

# 広報ちゅうざん

4月号 平成22年4月1日発行



もくじ

巻頭のあいさつ

二ページ

第4回家族会交流会

三ページ

訪問リハビリテーションについて 四ページ

看護師・ボランティア募集 五ページ

健康コラム 六ページ

平成二三年二月入退院状況 六ページ

# 「健康寿命」とリハビリテーション

理事長・院長 今村 義典

新しい職員を迎え新年度が始まりました。

学校を卒業して、夢や希望を抱いて初めて社会人としての第一歩を、当院から門出される方、新たに自己実現を求めて新しい職場を選んで入職された方等、新たな仲間を迎えることが出来たことを職員一同、心より歓迎いたします。

当院は、リハビリテーション専門病院であります。

リハビリの世界は、日進月歩の速さで進歩する医療と社会から求められる福祉保健制度の変化に対応する医療保険と介護保険の両方に関連する幅広い内容になります。

御存じのように、沖縄は長寿県として有名であります。私達は、そこでリハビリ医療に携わっているのであります。脳卒中や脊椎の圧迫骨折や大腿骨頸部骨折後に寝たきりにならないように、急性期治療に引き続いて早期リハビリ治療を積極的に取り組んでいます。

リハビリ治療の内容により、日常生活・社会生活に無事に復帰できるかどうか責任のあるところであります。

寿命と言うと長生き出来る年齢という印象を持ちます。

しかし、寿命には、「平均寿命」と「健康寿命」があります。

生存者の年齢の平均を算出するのが「平均寿命」で、寝たきりや重度の認知症等で、介護を受けている方も含まれています。高度医療や高齢化社会が進むにつれて寝たきりや要介護の高齢者が増え、調査ごとに「平均寿命」は更新しています。

自分の意思に関係なく生かされることを、皆さんはどのように考えますか。「寝たきりになって生きるより死んだほうがよい」と元気な時は大抵の方が口にしますが、思うようにピンピンコロリと行かないのが寿命のようです。

自分の意思を伝え、判断し、行動ができ、人生を楽しめ、生きていてよかったと思えるような生活を取り戻すことがリハビリです。リハビリに関わる医療者は個々の患者さんのQOL（人生の質）を常に心がけた治療を行いたいものだと思います。長生きだけを目的の治療でなく、疾病が安定したら、障害が残っても生活や人生を楽しめる「健康寿命」を全うするような回復を支援できるリハビリを行いたいものです。

# 第4回家族会交流会

〈移乗動作介助指導についての勉強会〉

家族会準備委員会委員長 石川 大輔

去る3月26日(土)に当院1階訓練室にて家族会交流会として、「移乗動作介助指導にてついでに勉強会」を開催しました。当初は1月に開催する予定でしたが、こちらの都合にて今回の開催日に変更になったことを、はじめにお詫びさせていただきます。

今回は移乗動作の介助方法を一般的な方法と具体例を挙げて説明していく形で進めていきました。また、各介助量(重・中・軽介助)ごとにグループ分けをすることで、質問や実際のデモンストレーションを行いやすくなったため、ご家族や患者様、利用者様に積極的に参加していただくことができました。

ある御家族からよせられた御意見としては、「能力の変化に対して介助方法も変化していくのですか?」という質問もありましたが、もちろん能力や回復状況の変化に合

わせて介助の量や方法を変更し、なるべく本人の持っている力を引き出すような方法が望ましいと思われまます。これらの詳細な方法に関しては、病棟・通所スタッフ及びリハビリ担当スタッフに御相談なさるのがよいと思われまます。

今回の勉強会は予想に反してたくさんの方々に参加していただけたことへの驚きとともに、介助指導の必要性や重要性を再確認する機会となりました。今後も勉強会の開催のみならず、日々の業務のなかでもご家族の方が安心して介助ができるよう関わっていけるように努力していきたいと思われまます。今回勉強会に参加された方々以外にも、疑問に思うことや相談したいことなどあればスタッフへ御気軽に声をおかけ下さい。

今回勉強会開催にあたっての準備や当日参加などに協力していただいた方々への感謝の気持ちを最後の言葉と致します。大変お疲れ様でした。

## 訪問リハビリテーションについて

作業療法士 比嘉聡子

訪問リハビリテーションでは、病気やけがや老化などにより、心身に何らかの障害を持った方が、在宅における日常生活において自立し、主体性あるその方らしい生活が送れるようにお手伝いしています。

★訪問リハでは以下の方を対象としています。

- ①通院などの外出が困難な方
- ②在宅生活上何らかの問題がある方が対象となります。

①の対象者に関しては、継続的に長期にわたってサービスを提供することもあります。②の対象者には退院直後、または在宅生活をおくられていて状態が悪化した直後に、短期間で集中的なサービスを提供しています。

★訪問リハでは以下のことを目的としてサービスを提供致します

① 日常生活動作、日常生活関連動作（家事等）の改善

② 生活不活発病の防止

③ 家族に対する介助指導

④ 自主トレーニングの指導

⑤ 住宅の環境整備に対する助言

⑥ 必要な福祉用具選定に対する助言

⑦ 趣味活動、社会活動に対する援助

訪問リハでは利用者だけでなく、その家族に対しての支援、また身体的な支援だけでなく心理面に対する支援も行っているように心がけています。

★訪問リハを利用するには

介護保険を利用されている方は、担当の介護支援専門員にご相談ください。医療保険利用の方は当院玄関入ってすぐの地域連携室職員もしくは、担当相談員にご相談ください。但し訪問リハでは担当医師より訪問リハの必要性が認められた方がご利用いただけます。御了承ください。

# ☆看護師募集！

ちゅうざん病院はリハビリ専門病院として急性期治療を終えた患者様の医療・介護を行っています。患者さんとの信頼関係を大切に、QOLの向上と自立支援をチームで目指しています。

その中で沖縄県初の「回復期リハビリテーション看護師」が当院より誕生いたしました。質の高いリハ看護を学び、一緒にケアの出来る仲間を募集しています。お知り合いに看護師の方がいらっしゃれば紹介お願いします。\*勤務条件は相談ください。

～看護部より～

## ☆ちゅうざん病院ボランティア募集！

～あなたも参加しませんか？助け合いの輪～

ちゅうざん病院では次のような内容で患者様の手伝いをしてくださる方をボランティアとしてお迎えしたいと考えています。

- 【入院患者とのかかわり】 ・話し相手 ・移動の援助 ・散髪
- ・生活援助(食事・更衣・整容など) ・爪手入れ ・化粧など

【入院患者様の余暇時間の充実への関わり】

- ・各種作業活動の援助(絵画・書道・縫物など)

- ・趣味活動への援助(囲碁・将棋・三味線など)
- ・職業訓練への援助(パソコン・木工など)
- ・院内行事やレクリエーションへの支援(歌・楽器演奏・踊り・エイサーなど)

### 【環境整備・備品整備】

- ・車いすや備品の整備 ・敷地内清掃

- ・敷地内の植木や花壇の手入れ(植える・剪定・水かけ・草取り)

### ◆受け入れ条件◆

- ・月に2回以上、2時間以上、半年を通じて活動できる方

- ・患者様のプライバシーを守る方

\*期間や回数はご相談に応じます。

### ◆活動日時◆

月曜日～土曜日 9時～17時(時間内で活動可能な範囲)

ちゅうざん病院 ボランティア担当

TEL：098-982-1346

FAX：098-982-1347

看護部：米澤(よねざわ)

リハビリ：兼城(かねしろ)

# 健康コラム

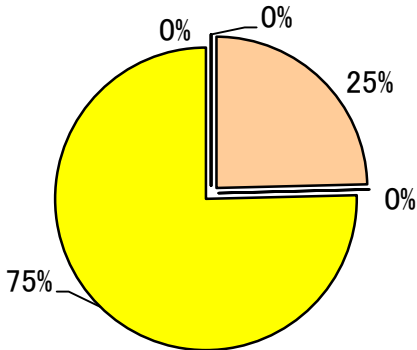
## —油の摂取—

「油は悪者。とらないほうがいい」と思っていないませんか？ 油をとりすぎれば、肥満を招いたり、動脈硬化からさまざまな生活習慣病を引き起こしたりするのでよくありません。しかし一方で、油は体にとって欠かせない存在です。エネルギーになるだけでなく、体の細胞膜やホルモンの原料になり、代謝機能にもかかわっているからです。とりすぎは問題ですが、必要量は食事からとらなければいけません。日本人の1日あたりの脂肪摂取量は約60g。これは50年前のおよそ3倍です。また、摂取エネルギーに占める脂肪の割合は20〜25%未満が適切だとされています。しかし、実際には約半数の人が25%以上とっており、30%を超える高脂肪食の人が増えているのが現状です。必要だけれどとりすぎてはいけなかつたら、とり方に注意しなければいけません。量と同時に質にも注目しましょう。

# 平成22年2月 入退院状況

入院患者数65名

- 公立病院等(南部)
- 公立病院等(中部)
- 公立病院等(北部)
- 民間病院等
- 自宅



退院患者数74名

- 自宅
- 転院
- 施設入所
- その他

