お気をつけて」等の一言が患者様の気持ちを和らげることとなります。このようなことを意識し、病院の窓口立つ職員として、患者様に寄り添って対応することを心掛けて、後輩指導をしております。



受付



# クローズ・アップ ～ かがや びと 輝き人～

今回は、メディカルソーシャルワーカー(MSW)として、患者様の入退院の調整や、地域の病院との医療連携に携わっている外間ちひろさんにお話を伺ってきました。

## Q.医療連携におけるメディカルソーシャルワーカー(MSW)の役割を教えてください。

ちゅうざん病院では、前方・後方連携ともにMSWが担っています。

前方連携では、主に急性期病院や地域のクリニックなどと連携しています。継続的なりハビリに必要な患者様の相談を受け、リハビリのニーズや社会的背景を把握し、迅速な入院や外来受診の調整をおこないます。

後方連携においては、全患者様(家族や関係者含む)に入院時の面談を実施し、様々な生活課題を把握しています。それに対し総合的な側面から制度の活用方法を提案、地域の社会資源の案内などを実施し、患者様が退院後も不安なく生活が出来るように支援しています。さらに病院という強みを生かし、医療に特化した事や院内の多職種と連携することによって、より良い相談支援を実施しています。

## Q.MSWの仕事の難しいところ、また、やりがいは何ですか。

相談支援を進めている中で、近親者に支援できる方がいない場合、制度やサービスを利用することがあります。しかし介護保険や医療保険、障害福祉などの公的制度、地域独自の様々な社会資源サービスが存在している中で、利用する条件を満たしていないとそのサービスを利用する事が出来ないという事が多々あります。そんな時に公的制度やサービスの限界を感じ相談支援の難しさを感じます。

やりがいとしては、患者様の意思を尊重したうえで何が最善の生活なのかを考え、逆に公的制度を利用せず、家族や地域、民間の社会資源を利用した支援を提供し、患者様の生活が安定してできた時にやりがいを感じる事があります。

## Q.今後の展望を聞かせてください。

医療連携において、患者様一人ひとりのニーズに対応出来る能力に欠けている為、地域で開催している専門職としてのスキルアップ講座等に積極的に参加し、知識を高めつつ地域でどのような事に困っていて、どんなサービスを求めているのか等、潜在的にある問題を顕在化出来る能力と技術を習得し現場で活用出来るよう努めていきたいと考えています。

### <プロフィール>

外間 ちひろ(ほかま ちひろ)

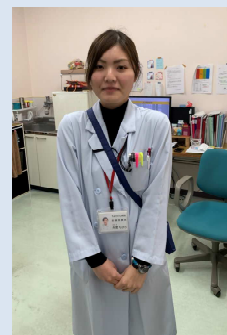
出身校:沖縄国際大学

取得資格:社会福祉主事任用資格

医療事務資格

福祉レクレーションワーカー

勤務年数:4年 趣味:旅行、ドライブ



### 【病院紹介】

ちゅうざん病院は、昭和59年に沖縄ではじめてリハビリテーション病院として開設され、現在では回復期病床216床を有するリハビリテーション専門病院として、高齢者や、障害者の人たちが、安心して生活できるような、医療・介護を提供しています。

スタッフのチームワークと熱意によって身体の障害、あるいは慢性疾患を持った患者様により良い心の通い合う医療をモットーに専門的なりハビリテーション、看護・介護を行い、患者様の社会復帰、家庭復帰を目指しています。

<アクセス・問い合わせ>

〒904-2151 沖縄県沖縄市松本 6-2-1

TEL:(098)982-1346



### 【編集後記】

沖縄神経リハビリテーション・看護フォーラムに参加された皆様ありがとうございました。私も参加し、認知症・せん妄について臨床で活かすことができるヒントをたくさん得ることができました。

来年度も開催予定となっております。皆様の参加お待ちしております。(原)

発行責任者:尾川貴洋

編集長:千知岩伸匡

編集員:運天政則・原健人