

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

院内症例報告会について

リハビリテーション療法部 部長 武富新太郎

当院は、年間およそ 1,000 名の患者様へ回復期リハビリテーション治療を担う専門病院として、地域の皆さまの健康と生活を支える役割を果たしています。さらなる医療の質向上と地域貢献を目的に、このたび「院内症例報告会」を開催いたしました。

報告会では、医師を中心とした多職種チームが、実際に担当した患者様の症例をもとに発表を行いました。リハビリテーションの現場でどのように課題に向き合い、職種の枠を超えて連携しながら改善に取り組んだか、その過程を共有しました。各発表からは、日々の努力の積み重ねによって患者様が着実に回復していく姿が伝わり、私たち職員にとっても大きな励みとなりました。

患者様の変化を共に喜び合えるのは、医師、看護師、療法士、医療相談員、管理栄養士をはじめとする専門職が密接に連携し、互いの強みを活かして支え合うからこそ得られる成果です。今回の報告会を通じて、改めて「職種間の密な連携こそが最良の治療を生み出す鍵である」と強く実感いたしました。

私たちはこれからも現状に満足することなく、常に学び、成長し続ける姿勢を大切にしていまいります。そして、一人ひとりの患者様に寄り添い、より質の高いリハビリテーション医療を提供できるよう努力を重ね、地域医療への貢献を続けてまいります。





ドクターズルールコラム

医局 医師 伊勢 真人

「フレイル Frailty」ってなに？

最近「フレイル」という言葉を耳にする機会が増えています。フレイルとは、加齢に伴って体や心の機能が少しずつ弱り、健康と要介護の中間の状態になることを指します。以前は「虚弱」とも呼ばれていましたが、適切な予防や対応によって改善できる点が大きな特徴です。

フレイルには3つの側面があり、1つ目は「身体的フレイル」で、筋力や体力が落ちて歩く速度が遅くなる、疲れやすくなるといった変化です。2つ目は「精神・心理的フレイル」で、気分の落ち込みや認知機能の低下が含まれます。3つ目は「社会的フレイル」で、人との交流が減り、外出の機会が少なくなることで心身の不調に繋がる状態です。予防のカギは「栄養・運動・社会参加」の3本柱です。特に運動は、筋肉や心肺機能を維持するだけでなく、気分の改善や人との交流にも繋がります。

ちゅうざん病院では、患者さん一人ひとりに合わせて高負荷・長時間の運動療法を取り入れ、回復力を最大限に引き出すリハビリテーション治療に取り組んでいます。また、退院後の生活を支えるために外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリを行い、さらに沖縄市地域包括支援センター北部を通じて地域の皆さまを幅広く支援しています。

フレイルは「老化だから仕方ない」と放置するものではなく、早めに気づき生活習慣を整えれば改善も可能です。「最近体重が減った」「外出が減った」などの小さな変化が気になる方は、どうぞお気軽に当院や地域包括支援センターにご相談ください。

<ドクタープロフィール>

名前：伊勢 真人

(いせ まさと)

出身地：岡山県倉敷市

出身大学：香川大学

専門：リハビリテーション科、整形外科



教えて管理栄養士さん

栄養科 管理栄養士 志喜屋 乃依

「野菜を食べよう！！！！」

【野菜を食べるメリット】

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。そのため様々なメリットがあります。

- ・生活習慣病の予防
- ・便秘解消⇒食物繊維が腸内環境を整えるため。
- ・肥満予防⇒満腹感をあたえ食べ過ぎを防ぐため。

【1日に食べるといい野菜の量は？】

厚生労働省では、生活習慣病の予防の観点から

1日 350gを目安としています。

分かりやすい目安としては・・・



この量を3食
食べると1日分(350g)



【野菜を手軽に食べる方法を紹介】

- ★缶詰や冷凍野菜を使って手軽に野菜スープ！
- ★電子レンジを活用し時短に調理！
- ★コンビニやスーパーなどで買えるものも多いです！
色々なものを活用し、手軽に野菜をプラス！





セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 理学療法士 上江洲愛美 「冷え性と運動の関係性」

冷え性は、手足の末梢血流が不足することで冷感や、しびれを自覚する状態であり、女性や高齢者に多く見られます。

原因としては、自律神経の乱れ、筋肉量の減少、血行不良などが考えられます。

血液は体温を全身に運ぶ重要な役割を持ちますが、筋肉の「ポンプ作用」が弱いと血流が滞りやすく、冷えを助長します。ここで効果的なのが「運動」です。

運動によって筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、心臓から送り出された血液が末梢まで循環します。

特に下肢の大きな筋肉を使うウォーキングやスクワットは下半身に溜まりがちな血液を押し戻し、冷えの改善に役立ちます。また、適度な有酸素運動は基礎代謝を高め、体内で熱を産生しやすい身体づくりに繋がります。

日常生活の中でも「こまめに身体を動かすこと」が効果的であり、長時間同じ姿勢を避ける、足首や手指を意識的に動かすといった工夫も推奨されます。

冷え性は生活習慣と深く関わっており、運動はその改善の有力な手段です。毎日の生活に少しずつ運動を取り入れ、温かい体と健やかな暮らしを目指しましょう。



部署の取り組み紹介

リハビリテーション療法部 理学療法士 中村友哉 「かふう教室について」

かふう教室は、沖縄市の「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」における短期集中型の通所サービスです。筋力や生活機能が低下した高齢者（要支援者や事業対象者）を対象に、理学療法士・管理栄養士・歯科医師などの専門職が3～6か月間集中的に支援し、生活機能の回復を目指します。本事業の目的は「生活機能の回復」「セルフマネジメントの獲得」「社会参加への移行」の3つであり、特にセルフマネジメント能力の向上を重視しています。これは、自らの心身の状態を理解し、主体的に生活目標を立て、健康的な生活習慣や社会参加を継続する力のことです。

利用者一人ひとりの状態や目標に合わせたプログラムを提供し、サービス終了後も自主的に介護予防に取り組めるよう支援します。専門職による助言を通して行動変容を促し、運動や地域活動への参加につなげることを目的としています。

現在、ちゅうざん病院のかふう教室では月曜・木曜の2クラスを週1回、全12回（約3か月）実施しており、これまでに約100名が修了しました。中には「家族と旅行に行く」「マクドナルドで働く」といった目標を実現した方もいます。利用を希望する場合は、沖縄市地域包括支援センターへご相談ください。





情熱エキスパート！

今回は薬剤科の仲地さんにお話を伺いました。

Q1. 薬剤科として、チームで協力して業務を行う上で大切にしていることは何ですか？

情報共有とコミュニケーションです。薬剤科では他の医療職や患者さま、そのご家族への対応を薬剤科として皆で行う事が多いため、円滑にするためにも情報の共有は迅速に、そして間違いのないように心掛けています。

Q2. 薬剤科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？

薬剤師として治療に貢献できたと実感できた時です。具体的には、薬剤の用量についての提案や、他の職種からの薬剤の投与についての問い合わせに対応するなど薬学的知識を活かし、その後患者さまの治療に活かせたと実感したときにやりがいを感じます。

Q3. 仕事以外の時間はどのようにリフレッシュしていますか？

運動や映画鑑賞などで気分転換し、リフレッシュしています。

Q4. 今後、薬剤科として取り組みたいことや目標について教えてください。

薬剤科として、チーム医療の中で薬学的サポートを強化し、患者に適切な薬物療法を提案できる体制の強化を目標としています。



<プロフィール>

名 前：仲地 七海（なかし なみ）

出身地：沖縄県

出身校：東京薬科大学

【編集後記】

ちゅうざん病院では、「患者様のための病院」「地域に開かれた病院づくり」という基本方針のもと、新たに加わった仲間とともに、職員一同が力を合わせて、心の通った医療と介護の提供に努めています。地域の皆様に信頼され、選ばれる病院であり続けられるよう、これからも一步一步前進してまいります。

発行責任者：田島文博

編集長：武富新太郎

編集員：宮城拓也、兼城有平

