

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

人は作業(活動)をすることで元気になれる

～馴染みのある調理活動をとおして～

現在、入院中の患者様は、新型コロナウイルスの影響で、外出や面会謝絶を余儀なくされ、家族に会えないストレスなどから目標が見えなくなり、日常生活を送る意欲が低下しやすい状況になっています。そんな中でも、日々のリハビリ(運動)を頑張ってくれている患者様のために、少しでも楽しみを提供できないか? 体だけでなく心も元気になってほしいと考え、感染対策を行いながら今回の調理活動を計画しました。

初めは、「私にできるかな?」、「見ているだけでいいよ」など不安を口にする方もおられました。作業が進むにつれ「もっとこうの方がいい」など熱心に取り組む姿がありました。患者様同士交流する場面も多くみられ、普段以上に笑顔がたくさん見られました。活動終了後は、「楽しかった」、「入院中でもこんなことができて嬉しかった」、「次は○○



を作りたい」、「またリハビリ頑張ります」など様々な感想が聞かれ、涙ぐんで喜ぶ患者様もいました。

前回の尾川貴洋医師のコラムで、「運動は万能薬」であるという話がありました。私たちは、その万能薬となり得る運動をしっかり患者様へ提供することが最大の役割です。しかし、目標や楽しみ、生きがいや動機づけがないと、「運動しよう」、「頑張ろう」という気持ちになかなかたれません。このような時期だからこそ、余暇や趣味活動を取り入れながら目標やリハビリ意欲の向上を図り、日々の厳しいリハビリ(運動)を乗り切るモチベーションを保つことが重要でないかと考えます。「心が動けば体が動く」、私たち作業療法士は、患者様一人ひとりの“その人らしさ”を大切にしながらリハビリを提供し、心も体も健康になれるよう支援していきたいと思います。

作業療法士主任 福地弘文





ドクターズ・リレーコラム

第2回・前原愛和医師

「睡眠時間の見直しについて」

1日6時間ほど眠っていて、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りてなくて、その影響が借金(負債)のように蓄積することがわかってきました。この「蓄積する睡眠不足」を「睡眠負債」と名づけ、対策の重要性が指摘されています。

「睡眠負債」があるかどうかを確認するには、週末に光が入らないよう寝室の遮光をしっかりと、時計や携帯等の時間がわかるものを持たずに寝てみることです。そして眠気がなくなるまで寝て、時間を気にせず寝た場合に睡眠時間が普段よりも2時間以上長くなった場合は、睡眠負債があると思ったほうが良いです。

もし、自分に睡眠負債のリスクがあるとわかったとしたら、どうすればよいかというと、答えは単純です。これまでより少し長く寝るようにすればよいのです。ただし、「週末の寝だめ」に頼ろうとすると生活リズムが乱れてしまい、平日の睡眠に支障が出てかえって負債を増やしてしまうリスクが高くなりますので、平日の睡眠時間を今より

ちょっとだけ多めにし、週末も同じ時間をキープすることが大切です。

いまの自分の生活を振り返って、睡眠が6時間以下であれば、少しでも延ばせるように暮らしのスケジュールを見直してみてもいいでしょうか。



<ドクタープロフィール>

前原 愛和・まえはら あいわ
ちゅうざん病院副院長・医局長
琉球大学医学部卒業 専門分野:一般内科
当院の医師の中では最も長く在籍し、20年間にわたり回復期リハビリ病棟の第一線で活躍している。



セラピスト・健康講座

作業療法士主任 伊佐綾乃

「コロナうつ」って何?

現在、多くの方が新型コロナウイルスによる長期的な不安やストレスにさらされた生活を送っているかと思えます。感染症流行に伴い、私達の日常は大きく変わり、終わりの見えない自粛生活や感染への不安によって精神的な不調を訴える人が現れたことで「コロナうつ」といわれるようになりました。通常、うつ状態の主な症状は「気持ちの落ち込み」ですが、コロナうつはそれに加え、今後の見通しが立たないことへの強い不安や焦りから「息苦しさや不眠」といった様々な症状が心や身体に現れます。

このような状況でも取り組めることとして、①「体調管理をしっかりと」十分な睡眠と、バランスの良い食事を取り、就寝・起床時間を一定にし、規則正しい生活を意識する。②「定期的な運動をする」部屋の中でできる簡単な

な運動(筋力トレーニングやストレッチ)、感染症予防を行い屋外で体を動かす(散歩やランニング)習慣を取り入れる。③「正しい情報を無理なく得る」不安を強めてしまうようなニュースを見続けずに、決まった時間にだけコロナに関する情報を追う。④「生きがい、人とのつながりを大切に」直接会えなくても大切な人との繋がりを持ち、趣味など好きなことをする。⑤「アフターコロナでしたいことを考える」収束後の明るい未来を想像するなど、これまでの生活にちかひ日常が送れるよう工夫することが大切です。

このような状況では、不安やストレスで余裕がなくなってしまうのは当然です。こんな時代だからこそお互いを労い、思いやりの心を忘れず感謝の気持ちを伝えていくことが大切です。やり場のない気持ちで一杯だと思いますが、いつかは収束します。その時を笑顔で迎えられよう、今を大切に過ごしていきましょう。



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 兼島由香

「暑い夏を乗り切ろう」

9月とはいってもまだまだ残暑がきびしいですね。暑いと食欲減退し、なかなか疲れが取れないことはありませんか。今回、そんな時期にオススメな鰻(うなぎ)を紹介したいと思います。

鰻には、たんぱく質や脂質、ビタミン類などが多く含まれています。その中でも今回は、夏バテ防止効果に期待できると言われている2種類のビタミンについて紹介します。

鰻にはビタミン A、ビタミン B1が多く含まれています。ビタミン A には粘膜を健康に保つ働きがあり、病原菌などが体内に侵入するのを防ぎ免疫力を高めます。また、ビタミン B1 には、糖質の代謝を促進し肉体疲労、食欲不振の回復を手助けしてくれる役割があります。

ビタミン B1 が含まれている鰻と、糖質であるご飯を一緒に食べる鰻丼は、疲労回復に効果のある食べ方の一つだと考えられます。ご飯と鰻だけでは野菜が不足するので、和え物などの小鉢を1品加えるだけでもバランスの取れた食事に近づけると思います。

ちなみに鰻を自宅で美味しく食べるコツとして、鰻を並べたフライパンに少量の水を入れ一旦蒸して焼くことによって、ふっくらと美味しく召し上がれます。お好みで山椒や白胡麻、シソなどをのせて食べるのもオススメです。皆さんもぜひ、鰻を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

下の写真は土用丑の日(どようしのひ)に当院で提供した食事です。鰻が肉厚で野菜などの色合いがよかったため患者様にとっても好評で、完食する方が多くいらっしゃいました。



メニュー:うなぎ ずまし汁 きゅうりの梅あえ スイカ

部署の取り組み紹介

医療相談員 我喜屋真希

「医療相談室」

当院では医療相談員(メディカルソーシャルワーカー)が10名在籍しております。

医療相談員は入院・通院している患者様ご家族様が安心してリハビリ医療に専念できるよう、不安や悩みがある方の相談に応じ、解決できるようお手伝いさせていただきます。また、地域の医療機関等と連携し入院調整も行っています。

ご相談は無料です。上記の内容以外もお気軽にご相談下さい。ご相談内容について個人情報保護については厳守致します。

■相談内容例■

- ・入院が初めてで不安がある
 - ・医療費の支払いが心配
 - ・退院後の生活や介護に不安がある
 - ・社会保障制度や福祉サービスのことを知りたい
- お気軽に相談員までお問い合わせ下さい



クローズ・アップ ～かがや びと 輝き人～

理学療法士から通所リハビリ管理者代行となった武富新太郎さん。地域の方々との関りを通じて感じたことやこれからについて伺っていききたいと思います。

Q1. 通所リハビリの管理をする立場で気を付けていることはありますか？

常に「利用者本位」であることです。利用者の立場や視点で考え、利用者やその家族の困っていることや、やりたいことを支援できるよう、全スタッフと意思を共有できるよう努めています。

Q2. 入院リハビリ、外来リハビリ、通所リハビリ・介護予防事業を経験して感じていることありますか？

入院時にリハビリを積極的に行うことはもちろん重要ですが、退院した後も重要だと感じています。退院した後に、「趣味を再開したい」、「料理がしたい」とたくさんの「したい」をよく耳にします。その「したい」を実現するためにも、通所リハビリや介護予防はとても重要な役割を担っており、患者様の「したい」を達成するためにも、医療と介護はどちらも重要で連携が不可欠であると感じています。

住み慣れた地域で、生きがいをもって長く生活していくためにも、自立支援や重度化防止を支援する通所リハビリや、病気にならないよう、身体機能の維持を目的とした介護予防はとても重要な役割だと感じています。

Q3. 今後どのような取り組みをしていきたいですか？(通所リハビリの管理者代行として)

入院部門とのスムーズな医療・介護連携を行うとともに、各自治会との連携をとり、地域の皆様が、「住み慣れた地域」で「その人らしく」、「生きがいをもって」楽しい人生が送れるよう支援していきたいと考えています。

<プロフィール>

武富 新太郎・たけとみ しんたろう

浦添高校卒業後、養成校に進学し理学療法士免許取得。平成 21 年ちゅうざん病院入職、回復期リハビリ・外来リハビリの経験を経て通所リハビリ管理者代行に就任。現在は、市町村の介護予防事業にも携わっている。

資格:運動器認定理学療法士 趣味:アウトドア、マラソン



【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、障害者の人たちが、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りハビリテーション、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】

ちゅうざん広報誌8・9月号をお読み頂きありがとうございます。

連日の猛暑や新型コロナウイルスの脅威が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの対応・対策に追われ心身ともにストレスが溜まってきているかと思われます。コロナうつに関する記事においても掲載しましたが、お互いを労い、思いやりの気持ちを忘れず、前向きに今できることを模索し取り組んでいきましょう！

これからも皆様のお役に立てるような情報を掲載できるよう取り組んでまいりますので、ちゅうざん広報誌を今後ともよろしく願います。(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