



### 次のステージに向かって



健やかに新春をお迎えのことと存じます。昨年は新型コロナ禍によるめまぐるしく変化する、かつて経験をしたことのない1年となりました。その中であって当院は日々の感染症対策に対応しつつ、当院ができる範囲で、コロナ後の患者さんの受け入れとリハビリテーションの提供、在宅での訪問リハビリテーションの実施、新型コロナウィルスワクチン個別接種への対応等、地域の医療・介護そして行政機関との連携を図りつつ一定の役割を果たさせていただきました。まだまだ気を緩めることのできない日々が当面続くことが予測されますが、今年こそはコロナ禍の収束を、そして平和な1年にと願わずにはおられません。

さて、当院は本年も、生活を支えるリハビリテーション医療の提供を通じて、地域の皆さまの心と体のよりどころとなることをめざし、更なる質の高い病院づくりをめざします。昨年からはじめました、次のステージに向けての、当院の核となるリハビリテーションセンターの改修工事がいよいよ本格化しています。今回の工事では現在のリハビリテーションセンターの面積が倍になるとともに、高機能リハビリ機器の導入及びパワーリハビリ機器の増設、免荷式歩行訓練設備の設置、退院後の日常生活動作を実体験するADLルームの設置等、施設の拡大整備・充実を行います。また昨年全面リニューアルをしました外来・通所リハビリテーションにもパワーリハビリ機器が増設される予定です。春にはBCP（事業継続計画）における

災害時の対応課題のひとつであった非常用電源の確保工事も終了し設備が稼働します。SDGs（持続可能な開発目標）にある「すべての人に健康と福祉を」「住み続けられるまちづくりを」めざし、地域包括ケアシステムの推進を当院の方針の一つとして、医療福祉連携をさらに充実させながら、その実践に努めさせていただきます。

2022年4月、当院は病院名を新たにして、職員一同力を合わせ次のステージに向かいます。本年もよろしくお願いいたします。

(理事長 坂口 昇)



撮影：リハビリ療法部 真継大輔

### 病棟からこんにちは⑭

#### ★ クリスマス・パレード ★

街はクリスマスに賑わう12/22。週末からの寒波を控える中、当院にもクリスマスの賑やかな風が駆け巡りました。クリスマス会の開催です！この日は同時刻に2病棟が開催。この時間の当院の熱量は大寒波も吹き飛ばす勢い。(筆者が走り回っただけですが)まるでクリスマス・パレードのようでした。

3B病棟では、秋にできなかった運動会を兼ねて開催。スタッフがコツコツ作成した箱の中身を当てるゲームでは、患者様の前で話すスタッフのはにかむ姿が初々しく、温かく見守る患者様の様子が微笑ましく、続く玉入れでは、童心に戻った患者様が無邪気に玉を投げる姿に笑みがこぼれました。終わりには、スタッフ手作りの金メダルとクリスマスカードが配られ、ほんわかしたひと時でした。



一方、4A病棟では、ビンゴゲームの開催。配られたカードに穴が開くほど見入って数字を探し、大声で「リーチ」と叫ぶ患者様の姿は活気にあふれ、景品を手にして勝ち誇った笑顔にはこちらもつられて笑顔になりました。その後、スタッフによるハンドベル披露。今まで、個々の空き時間を使って何度も練習しており実はこの日の朝が皆で初合わせという状況。普段は笑顔の絶えないメンバーも本番前は緊張ひとしおの顔つきです。しかし、奏でる音色は澄んで病棟に共鳴し、聞いている患者様からは自然と手拍子が上がりました。



<2Bツリー>

コロナ禍は未だ収束見えず混乱の世の中ですが、心豊かに過ごすひとときの大切さをスタッフ一同が胸に、今年も励んでいきます。 ©2021 医療法人幸生会 琵琶湖中央病院



## 病棟からこんにちは 番外編 ～命を吹き込まれた奇跡の和紙～

T様(女性)は、骨折後のリハビリのため、ご入院されました。元々、紙人形師のT様は、80歳までNHKで講師を務めたり、海外で作品展示を行うなど華々しい経歴をお持ちの方です。入院中は、持ち前の粘り強さでスティックにリハビリに励み、その成果あって近日中にも、ご退院予定です。入院生活中は、リハビリの傍ら、折り紙で番の「幸福鶴」を周囲の人にプレゼントしたり、談話室は色とりどりの折り紙作品で個展さながらです。その色鮮やかさは、周囲の人もため息をつくほど。

少し、お時間をいただいて、お話を聞かせていただきました。T様の御実家は製紙工場で複数人の出稼ぎの女工さんが来られていました。ところが、時代は戦時中。世の中の不安定さと、故郷を離れた心細さで涙する女工さんもいました。そこでT様のご母様が紙でしおり人形を作って女工さんの心を癒されている姿を見て、T様は幼いながらも「自分もそんな紙人形を作りたい」と思われたそうです。

そんなT様は、並々ならぬ紙人形への情熱で一躍、名声を成すまでになりました。こだわりの和紙に彩られた和柄は、永年の付き合いの和紙職人に特注するものもあります。着物は勿論、髪飾りにいたるまで全て和紙で作られます。ひとたび制作を始めると、驚異的な集中力で3日ほどで作品を作り上げます。和紙とふれあい、対話しながら命を吹き込まれた紙人形は圧巻そのもの。最後に「和紙人形を作っていて、一番うれしかったことは？」と尋ねると「見る人に喜んでもらえることが何よりです」とのお言葉。

和紙に命を吹き込む表現者は、「幸福鶴」の如く、いつでも周囲に「幸福(喜び)」を与えています。

\* T様、取材ご協力ありがとうございました \*



↑代表作「花魁」は、東京まで行って取材されました。

## しとく・知得! アドバイス

なにかと忙しかった年末～お正月が終わり、料理するのも億劫になる、お正月明け。「今日はお惣菜ですませてしまおう」という時に、管理栄養士さんから、お惣菜選びのワンポイントアドバイスをいただきました。

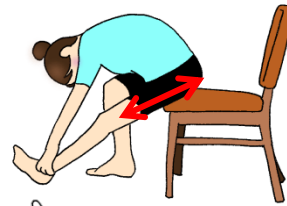
スーパーやコンビニには、いろいろな美味しそうなお弁当やおかずが並んでいます。しかし、これらは塩分や油分が多い傾向にあります。できるだけ揚げ物、炒め物、煮物、和え物、サラダなど、変化にとんだ調理法のおかずを選ぶようにしましょう。



# 腰痛予防の筋力トレーニング

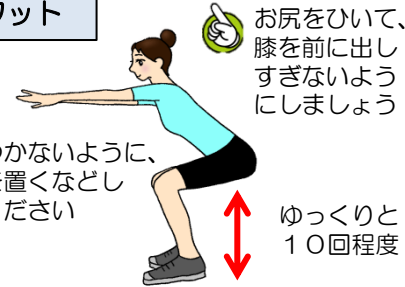
腰痛は、背骨の状態によって予防の仕方が変わるので、腰痛の原因によって適切な体操を選択する必要があります。今回は、腰痛予防に共通する、「腰以外の部分を伸ばす・鍛える」運動をご紹介します。腰以外の部分が柔らかくなると、腰を無理に曲げなくてすむので、腰への負担が減ります。また、脚力が弱いと、腰の筋肉を多く使って頑張らないといけなくなり腰痛につながります。

## ももうらのストレッチ



ももうらが伸びていることを意識しましょう

## スクワット



※尻もちをつかないように、後ろに椅子を置くなどして工夫してください

ゆっくりと10回程度

※痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控え、ご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。



注意

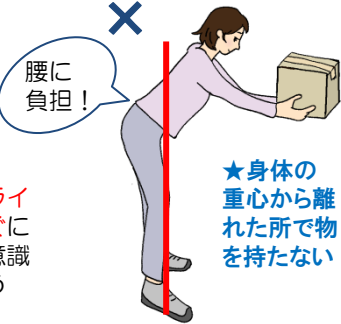


★前かがみに座らない



★前かがみに立たない

耳と肩のラインが真直ぐになるよう意識しましょう



腰に負担!

★身体の重心から離れた所で物を持たない

## 医療相談のご案内

「健康福祉事業課」は患者様や地域の方の医療福祉に関するご相談に専門の職員(社会福祉士)が対応させていただきます。お気軽にご利用ください。

◎健康福祉事業課  
Tel.(077)526-2131  
平日9時～17時

## 《病院周辺》 「名所旧跡」散歩道

表門は膳所城本丸の犬走り城門を移したものです。(大津市指定文化財)  
(文：膳所公園 城下町 膳所案内絵図より)

## 膳所城ゆかりの社寺等 ⑤ ～若宮八幡宮～



## ♪つぶやき♪

新年あけましておめでとうございます。2022年の幕開けです。コロナウィルス感染拡大以来、何かと混乱した状況が続いていますが、今年こそはマスクを取って深呼吸できる様になりますように。目いっぱい笑顔で大声で笑えますように。(健康福祉事業課)