

# ちゅうざん



リハ病院に持ち込ませない！新型コロナウイルス感染症への取り組み！



①言語訓練の際には飛沫を防ぐ目的にパーティションを設置。②受付ではパーティションを設けて、椅子の間隔を空けて配置しています。③長椅子には間隔を空ける表示をしています。④スタッフによる食事介助の際には、プラスチックグローブとフェイスシールドを着用して行っています。

沖縄県内での新型コロナウイルス感染症の発生を受けて、当院も迅速にあらゆる対策を講じてきました。感染症対策委員会も月1回から週2回開催となり、刻々と変化する流行状況に合わせて、これまで職員も経験したことのない厳格な準備をすすめてきました。5月には沖縄県での新規発生がなかったこともあり、6月より対策を緩和しましたが、同時に第2波に備えてこれまでの対策を整理している状況です。県立中部病院感染症内科の協力をもらいながら、今後も感染症対策に最善を尽くしていきます。



## ドクターズ・リレーコラム

第1回・尾川貴洋医師

### 「運動は万能薬」

当院はリハビリテーション専門病院です。当院では、患者様の全身を診て、より健康になっていただくための治療や指導を提供しております。

リハビリテーションは、脳や骨、あるいは心臓や腎臓、肝臓、肺など臓器はもちろん、生活環境まで配慮が必要です。この「全身を診る」という視点から、患者様のみならず地域の皆様の健康維持・増進を目的に、他医療と共に運動療法を勧めております。

運動は健康に良いとされていますが、どれほど多くの効果があるのかを理解している方は少ないと思います。日常の動作改善だけではなく、生活習慣病の予防・改善、さらには心肺機能や脳機能、膝痛や腰痛、肩痛、認知・精神機能、骨粗鬆症や免疫機能などの改善が見込め、健康寿命の延長が期待できます。一つの薬で、糖尿病や高血圧、脳・心臓・肺、あるいは膝、腰など複数に効果がある薬はありません。しかし、運動はその全てに効果が期待できる万能薬になり得るものです。

ちゅうざん病院スタッフは、地域の皆様の健康を大事に考え、病気をお持ちの患者様だけでなく、病気を持たない皆様にも、万能薬となり得る運動を勧めています。何か気になることがありましたらお気軽にご相談してください。



#### <ドクタープロフィール>

尾川 貴洋・おがわ たかひろ

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

日本リハビリテーション医学会専門医

日本障がい者スポーツ協会認定障害者スポーツ医

日本整形外科学会専門医



## セラピスト・健康講座

理学療法士主任 久貝博文

### 「転倒予防について」

近年、高齢者の約20%の方に転倒の経験があるといわれ、当院でも転倒による骨折が原因で入院生活を余儀なくされている患者が少なくありません。そこで、今回は転ばない体づくりと環境づくりについて紹介します。

転ばない体づくりのポイントは、①外出や家事、趣味活動などで、普段からこまめに体を動かす。②体操・筋力トレーニングで柔軟性や筋力、バランス能力を上げる。代表的な体操としては、ラジオ体操やストレッチ、筋力トレーニングは、スクワットや太もも上げ運動、膝伸ばし運動があり、効果を期待するには、週に2~3回、10回程度から始めていきましょう。③正しい歩き方を意識する。背筋を伸ばし、歩幅は広め、足は踵から地面につき、足先で地面を蹴ることが重要となります。

転ばない環境づくりのポイントは、①床に物を置かない。②段差のある場所では台を置いて段差を小さくする。③滑りやすい靴下やスリッパを履かない。④浴室やトイレ、階段に手すりや滑り止めを設置するなどの工夫が必要です。意外と家の中は危険がいっぱいなので、家の中をチェックして、安全に生活ができるように調整していきましょう。

#### スクワットのポイント

背中を丸めない

つま先よりも膝が前に出ない

お尻を突き出すように後方に引く







## 教えて管理栄養士さん

管理栄養士 北川よう

### 「コロナに負けないからだを作ろう！」

首相官邸 HP『新型コロナウイルス感染症に備えて』では、新型コロナウイルス感染症への対策として、「①手洗い②普段の健康管理③適切な湿度を保つ」の3つが大切とされています。

今回は②普段の健康管理についてのポイントをお伝えしたいと思います。

コロナに負けないからだを作るためには、十分な睡眠と適度な運動、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく必要があります。食事は量より質(栄養バランス)に気をつけましょう。エネルギー源となる主食(ごはん、パン、麺)、からだをつくるもととなる主菜(肉、魚、卵、豆腐)、からだの調子を整える副菜(野菜、きのこ類、海藻類、乳製品、果物)をバランスよく取り入れ、水分も意識して摂るようにしましょう。また、適度な運動でからだを動かすことも免疫を高めるポイントになります。自宅のできる運動、例えばラジオ体操などは簡単に取り入れることができます。

1日3食しっかりと栄養を摂り、十分な睡眠、適度な運動でコロナに負けないからだを作りましょう。

今回、オススメ献立としてビタミンCが豊富なゴーヤーを使った料理を紹介します。

ゴーヤー(苦瓜)には、抗酸化作用のあるビタミンCがレモンの4倍も含まれているといわれています。またゴーヤーのビタミンCは加熱しても壊れにくく、チャンプル料理に適しています。卵などの良質なたんぱく質と組み合わせて摂ることで栄養価も高くなり免疫力アップのためにおすすめの食材です。

### 今月のレシピ ～ゴーヤーチャンプル～



《材料/2人分》	
・ゴーヤー	1本
・島豆腐	1/3丁
・卵	1個
・人参	1/4個
・たまねぎ	1/4個
・塩コショウ	少々
・しょうゆ	少々
・かつお節	適量
・サラダ油	適量

#### 《作り方》

1. ゴーヤーは、たて半分に切り種をスプーンですくい取り出し、お好みの厚さに切る。これに塩を少々まぶし、5分ほどおいたら水洗いして水気をきる。
2. 豆腐は2cm角にし水気を切り、両面を焼いて一度取り出しておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて、ゴーヤー、人参、たまねぎを炒め、塩コショウを加え、フタをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
4. 豆腐を戻し入れ、溶いた卵、しょうゆを回しかけひと炒めする。

## 部署の取り組み紹介

### 「訪問リハビリテーション」

訪問リハビリテーションとは、在宅生活において日常生活の自立や社会参加を目的として、自宅で理学療法・作業療法・言語聴覚療法をおこなうサービスのことです。

ちゅうざん病院には、訪問リハビリテーション事業所が併設されており、退院後すぐに継続したリハビリをおこなうことができます。当院のリハビリスタッフが利用者の自宅に伺い、個別に目標をたて、実生活の場で運動や福祉用具の選択、ご家族様への介護方法のアドバイスなどを行っています。

また、入院している患者様だけでなく、介護に不安のある方や、以前入院していた方で、身体機能(嚥下やコミュニケーション能力を含む)の低下がある方の相談も承っています。

#### \*相談窓口\*

ちゅうざん病院訪問リハビリテーション担当までお問い合わせください。

(在籍スタッフ:理学療法士2名、言語聴覚士1名)



#### 【提供するリハビリテーション】

- ・運動療法
- ・日常生活動作訓練
- ・福祉用具や住環境のアドバイス
- ・コミュニケーション障害
- ・嚥下障害
- ・趣味や就労
- ・介護に関すること

# クローズ・アップ ～<sup>かがや</sup> <sup>びと</sup>輝き人～

理学療法士から事務部長に抜擢された仲栄真勝さん。畑違いの仕事で苦労もあったと思います。これまでとこれからについて伺います。

## Q1. 病院全体を管理する立場になって大変だったことを教えてください

24年間勤めた理学療法士のときは、身心機能向上や日常生活動作向上へ向け患者さんへ直接介入し汗を流していました。その傍らで臨床研究も取り組みました。現在の事務職へ異動し早いもので7年が経過します。はじめの頃は患者・現場視点で考えるやり方が離れず、病院全体を俯瞰的にとらえる視点への転換に困惑しました。

## Q2. 理学療法士であることはリハビリ病院の管理の仕事にどのように活かされていますか？

理学療法士のときは、患者の情報収集→問題点の抽出→原因分析→計画立案→訓練実施→成果評価の流れを繰り返し経験してきました。この考え方は、病院で発生した課題に対する改善までのプロセスとして活かされていると思います。

## Q3. 仲栄真さんが考える、ちゅうざん病院の今後について教えてください

人生100年時代と言われる昨今、リハビリ専門病院である当院の果たすべき役割はさらに高まってくると考えています。職員の質向上のための教育に注力し、今後も地域に開かれた良い病院になれるよう「一歩、一歩」努力していきます。

### <プロフィール>

仲栄真 勝 なかえま・まさる

読谷村出身。大学卒業後、リハビリ医療に興味をもち養成校へ。平成8年理学療法士免許取得。理学療法士として働きながら大学院で自律神経の基礎研究に従事し修士号取得。ちゅうざん病院理学療法士、養成校教員などを経て現職。趣味はゴルフ。



### 【お知らせ】

### 【編集後記】

本年より、地域の皆様へちゅうざん病院の事をもっと知ってもらうために「広報誌ちゅうざん」を発行することになりました。当院での取り組みやスタッフのこと、地域の方々の健康づくりへのアドバイスなどを掲載していきたいと思います。

今年に入り、新型コロナウイルス感染症が、沖縄県内にも発生し、当院でも面会謝絶などの措置をとることとなり、入院中の患者・家族様には多大なる不安を与えたと思います。そのような中でも安心して医療を提供できる病院を目指してスタッフ一同頑張っていきたいと思います。今後とも宜しく願い致します。(運天)

発行責任者：尾川貴洋

編集長：千知岩伸匡

編集委員：運天政則・原健人