

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

平時のときこそ備えと練習～火災から患者・職員を守る～

当院では、年2回の消防訓練を行っています。消防訓練では、火災や地震などいざという時にどのように対応しなければいけないかを職員がイメージし、実際に動けるようにすることが大切です。消防訓練の基本は火災への対応となるため、どの部署においてもそこにいる職員らが自らの働く現場で各々の状況に即して初期消火など、火災に対する一連の訓練を行います。

消防訓練の内容としては、消火訓練、通報訓練、避難訓練があります。消火訓練とは、消火器や屋内消火栓設備などの使い方を覚える訓練、通報訓練とは、消防機関への通報や院内の連絡ができるようにする訓練、避難訓練とは、避難の指示など、避難誘導ができるようにする訓練であり、的確にそれぞれの訓練を実施します。さらに、初期消火を失敗したと時を想定して、避難誘導をどのように行うか、現場責任者や防火管理者などの指示に従いスムーズに行えているか確認します。同時に消防隊に通報する人も必要になってきます。通報者は、初期消火失敗の報告を受けた職員より、的確に情報を受けとれているかも含め確認します。通報者は、その情報を元に消防隊へ連絡します。それから、避難場所へ移動を行い患者さんの逃げ遅れや負傷者不在確認など行います。最後に参加している職員で水消火器を使用した訓練を行います。これらの訓練を行なうことで、火災などの災害に備え、患者様や職員の安全を守れるように努めております。

今回参加した職員の大半は、初めて訓練で分からないこともあったと思いますが、スムーズに訓練を行なっていました。今後も訓練を継続していくことで、通院している患者様や入院中の患者様が安心して医療を受けられるように努めていきたいと思っております。

事務長代行 上與那原寛之





ドクターズ・リレーコラム

第10回 崎下 雄佑

「人生会議(=アドバンス・ケア・プランニング)」

「人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～」これは厚生労働省が「人生会議」の普及・啓発のために作成したリーフレットの副題です。誰でも不意に命にかかわる病気やケガをする可能性があります。また、認知症の有病率は75～79歳で10.4%、80～84歳で22.4%、85～89歳で44.3%に達します。自分が希望する医療やケアを受けるために、自身の考えを前もって周囲の人たちと共有しておくことが重要です。

それでは、人生会議はどのように行えばいいのでしょうか？リーフレットでは、話し合いの進め方の例として、①まず、あなた自身が大切にしていることを考える。②次に、あなたが信頼できる人は誰かを考える。③そして、あなたが大切にしていることを信頼できる人たちや主治医をはじめとする医療従事者に伝え、どのような医療やケアを行うかを話し合い共有しておくこと、が示されています。このような準備をしておくことで、いざというときにあなたの価値観が尊重される可能性が高くなります。厚生労働省と神戸大学が作成したホームページに人生会議を行うためのひな型が用意されています[[ゼロからはじめる人生会議 | \(kobe-u.ac.jp\)](http://zero-kobe.jp)]。興味があればぜひご覧ください。

<ドクタープロフィール>

崎下雄佑・さきした ゆうすけ
和歌山県立医科大学卒業
専門:リハビリテーション科



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 大城あゆみ

「高めよう！免疫力～病気になりにくい体を作ろう～」

免疫力を高めるには「質の良い睡眠」、「よく笑う」など様々な方法が紹介されています。今回は体調を崩しやすいこの時期に嬉しい、免疫力を高める食材を紹介します。

①毎日の食事にきのこをプラス

きのこはβグルカンという免疫を高める成分が豊富に含まれています。

おすすめ食品:しいたけ、えのき、
まいたけ、なめこ、エリンギなど



②抗酸化作用のある食品を摂る

抗酸化とは、臓器や皮膚の老化の原因となる活性酸素を抑える働きのことです。

おすすめ食品:にんにく、みかん、
じゃがいも、かぼちゃなど



③発酵食品を摂る

発酵食品は乳酸菌を多く含んでいるため、腸内環境を良くして免疫力アップに役立ちます。最近では、全身の免疫細胞のうち60～70%が腸にあると言われてい

ます。
おすすめ食品:漬物、ヨーグルト、
キムチ、味噌など



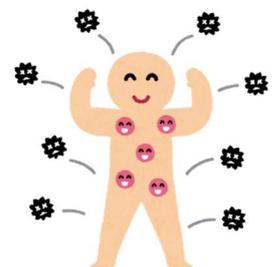
④体を温める食品を摂る

体温があがるとリンパ球が増えて活性化するため、免疫力が高まることにつながります。

おすすめ食品:しょうが、たまねぎ、唐辛子など



ここで紹介した以外にも免疫を上げる食材はたくさんあるので、いろんな食材をバランス良く食べて元気に過ごしましょう。





セラピスト・健康講座

作業療法士主任 座覇政成

「調理の健康効果」

少しずつ寒くなり、お店ではおいしい料理が沢山並ぶ季節になりました。今回は、おいしい料理を食べることではなく、料理をすることで脳や身体機能に良い効果があるというお話をさせていただきます。

調理活動による認知症予防とケアの効果で、研究では軽度認知障害の方の認知機能が正常の状態に改善し、主観的 QOL(生活の質)を示す評価指標も改善したとの報告があります。料理をやるということは、記憶、実行機能、ワーキングメモリ、注意機能といった脳の前方ネットワークの賦活に関連することが示され、前頭葉に良いと言われていています。①献立を考える、②材料を選ぶ、③材料を買いに行く、④調理をする。など料理を始める前から作り終えるまでに、計画、実行、料理にあった皿を選ぶ、料理の盛り付け、片付け、などさまざまな作業工程があります。その計画

を脳で処理し、お店に買いに行ったり、調理をしたりと身体的にも活動しています。当院では入院中の患者さんも感染対策に気を付けながら作業療法士が調理訓練を行っています。

料理後は達成感から自分の役割を自覚し、料理を食べてもらうとことで、人から期待されることもあります。退院後は作った料理を通して一緒に食べながら会話が増え、時には人を幸せにすることもあるかもしれません。脳の活性化、認知症予防、家族とのコミュニケーション、活動量アップなどそれぞれ目的は様々と思いますが、まだあまり料理をされていない方はぜひ料理にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。何か生活に変化が起こるかもしれません(^_^)。



部署の取り組み紹介

理学療法士主任 末吉勇樹

「リハビリテーション療法部」

リハビリテーション(Rehabilitation)という言葉は、re(再び、戻す)と habilis(適した、ふさわしい)という言葉から成り立っています。リハビリテーションは単なる機能回復ではなく、「人間らしく生きる権利の回復」や「自分らしく生きること」を意味しています。そのために、基本的動作の回復を通して、日常生活活動の自立あるいは介助の軽減を図るために、一人ひとりの患者様、利用者様の状態に応じて、理学療法、作業療法、言語聴覚療法などを組み合わせて行います。

当院のリハビリテーション療法部は理学療法士92名、

作業療法士42名、言語聴覚士10名、計144名の療法士が在籍しております。リハビリテーション療法部が目指すリハビリテーションは「考えるリハビリ」です。「考えるリハビリ」とは、「全身を診る」と、「人生を診る」ということです。「全身を診る」とは患者様・利用者様の身体機能だけでなく、既往歴やお薬の服薬状況、生活背景など全てを把握し、リハビリテーションプログラムにつなげていきます。「人生を診る」とは、退院後もより豊かな生活をして頂くため再発予防や病気にならない体づくりを行うためのリハビリテーションを実施することです。

今後は、当院に関わる患者様や利用者様だけでなく、地域に向けた活動も展開し、介護予防、健康増進に携わっていかたいと思います。患者様、利用者様、地域の方々のお役に立てるように生涯学習に努めていきます。

クローズ・アップ ～^{かがや}輝^{びと}き人～

今回は、管理栄養士として活躍されている大城あゆみさんにお話を伺ってきました。

Q.管理栄養士を目指したきっかけは何ですか？

単純に食べることが好きだからです。また、私が高校生のときに、世間では成人病から生活習慣病に名前が変わり、高校生ながらも好きなものばかり食べて病気になりたくないと思いました。さらに、小さい頃から風邪をひいたときは、オバア特製のイーチョーバーの泡盛漬けを飲まされていたこともあって、薬にもなる食品もあることに興味があったので栄養士を目指しました。

Q.体調管理として栄養面で日ごろ気をつけていることはありますか？

黄(ご飯、麺、パンなど)・赤(肉、魚、大豆製品、卵など)・緑(野菜、きのこ、果物など)を揃えて食べるようにしています。よく食べているものは特になく、その日のスーパーで安くなっている食品でバランス良く食べるようにしています。

Q.働いていて、どのようなときにやりがいを感じますか？

「今日の食事美味しいよ」と患者さんに声をかけてもらったときです。逆に不評なときもあるので、それは修正に向けて取り組んでいます。臨床面には、定期の体組成測定や血液検査で栄養状態、筋肉量が改善している患者さんを見たら「よっしゃー」って思います。

Q.病院で働く管理栄養士として気をつけていることはありますか？

患者さんに誤解を招く表現をしないように気をつけています。とくに病院の栄養士に言われたからと無理なダイエットや食事制限をする方もいらっしゃいます。こちらがそのつもりがなくても誤解したりするので、理解できているか確認しながら伝えるようにしています。また、健康食品もこれを摂っていれば大丈夫と過剰摂取している方もいるので、裏面を一緒に確認して、適量や注意事項を確認したりしています。トクホ・栄養機能食品には、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」の表記がありますが、見落としがちなので、それを確認して、本人のこだわりや習慣などは損ねないように、バランス良い食生活を促しています。

<プロフィール>

名前:大城あゆみ

出身校:西九州大学

経歴:事務職、役場の嘱託員として
特定保健指導をしていました。

趣味:美味しそうなものを食べること、
ウォーキング



【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】

新年明けましておめでとうございます。1年間ちゅうざん広報誌をお読み頂きありがとうございました。今年も引き続き、様々な情報を発信できるようスタッフ一同頑張っていきたいと思います。今年も宜しくお願いいたします。(原)

発行責任者:尾川貴洋

編集長:千知岩伸匡

編集員:福地弘文 原健人