

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8回沖縄ちゅうざん医療フォーラムを終えて

令和4年1月30日（日）に、第8回沖縄ちゅうざん医療フォーラムが開催されました。昨年同様、新型コロナウイルス感染症の拡大によりオンライン開催となりました。今回のテーマは「ぐんと伸びる！モチベーションアップにつながる教育」と題し、名城大学国際学群経営情報教育研究学系教授で産業組織心理学・グループダイナミックスがご専門の金城亮先生と、株式会社薬正堂で教育研修課長をいらっしゃる上間美奈子先生をお招きし、ご講演を賜りました。また、シンポジウムでは、「教育から考える個人の成長と組織の成長」と題し、金城亮先生、上間美奈子先生、尾川貴洋先生（当院院長）のお三方によって、個人の成長を支える視点や組織づくり、組織文化など多岐にわたり、熱のこもったディスカッションが行われました。

今回の講演では、職場教育の新しい方向性を学ぶ機会となり、多くの施設ならびに様々な職種の方々から、「教育理論と現場の話がマッチしていて、とてもわかりやすかった」「これからのマネジメント方法の参考になる」といった、大変好評な意見を数多くいただきました。ご多忙の中、講師を引き受けてくださった金城亮先生、上間美奈子先生、誠にありがとうございました。また、今回100名近くの方がご視聴して頂き、心より感謝申し上げます。今回は沖縄での新型コロナウイルス感染症急拡大と重なり、開催案内や当日の運営上において不手際がありましたことを、この場をお借りしてお詫び申し上げます。

ちゅうざん病院では、これからも様々な形で、県内の医療・介護職の方々に有益な情報を発信していこうと考えておりますので、引き続き宜しくお願い申し上げます。

実行委員長 久貝博文





ドクターズ・リレーコラム

第11回 田中 聖慈

「腰痛と運動について」

肩、腰、膝の痛みについては多くの方がお悩みになるかと思えます。特に腰痛に関しては30-50代で自覚することが多く、他と比べても、より多くの方が辛い思いをされているのではないのでしょうか。

かく言う私も長年腰痛に悩まされております。一番ひどい時は大体起き上がる際に背中を丸めて、両手で膝辺りを押しながらでないと立ち上がれません。またちょっとした角度で腰を曲げると激痛が走って、膝から崩れ落ちたこともあります。

さて、この腰痛ですが、安静が一番だと思われる方が多いのではないのでしょうか。結論から言いますと、安静よりもある程度動かした方が早く治まります。ぎっくり腰などの急性腰痛では「痛みに応じた活動性の

維持が機能回復と疼痛軽減に有効」と腰痛ガイドラインにも記載されております。また慢性的な腰痛に関しても、安静にし過ぎる方が却って悪化するとも考えられております。

つまり、腰痛治療には運動療法が欠かせないので。運動は痛みを軽減するだけでなく、腰痛予防にも大きな役割を持ちます。もちろん年齢、性別、運動習慣の有無などで人によって適切な運動が違いますので、どのような運動をすれば良いのか分からなければ、お近くのスタッフにご相談ください。

ちなみにですが、私の腰は惰眠と運動不足から悪化しました。ストレッチから始めて徐々に運動を再開し、今は随分と楽になりました。まさに「安静は麻薬、運動は万能薬」ですね。

<ドクタープロフィール>

田中 聖慈・たなか せいじ
出身校:杏林大学医学部
専門: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 外間亮太

「骨粗鬆症ってなんぞや? 予防するためには…」

骨粗鬆症とは骨密度が減り、骨質も劣化して、骨の強度が低下し骨折を起こしやすくなった状態です。

年齢を重ねるとケガや病気をきっかけに要介護の状態になることは少なくありません。その中でも足の骨折後に要介護状態になることは多く、大腿骨近位部骨折後の5年生存率は45%台と著しく低いのです。しかし、決して骨折で亡くなることが多いわけではありません。骨折後に日常生活で介護を要することが多くなることにより徐々に衰え、肺炎など別の要因で亡くなる方が多いのです。健康で自立した生活を過ごすためには、早いうちから身体づくりが必要となります。

骨粗鬆症は予防が大切で、基本は食事と運動です。ここでは、運動について紹介します。運動療法の効果には

骨密度を増やす作用や筋力、バランス能力の向上により転倒して骨折する可能性を低減することができます。運動の内容はウォーキングなどの全身運動が望ましいです。具体的には、1日7000歩以上を歩いている人が骨粗鬆症の予防が期待できるとの研究報告があります。さらには、夕方に歩くことが良いと言われております。それは、運動後に体内で分泌される骨を形成する細胞が活発になり、骨が睡眠中に形成されるためです。また、大腿で歩くことで足にかかる衝撃も強くなるため、骨を形成する細胞がより多く分泌されて骨粗鬆症の予防に効果的です。

忙しくて運動する時間が取れないという方は、日常生活を出来るだけ活発なものにするよう意識することが大切です。例えば、2~3階へ上がるならエレベーターを使わず階段を使う、買い物は車で行かず徒歩にする、掃除などの家事を積極的にこなすなど。そうすることで、次第に筋力がつき、骨も強くなっていくことでしょう。





教えて管理栄養士さん

管理栄養士 白石菜実

「骨を丈夫にする栄養素を日々の食事にとり入れよう！」

骨の健康を守るためには、カルシウムをはじめとした骨をつくる栄養素を、日々の食事でも効率よく取ることが大切です。今回はそのポイントを紹介합니다。

①飲み物には牛乳や豆乳を

牛乳や豆乳をそのまま飲むのが苦手な人は、コーヒーや紅茶などに入れるのも良いでしょう。スープなど料理に加えるのもおすすめです。



②日々の食卓にカルシウムをとり入れよう

カルシウムが多く含まれる食品には牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐などがあります。

目安としてこの中から1日に2品食べるようにすると良いでしょう。骨まで食べられる煮干し、じゃこ、骨ごとすり身にしたつみれなどもおすすめです。

③ビタミンDやビタミンKと一緒にとろう

カルシウムの吸収をよくするビタミンDは魚類や干し椎茸に、骨へのカルシウムのとりこみを促すビタミンKは、納豆・緑黄色野菜・海藻類などに多く含まれます。



④1日3食しっかり食べよう

食事を3食とらないと必要な栄養素が不足して、カルシウム不足はもちろん、低栄養状態をまねきます。特に高齢者の骨の健康には3度の食事が不可欠です。



当院の食事はカルシウム、ビタミンD、ビタミンKその他の栄養素がバランス良く摂れるようになっています。いろいろな食品を組み合わせることで日々の生活習慣を見直してみましよう。

部署の取り組み紹介

検査技師 平良祐人

「検査室」



当院の検査室は検査技師2名と検査助手1名の計3名体制で運営しています。主な業務内容は、血液中の白血球や赤血球などを調べる血液検査、入院時に患者さんにおこなう心電図検査、尿や皮膚などに菌がないかを顕微鏡で調べる検査などがあります。

現在はコロナウイルスの流行によりPCR検査(NEAR法)もおこなっています。コロナウイルスの検査では感染対策をしっかりとこない、丁寧に作業することを心がけて業務に取り組んでいます。

院内にある検査機器には、血球を測定する機器や尿や血液などを遠心分離する機器などがあります。

検査室では患者さんと直接的に接することは少ないですが、医師や看護師、放射線技師など様々な業種の方々と連携して業務に取り組み、良い医療を提供できるように努めています。

検査のことで不明な点などございましたら、気軽にお声がけ下さい。

クローズ・アップ ～^{かがや}輝^{びと}き人～

今回は、言語聴覚士(ST)の久高健汰さんにお話を伺ってきました。久高さんは回復期を経験された後、外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリと幅広い分野で活躍されています。

Q.STを志したきっかけを教えてください。

高校生の頃、進路で悩んでいるときに、コミュニケーションの支援をする言語聴覚士を見つけ興味を持ったことがきっかけで言語聴覚士を目指すことにしました。

Q.働いていてどんなときにやりがいを感じますか？

失語症や構音障害を持つ方が徐々に言葉が出るようになる過程を見た時や、たどたどしくてもコミュニケーションを取ろうとしてくれる時、嚥下障害のある方が少しでも食べられるようになった時にやりがいを感じます。また、患者様の話したい事や話したい相手など、目標達成に少しでも役に立てて「ありがとう」と言われたときにはやりがいをとても感じます。

Q.回復期、外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリと経験し、それぞれどういった違いがありますか？また、それぞれのリハビリをする中で工夫していることはありますか？

入院部での大きな目標は「退院」がメインとなりますが、外来リハや通所リハ、訪問リハは退院後の生活をより良くするための介入が大事だと感じています。本人や家族がどういう環境で生活をしていて、何を求めているのか、何をしたいかを聴取しサポートできるように心がけています。また、訪問リハは病院とは違い、対象者様が住んでいる場所にあわせてもらいリハビリをするので、接遇には気をつけるようにしています。

Q.今後の目標を教えてください。

介護保険分野のことを勉強し地域支援を行えるようになることと、言語機能のことを深く勉強し患者様、対象者様に寄り添える言語聴覚士になりたいと思っています。

<プロフィール>

名前：久高健汰(くたかけんた)

出身校：沖縄リハビリテーション福祉学院

経験年数：6年目

趣味：ドライブ



【病院紹介】

ちゅうぎん病院は、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、障がい者の人たちが、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リハビリテーション、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】

第8回のちゅうぎんフォーラムは、前回に引き続きオンラインでの開催となりましたが、多くの方に参加頂きありがとうございました。

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：末永正機

編集長：千知岩伸匡

編集員：福地弘文 原健人