

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



新年明けましておめでとうございます

令和3年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方々が少しでも早期に落ち着いた生活を取り戻せるよう心からお祈り申し上げます。

令和2年は新型コロナウイルス感染症のため、少なからず生活に影響をきたした方がおられると存じます。当ちゅうざん病院も影響を受け、皆様にはご心配とご不安、ご迷惑をおかけ致しましたことを深くお詫びいたします。これからも患者様が安心してリハビリテーション治療を受けられるよう、職員全員で徹底して感染防止に取り組んでまいります。

今年は、患者様や地域の皆様へ「人生に関わるリハビリテーション医療」を提供するため、リハビリテーション療法士だけでなく、リハ看護師やリハ管理栄養士、あるいは社会福祉士や介護福祉士、放射線技師、薬剤師、検査技師などすべての職種において、職員の教育と育成を行っています。現在、知識や技量が充実したスタッフ育成が直接患者様の状態改善に関連すると考え、非接触型の学習システムを構築し、この新型コロナウイルス感染症の環境下からだからこそステップアップできる環境を充実させております。このような育成環境で成長したスペシャリストが患者様や地域の皆様の健康改善や維持のため様々な所で活躍しております。病院内だけでなく、地域の皆様の健康増進や介護予防目的として、沖縄市の健康づくりの運動への参加や、嘉手納町の介護予防事業へ当院よりリハビリテーションに精通した療法士・看護師・栄養士を派遣し、参加された皆様に健康管理のサポートをさせていただきます。さらに通所リハビリテーションでは、理学療法士だけでなく、作業療法士や言語聴覚士、看護師や栄養士も活動しております。

令和3年も、まだ新型コロナウイルス感染症の影響は免れないかもしれません。しかし、患者様や地域の皆様の健康を維持し、より健康的な生活を営んでいけるよう「人生に関わるリハビリテーション医療」を提供させていただきます。今後ともちゅうざん病院をよろしく願いいたします。

院長 尾川貴洋





ドクターズ・リレーコラム

第4回・杉浦由佳

「ロコモティブシンドロームについて」

ロコモティブシンドロームとは、加齢や関節・背骨の病気・骨粗鬆症(骨がもろい状態)によって運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりになるリスクが高い状態のことです。

ロコモや骨粗鬆症があると、立っている高さから転んだだけでも骨折が起こりやすくなります。骨折の部位としては、背骨、脚の付け根、腕の付け根、が多く、沖縄県は脚の付け根の骨折の発生が全国ワーストレベルです。脚の骨折は多くの場合、手術・入院が必要となり、ADL(日常生活動作)が大幅に低下し、場合により命に関わることもあります。沖縄県は車社会で、運動不足になりがちであり、そのことがロコモ・骨粗鬆症へとつながっていきます。骨折するとロコモの状態になる、という悪循環を防ぐためにも普段から階段を使ったり、歩く機会を増やしたりといった運動を日常生活に取り入れていく意識が必

要となります。また、骨折してしまった場合もリハビリテーションがとても重要になります。もともと転びやすい状態で骨折が起きているため、もとの状態より、体力や筋力をもっとつけて日常生活に戻って頂くことがロコモ・骨粗鬆症の悪循環を断ち切るきっかけとなります。ロコモ克服のため、共に頑張りましょう。



<ドクタープロフィール>

杉浦 由佳:すぎうら ゆか

奈良県立医科大学卒業

専門分野:整形外科、リハビリテーション

日本整形外科学会専門医



セラピスト・健康講座

作業療法士 末吉秋生

「認知症の方が住み慣れた家で自分らしく暮らすポイント」

～出来る事に目を向ける事が大切です～

日本国内で認知症の方は2025年には700万人になるとされています。これは65歳以上の約5人に1人の割合となります。今後私達の身近な人が認知症を患う可能性があり、また介護等として、認知症に関わる事が想定されます。このような社会において認知症の方は住み慣れた地域で自分らしく暮らすことが望まれます。

食事や、着替えなど日常生活が自立していても、認知症による物忘れがある場合、「直前まで覚えていた用事を忘れる」「作業の途中で段取りが分からなくなる」といったことから、生活の連続性が途切れやすくなります。この事から日頃出来ている日課や、毎日行ってきた家事動作に支障をきたしやすくなり、自信喪失を感じる事があり、徐々に生活行為を行う機会が減っていく事が考えられます。

今回は軽度認知症の方がどのように生活環境を工夫すれば、より良い生活をおくる事が出来るのか、家事動作のポイントをご紹介します。

・調理の際に困ること

①調理を行っている途中で何を作っていたかを忘れてしまう

★視覚手がかりによる代償を取り入れる

・作業場所の前にホワイトボードを設置する

・メニューと材料を記載する

・何を作るか忘れてたら確認する

・材料の入れ忘れを確認する



ホワイトボードの記入例→

献立:野菜チャンプルー

★豚バラ肉

★ピーマン

★人参

★玉ねぎ

★島豆腐

★卵

味付け:醤油、

塩コショウ、出汁

終わったら洗濯物を干す

認知症になっても、残存機能を生かし、視覚手がかりなどの代償手段を用いた生活環境作りが、暮らしやすい生活を続けるための重要なポイントとなります。「できること」に目を向けることが大切です。



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 仲程紫織

「バランスの良い食事」で体を温めよう！」

1月に入り、沖縄県も気温の低い日が増えてきました。冬の体調管理、皆さんはどうされていますか。体調不良や冷えを感じることはないでしょうか。

今回は、体を温める食事についてご紹介したいと思います。

まず、体を温める食材として、生姜はよく知られていますね。生姜には「ジンゲロール」という成分が含まれており、血行を良くする作用があります。加熱することでジンゲロールは減少してしましますが、反対に「ショウガオール」という成分が増え、体内の脂肪や糖質を燃焼し身体を温める作用があるといわれており、生でも加熱後でもおすすめの食材です。

その他にも、白菜や大根、ほうれん草など冬が旬の食材、ゴボウやレンコンなどの根菜や、代謝を良くしてくれる作用のある発酵食品があります。また、食材選びの他に、焼く、煮る、茹でる、炒めるといった加熱調理を基本とし、温かいうちに食べるようにしましょう。サラダなど、生野菜は食材に含まれる栄養素をそのまま摂取することができますが、体温を下げてしまうため摂りすぎは注意しましょう。

今この季節にオススメなのは、簡単にできる鍋料理です。いつもの食材に生姜やニンニク、ネギなど薬味をプラスし、より温まる工夫をしてみましょう。

また、偏った食生活を送っていると、体を温める食べ物を食べるだけでは根本的な改善にはなりません。下の写真は当院での提供した食事です。主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事をこころがけ日々の生活習慣も見直してみましょう。



献立

主食：ごはん

主菜：カラスカレイのきのこソースがけ

副菜：バンバンジー風サラダ

汁物：味噌汁

デザート：黄桃、キウイフルーツ

部署の取り組み紹介

副看護部長 小橋川由美子

「看護教育の取り組み」

当院看護部では、看護職員として求められる知識・技術・態度を備え、患者様へ質の高い看護ケアが提供できる看護師を目指しています。

教育面においては、年間を通して研修会を開催しています。なかでも新人看護師研修は、月1回、集合教育として、シミュレーターを使用しながら技術研修を行っており、月1回の集合研修の他に、現場では教育担当の先輩看護師による継続したサポートや指導を

しながら、安全に看護ケアの提供が出来るような体制をとっています。

当院では今年度、11名の新人看護師が入職しました。新人看護師にとって、卒業すぐに現場で働くことは不安も大きく、患者様の安全管理を行う上でもしっかりとした知識や技術の習得が必要となります。また、技術面だけでなく、患者様一人一人に寄り添いながら、ご家族も含め精神的な支えになるよう人間性豊かな看護師像を目指して日々、患者様の機能回復に向けて励んでいます。

リハビリ専門病院として、患者様の人生に寄り添いながら、その人らしく今後の人生を歩んでいけるような質の高いリハビリ看護が提供出来るよう、これからも目指していきたいと思っております。

クローズ・アップ ～^{かがや}輝^{びと}き人～

今回は、介護職として長年働いている介護福祉士の名嘉真夏樹さんにお話を伺ってきました。

Q1.患者様をケアするにあたり気をつけていることはありますか？

患者様のほとんどが高齢者ということもあり、安心してケアが行えるよう体調面や言葉づかい、接し方には注意するようにしています。

Q2.リハビリ専門病院での介護福祉士の役割をどうとらえていますか？

身体面、精神面のケアはもちろんですが、リハビリの時間が限られた入院生活の場で接する機会が多い介護職は、患者様の日常生活における状態や変化等の情報を他職種と共有していく上で重要な役割を担っていると思います。

Q3.介護福祉士としてのやりがいは何ですか？

入院時より能力が向上したり、退院時に笑顔で帰っていかれる患者様を見たときはうれしいですね。あとケアをしたときの患者様からの「ありがとう」の一言はこの仕事をやっていて良かったと思います。

<プロフィール>

名嘉真 夏樹:なかま なつき

出身:うるま市

介護福祉士取得年:平成26年

勤務年数:20年

趣味:スポーツ観戦



【おしらせ】

第7回沖縄神経リハビリテーション・看護フォーラムを開催することになりました。例年は会場を借りて開催しておりましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の流行を考慮し、WEB開催で行うこととなりました。医療・介護関係職種が一堂に会する場を持ち、様々な視点から意見交換を行い、これからのリハビリテーション医療の質を追求していきたいと考えております。

開催日は令和3年1月31日10:00～12:20、下記のQRコードを読み取り参加フォームより申し込みをお願いします。

<問い合わせ>

フォーラム実行委員長:福地

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。

寒さが厳しくなるなか、運動不足になりやすい時期かと思われれます。ドクターズ・リレーコラムでもありましたが、運動不足はロコモや骨粗鬆症になりやすく、転倒や骨折につながる可能性があります。また、免疫力も低下し、風邪もひきやすい状態となります。私自身も寒さで家に閉じこもることが多く、運動不足を実感しています。昼間の温かい時間に散歩する、テレビをみながらスクワットをするなど、少しでも運動する機会をつくり、寒い時期を乗り越えていきましょう。

今年も様々な情報を発信できるよう頑張っています。今後ともちゅうざん広報誌をよろ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:運天政則・原健人