

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

地域清掃ボランティア活動を行いました！

リハビリテーション療法部 主任 久貝博文

去った10月15日に広報・地域貢献委員会の活動として、「松本地区の地域清掃ボランティア」が行われました。この清掃活動は当院の理念でもある「地域に開かれた病院」の一環として、「住みよい街づくり」を目的に令和3年から開催されました。今回で3回目の開催となりましたが、開催毎に参加人数が増え、院長の田島先生をはじめスタッフやその家族を含め総勢35名が参加しました。昨年よりも参加が増え、清掃範囲を拡大したことで約2時間の活動でゴミ袋30袋以上のゴミを収集することができました。また、当日は天候にも恵まれ、参加したスタッフからは「思ったよりもゴミが多くてびっくりした」「職員だけでなく地域との繋がりを感じることができた」「朝早くから活動することで運動にもなって楽しかった」などの声があがり、参加された皆さんは清々しい表情をされていました。今後は松本地区だけでなく、沖縄市北部地区（知花・明道・池原・登川）にも清掃範囲を拡大し、地域住民と連携した「住みよい街づくり」を目指していきたいと考えています。





情熱エキスパート！

今回は看護部の辺土名師長にお話を伺いました。

Q1. 病棟師長として、職員教育をどのように行っていますか？

私は看護師として働く中、意識レベルの低い患者さんに対しても、体位交換一つの動作の際にも声掛けをしながら行うよう心掛けています。ケアを受けられる方への配慮であり、リハビリの一環として意識をそこに向けるように声かけすることで患者さん自身が自分で動こうとする力を引き出せるのではないかと考えているからです。スタッフの教育というのは難しいですが、自分自身が行動で示す事でスタッフ教育につながればと考えています。普段行っている清拭や排泄誘導等、ケアの場面で患者さんのプライバシーが守られているか、安楽に行えているか、倫理的配慮がされているかを観察し、必要時スタッフへアドバイスをを行い看護の質を上げられるように努めています。又、スタッフがわからないことをわからないままにしないように、いつでも相談や確認できる環境づくりに努めています。

Q2. 看護師の仕事をしていてやりがいを感じる時はどのような時ですか？

患者さんの笑顔がみられた時にとっても嬉しいです、特にリハビリ看護を行うことで全介助レベルの患者さんに一つでも快方の兆しが見えた時や反応が見られた時にやりがいを感じます。

Q3. 趣味は何かありますか？

読書（看護雑誌から小説、結構漫画も読みます(〃▽〃)）

Q4. これからの仕事について教えてください。

これからも「リハビリ看護」が行えるようにスタッフと共に学び、楽しく仕事ができる環境づくりに努めていきたいと思っています。

<プロフィール>

名前：辺土名優子

出身地：愛知県名古屋市

出身校：豊田地域看護専門学校



新入職員紹介



安田廉太さん
看護師



榮門直亮さん
看護師



仲嶺優子さん
看護師



大城亜季さん
看護師



小橋川拓也さん
看護師



比嘉リカさん
看護師

【編集後記】

2023年も12月となりました。皆様、どのような1年だったでしょうか？ちゅうざん病院は田島文博先生の院長・理事長着任や新棟の建設が開始されました。今年を振り返りながら新たな一年への期待を抱き、準備したいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。(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



ドクターズルーコラム

医師 笹山 祐貴

「インフルエンザを予防するには！？」

ちゅうざん病院にリハビリテーション科医師として勤務しております笹山裕貴と申します。今回は、再び流行し始めているインフルエンザの概要と予防に関するお話しをしたいと思います。

インフルエンザの流行は、一般的に 12~3 月ごろと言われています。コロナ流行により一時的に罹患者が減少しましたがその影響で特定のウイルス形態に対する抗体を持たない人が増加し、今後インフルエンザ罹患者が増加することが予想されています。現に令和 5 年度では、2 月中旬以降直近 5 年間と比較して罹患者の増加がみられました。そういった状況を鑑み、再度インフルエンザの予防法についておさらいしましょう。まず基本的な予防として、手洗い、マスクの着用、十分な休養と栄養摂取、

室内では換気・適度な湿度保持等が挙げられます。加えて重要なのは“流行前”のワクチン摂取です。ワクチンは、感染後の発病率の低減、肺炎や脳症などの重症化防止効果があります。完全な予防はできませんが、乳幼児や高齢者、慢性の基礎疾患を持つ方だけでなく、健常な方も接種することを推奨します。

コロナ禍でのインフルエンザ罹患者の減少から分かるとおり、手洗い、マスク着用を含めた社会的な予防は、健常者のみならず重症化リスクの高い人々の予防にも繋がります。12~3 月はイベント事も多く、一人一人の予防が極めて重要です。皆で適切に予防し、健康に冬を乗り切りましょう。

<ドクタープロフィール>

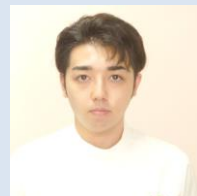
名前：笹山 祐貴

(ささやま ゆうき)

出身地：神奈川県

出身大学：広島大学

リハビリテーション医学講座



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 桃原 夏海

「おつまみで肝臓への負担を減らそう！」

イベントや忘年会など、人と集まりお酒を飲む機会が多くなる年末年始。選ぶおつまみによって、肝臓や体への負担を軽くすることができます。

<おつまみ選びのポイント>

①タンパク質を摂取すると肝臓の代謝を促進、アルコールの分解を助けてくれます。

→刺身、豆腐や枝豆、チーズがオススメです

②食物繊維が豊富なおつまみは、お酒や糖や油脂などの吸収をゆっくりにしてくれます。

→きのこバター、胡麻和え、きんぴらごぼう、キャベツのおつまみ、クープイリチーなどがあります。

今回は、自宅で簡単に作れるオススメのおつまみ 2 品をご紹介します。

く 和風ポキ丼風 材料 1 人



マグロ	60g
大葉	2枚
オクラ	20g
にんにく	1cm
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
醤油	2g
白胡麻	ひとつまみ

- ①マグロ、オクラを食べやすい大きさにカット。
- ②①に全ての調味料を和え盛り付ける。
- ③大葉は千切りにし、ごまと上にのせる。
- ④完成！お好みでワサビをつけても美味！

く ピリ辛そばろ温奴 材料 1 人前



島とうふ	60g
ひき肉	30g
えのき	10g
にら	適量
にんにく	2g
コチュジャン	2g
味噌	小さじ½

- ①豆腐はラップをし、レンジで 600w30 秒温める。
- ②ひき肉、えのきをフライパンで炒め、肉の色が変わるまで火を通す。
- ③調味料を全て加え炒る。
- ④盛り付けてニラをのせたら完成。



セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 中山 雄稀

「運動による健康維持と労働生産性」

みなさんは“健康経営”という言葉をご存知でしょうか？これは「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実施すること」とされます。従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業の価値向上などが期待されます。

働く人を取り巻く環境は年々変化しており、何らかの疾患を抱えながら働く人数は日本人で2,076万人と約3人に1人となっています。では、どのような健康状態が労働生産性を低下させるのかについてですが、ここで“アブセンティーイズム”と“プレゼンティーイズム”という考えがあります。前者は病気やけがに伴う欠勤に伴う損失をさし、後者は何らかの疾病や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力が低下した状態による損失をい

います。中小企業の162名、平均年齢43歳を対象とした報告では表1のように、アブセンティーイズムより、プレゼンティーイズムの方が約20倍も損失が大きいことが分かりました。このプレゼンティーイズムを改善するには集団でのラジオ体操やストレッチ、有酸素運動や筋トレなどが効果的とされます。また疾病予防の観点では座る時間を減らすことも重要です。京都府立医科大学の調査では座る時間が2時間延長するごとに死亡率が15%増加したという結果がでています。仕事が1日を占める割合は通勤を含めると男性で60%、女性で50%という報告もあり、企業が従業員の健康に投資する（健康経営に取り組む）ことは社会全体をより良くすると考えられます。

表1

健康リスク	コスト換算（平均値（万円））	
	アブセンティーイズム	プレゼンティーイズム
低	2.4	56.4
中	2.2	66.8
高	12.3	159.4

部署の取り組み紹介

リハビリテーション療法部 前田 ひかり

「空圧式筋トレ機器 “HUR”導入」

当院では10月よりレジスタンストレーニング（筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動）用に空圧式筋力トレーニングマシン「HUR（フー）」を導入しました。「HUR」最大の特徴は、負荷調整の柔軟さにあります。最小で100g単位からの調整が可能となっていることから、高齢者や脳卒中後片麻痺の方も使用しやすく、個々の能力に合わせたトレーニングが可能となっています。また、両側同時・片側・左右交互での運動ができ、筋力強化だけではなく、協調性運動・有酸素運動など目的に応じて幅広い使用が可能となっています。

「HUR」は当院1階中央訓練室へ設置しており、外来リハビリテーション患者様や各階入院患者様が利用しており、患者様同士が声を掛け合い励まし合いながらトレーニングしています。

今後もレジスタンストレーニングを通じ、身体機能向上を行う事で社会復帰や安心した在宅生活が送れるよう、全力で皆さまをサポートしてまいりたいと思います。

