

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

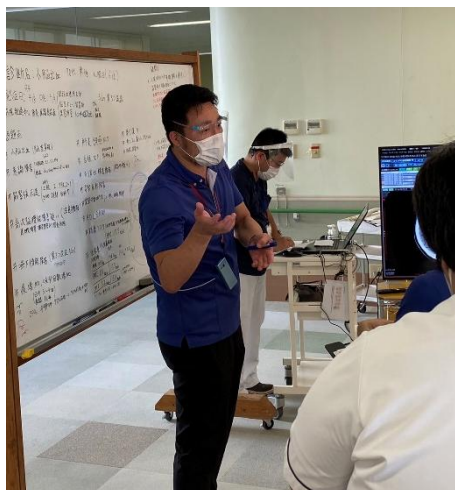
愛知医科大学 尾川先生による生涯学習支援

リハビリテーション療法部 中山雄稀

令和5年7月24日（月）に愛知医科大学リハビリテーション医学講座教授の尾川貴洋先生に来院して頂き、教育回診を行っていただきました。この取り組みは、患者様により良いリハビリテーション治療を提供することを目的に行っています。

教育場面では、患者様の全体像を把握するために理学所見（身体の動きや筋肉など）や画像評価（レントゲンやCT）、生化学検査（血液検査）などの情報をもとに多職種で協力しつつ患者一人ひとりに合わせたリハビリテーション治療が重要だとお話がありました。現在、超高齢化社会で様々な病気を併発している患者様が增加しています。例えば、転倒による骨折や脳卒中で入院となったが、元々食事が不十分で低栄養になっていた方、心臓疾患や糖尿病を患っているなどの重複障害に対するリハビリテーションのニーズが高まっています。そうした中、今回指導して頂いた「全身を診る」・Whole Bodyの観点からリハビリテーション治療を実施することはとても重要な事だと感じました。

今回の教育を通して、医療スタッフの知識・技術の向上や連携強化を図り、患者様へより質の高いリハビリテーション治療を提供するために職員一丸となって仕事に取り組みます。





情熱エキスパート！

今回はリハビリテーション療法部の千知岩部長にお話を伺いました。

Q1. 療法士部長として、職員教育をどのように行っていますか？

ちゅうざん病院のリハビリテーション療法部は、療法士 155 名の大所帯です。新卒療法士が毎年 20 名以上就職します。若い療法士を一人前に育て、患者さんに貢献できる実力をつけさせるのは管理者の大事な役割です。入職後 3 か月でおこなわれる初期研修プログラム（45 講義）を、先輩療法士たちと運営しています。講義の最後にはたしかめテストもあり、自分の弱い所を知ってもらい、その後の学びに活かしてもらおうようにしています。

Q2. 理学療法士 30 年となり、仕事の視点は変わってきましたか？

療法士部門だけではなく、病院全体を俯瞰的にみて、患者の期待に沿う組織になるためには何が必要かを考えるようになりました。病院をよくすることで、社会に貢献する仕事がしたいと考えています。

Q3. 趣味は何かありますか？

週に 4～5 日は、30 分の速足ウォーキングをおこないます。また土日に知らない路地をゆっくりと散策すると思わぬ発見があり楽しいです。あとは音楽を聴きながらの入浴ですかね。

Q4. これからの仕事について教えてください。

医学的な視点だけでなく、社会的な見方で高齢者や障害者の生活（暮らし）を支援していけたらと考えています。

<プロフィール>

名前：千知岩 伸匡

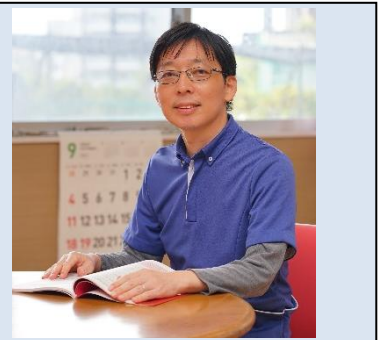
（ちぢいわ のぶまさ）

出身地：宮崎県都城市

出身校：沖縄リハビリテーション福祉学院 卒業

佛教大学社会学部 卒業

神戸大学大学院医学系研究科修士課程 修了



【病院紹介】

ちゅうざん病院は、昭和 59 年に沖縄ではじめてのリハビリテーション病院として開設され、現在では回復期リハビリテーション病床 216 床を有する専門病院として、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よ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】

8 月初旬に上陸した台風 6 号による停電や断水により大変なご苦勞があった方もいるかと思えます。9 月にかけて猛暑も予測されていますので適切な食事・運動・睡眠を意識して健康的な毎日を過ごしましょう。

（中山）

発行責任者：田島 文博

編集長：千知岩伸匡

編集員：中山雄稀、前田ひかり



スキルアップ!

運動器認定理学療法士 久貝博文

「運動器認定理学療法士カリキュラム研修会」

令和5年度 運動器認定理学療法士 臨床認定カリキュラム研修会が終了しました!

認定理学療法士とは、理学療法士としての専門性を高め、質の高い理学療法を提供することを目的とした資格で、ちゅうざん病院は令和4年度から日本理学療法士協会により教育機関として認定されています。

今回は運動器分野(骨折や変形性関節症など)の研修会を開催し、去った8月5日に約2ヵ月に及ぶ研修会が修了しました(90分講義・全20コマ)。研修プログラムは、当院の認定理学療法士資格を取得している療法士を中心に、「骨折・外傷後の治癒過程と理学療法」や「膝関節疾患の機能解剖と理学療法」などの講義を担当しており、受講者からは「内容の濃い講義でとても勉強になっ

た。自施設での診療に役立てていきたい」との声がかかりました。

今回の研修会は、認定理学療法士の育成だけでなく、当院職員の知識・技術が向上することで、患者様へ質の高い理学療法が提供できることに繋がっていくと考えています。また内容をブラッシュアップし、次年度の開催に向けて準備を進めていきたいと思えます。

必須	正常な構造・機能と疾病の基礎	中山 樹里*
	医学的診断と治療介入	外間 亮太*
	理学療法介入の意義と理学療法士の役割	武富 新太郎*
	疾患によって生じる障害とその評価および予後予測	松並 健治*
	筋力評価の方法と筋力増強のメカニズム	末吉 竜也*
	関節可動域制限の要因と治療手技	座喜味 充正*
	運動器疼痛の評価と理学療法	中曽根 紫乃*
	骨折・外傷後の治癒過程と理学療法	太田 将志*
	変形性関節症の理学療法	宮城 拓也*
	筋・腱・靭帯損傷後の外科的治療と理学療法	座喜味 充正*
選択	末梢神経障害の理学療法	白石 涼*
	自立支援や疾病管理の補助具、機器とその活用	久貝博文*
	発症予防、重症化予防、再発予防	西大舩 高暉*
	患者・家族教育の意義とその方法	西大舩 高暉*
	社会資源の活用	與儀 奈美*
	運動器画像評価の実際	外間 亮太*
	脊椎疾患の機能解剖と理学療法	中山 樹里*
	股関節疾患の機能解剖と理学療法	久貝 博文*
	膝関節疾患の機能解剖と理学療法	武富 新太郎*
	足関節疾患の機能解剖と理学療法	白石 涼*

*日本理学療法士協会 認定理学療法士資格のいずれかを取得(運動器、脳卒中、地域理学療法)



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 朝比奈 操

「夏に摂りたい栄養素のお話」

暑いこの時期、たくさん汗をかいたり、食欲が低下することで栄養不足になりやすくなります。必要な栄養素が摂れていないことにより夏バテのような症状(疲れやだるさ)が現れやすくなるため、夏に必要な栄養素であるたんぱく質、ビタミンB¹、ビタミンCの3つの栄養素を意識した食事を心掛けましょう。まずはたんぱく質です。たんぱく質が不足すると筋力・体力の低下により疲れやすくなります。次にビタミンB¹が不足すると十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。最後にビタミンCは免疫力を高め、疲労回復に役立つ栄養素です。ビタミンB¹は穀類では玄米に、肉類では豚肉に多く含まれています。土用丑の日に食べるうなぎにも多く含まれています。またビタミンCは主に野菜や果物に含まれており、その中でも赤ピーマンやキウイフルーツに多く含まれていま

す。手軽に摂取できる食材を組み合わせ、バランスの良い食事ですっきり栄養素を補いましょう。今回はこれら3つの栄養素を摂取できるレシピをご提案します。

夏バテ防止丼



写真:朝比奈 作

〇材 料〇

一人分	目安料
・玄米	160g
・豆腐	150g
・納豆	50g
・みょうが	20g(2本)
・大葉	2g(2枚)
・しょうが	8g
・焼きのり	3g
・かつお節	2g
・いりごま	3g
・ポン酢	9g(大さじ1/2)

〇一人分の栄養の目安〇

エネルギー	502al
たんぱく質	26g
脂質	17g
炭水化物	71g
ナトリウム	218g
ビタミンB ¹	0.64mg
ビタミンC	10mg

〇作り方〇

- 豆腐をキッチンペーパーで包み水気を切る
- 炊いた玄米にかつお節、いりごまを混ぜてどんぶりに盛る
- みょうが、大葉、しょうがをみじん切りにする
- 玄米の上にもんで細かくした焼きのり、豆腐、納豆を盛り付け、ポン酢をまわしかける
- みじん切りにしたみょうが、大葉、しょうがを盛り付けて完成



セラピスト・健康講座

理学療法士 西大舩高暉

「変形性股関節症」

股関節は足の付け根にある関節で、体重を支える役割を担っています。「立ち上がる」、「しゃがむ」、「歩く」などの日常的な動きで使われる大切な関節です。その動きを円滑にするために必要なのが、関節軟骨です。この股関節にある軟骨がすり減ることで、関節炎や痛みを引き起こし、関節が変形していく病気を「変形性股関節症」と言います。代表的な症状として、はじめは「立ち上がりや歩き始めに足の付け根が痛い」、「長時間の立ち仕事で重だるい痛みを感じる」などが挙げられます。変形性股関節症を発症する主な原因は、股関節形成不全、肥満、職業(重い荷物を運ぶ仕事など)、スポーツ、遺伝などとされています。

日本では、原因の80%が股関節形成不全によるものだと言われています。変形性股関節の発症や重症化を予防する為には、まず1つ目に日常生活指導です。体重の管理や杖を利用したりして股関節にかかる負担の軽減を図りましょう。

また、長距離を歩いたり、重労働や重い物を持つなどでもできるだけ控えるなど、日常生活の工夫が必要です。2つ目は運動療法が有効的です。特に股関節周囲の大殿筋,中殿筋(お尻まわりの筋肉)や大腿四頭筋(太もも前面の筋肉)の筋力増強訓練や股関節周囲の筋肉のストレッチによる股関節の動きを円滑に保つことが大切です。また減量を目的とした有酸素運動や水中運動も推奨されており,水中運動は関節にかかる負担を軽減でき、水の抵抗もかかる為、股関節の運動療法として有効です。より良い生活を送れるよう、日頃からの適度な運動や日常生活を工夫し取り組んでいきましょう。

生活の工夫

股関節に負担をかけない生活を!

体重の管理

股関節は体重を支え、身体の動きの中心となる場所です。そのため「肥満」は関節への負担が大きくなります。

BMIは25未満を目安とする

体格指数(BMI)はご自身の体重(kg)を身長(m)で2回割った指標です。日本肥満学会の判定基準ではBMIが25を超えると「肥満」に該当します。股関節に痛みのある方はBMIを目安として、体重を増やさないようにしましょう。BMIが増えたと関節の負担が大きくなります。

体格指数(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

25~30未満=肥満(軽)
30~35未満=肥満(中)
(例)身長160cm,体重60kgの場合のBMI
600g ÷ 1.60m ÷ 1.60m = 23.4kg/m²



洋式の生活へ

和式生活は、関節への負担が大きいものです。洋式トイレやベッドの利用など、生活様式を和式から洋式へ変更しましょう!



引用：理学療法ハンドブック

股関節に負担のかかる習慣や動作を避ける生活を心がけましょう。



- ・長距離の徒歩での移動を避ける
- ・階段の上り下りを避ける
- ・重い物を持ち運ばない
- ・長時間の立ち仕事を避ける
- ・和式のトイレはなるべく利用しない

痛みがある方は積極的に「杖」を利用する!

歩くときには体重の3~5倍の負荷がかかるといわれます。そのため、股関節に痛みがある方は、積極的に杖を使って、股関節への負担を減らしましょう!

杖の合わせ方

まっすぐ立った姿勢で、杖の握り手を手首の高さに合わせると良い長さになります。杖を握った時に、肘が少し曲がるくらいになり、力が入りやすくなります。



部署の取り組み紹介

臨床教育研究センター 主任研究員 白石涼

「医療法人ちゅうざん会 研究倫理審査委員会」

令和5年7月25日(火)に第1回目の医療法人ちゅうざん会研究倫理審査委員会が開催されました。研究倫理審査委員会は厚生労働省の認定を受けた委員会であり、臨床教育研究センターが中心となり、年間に2回(7月・1月)開催されます。研究倫理審査委員会では、当法人で実施される臨床研究に対して倫理的な審査が行われます。

研究倫理審査委員会は前原副院長が委員長となり、その他、医学・医療の専門家や法律などの専門的な知識を有する弁護士が構成員となります。この、研究倫理審査委員会は、医療法人ちゅうざん会でいう臨床研究に対して、厳格な倫理的基準と透明性を確保する役割を果たします。

また、医療法人ちゅうざん会で行われる全ての研究に対して適用され、国際的な「ヘルシンキ宣言」に基づく倫理的原則と社会的配慮を尊重しつつ、「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」に則って審査を行っています。

第1回目の研究倫理審査委員会では、計24件の臨床研究が審査を通過し、実施が認められました。これにより、審査を通過した臨床研究は倫理的な観点から適切に実施されることが確保されます。

医療法人ちゅうざん会では、研究倫理審査委員会を通じて、今後も高い倫理基準を遵守し、より質の高い医療と研究を提供していきたいと思っております。

