



地域とともにつなぎあい  
患者とともに歩む医療

# 病院だより

第146号  
2023/3/15

## 自宅を想定したリハビリテーション

当院では令和4年4月に生活シミュレーションエリアが完成しました。

生活シミュレーションエリアとは、実際の居住空間を想定しており、台所、リビング、和室、階段、トイレ、風呂、洗面所、バルコニーなど1室の中に様々な空間があります。台所では実際に水を流すこともでき、電子レンジや冷蔵庫などの家電も完備しています。

また、生活シミュレーションエリアは家に近い環境ということで、患者さんにとって落ち着き安心できる場所となっています。過去に日中ほとんどを寝て過ごされていた患者さんが、このエリアでのリハビリを楽しみにされ、車いすに座って待ってくださるようになったことがありました。

作業療法は、トイレや着替え、食事や歯磨きなど日々の生活で行っている動作の獲得を主な目標としています。そのためには、関節を動かすことや筋力をつけることも必要ですが、一人ひとりの生活環境について考えることも重要となってきます。例えばトイレをするのにも、手すりの有無や位置、高さが違うだけで楽に動作を行えるかもしれません。

生活シミュレーションエリアについて、患者さんから「冷蔵庫の扉開けるのって結構大変だな」「家の手すりの高さこんなやわ」との言葉もいただき、自宅を意識した実践的なリハビリの提供が可能となりました。一人ひとり住む家は違い、完全に再現することは難しいですが、このエリアを利用し一人ひとりの今後の人生に寄り添った支援を行っていきたいと思います。

リハビリ療法部 作業療法士 吉村 未来



Photo by K. kojima

### 病棟からこんにちは ⑳ ～外来編～

#### ○外来看護師の業務について教えてください

各診察室での診療の補助に加え、採血、点滴・注射、健診業務などがあります。

#### ○外来看護師をしていて、やりがいを感じる場面は？

患者さんがリハビリをして徐々に良くなっていく姿を拝見すると、とてもうれしいです。診察室で「〇〇ができるようになりました」と嬉しそうにお話される姿を見た時や、初診では車いすで来られていた方が、ゆっくりでも杖歩行で歩いている姿を見るとこちらが励まされるような気持ちになります。

#### ○日々、気をつけていることは？

やはり、外来は「病院の顔」だと思っておりますので、笑顔と接遇には気をつけています。朝の挨拶であっても、「おはようございます」だけでなく、それにプラスして「暖かくなってきましたね」「膝の痛みはいかがですか？」など、一言添えて会話するように心がけています。外来は患者さんと接する時間が限られていますので、日々コミュニケーションをとっていくなかで、患者さんの

### 外来看護師の想い

不安や心配事・困り事に気づき、お応えし、安心して当院へ通って頂けたらと思っています。

#### ○休日の過ごし方や趣味などありますか？

今、子供たちがそれぞれ習い事でスポーツをしているので、送迎や付き添い、帰宅後は泥だらけのユニフォームの洗濯などで休日はあっという間に終わってしまいます。少し時間があれば、(趣味とまでは言えませんが…)裁縫で小物作りをして過ごしていますが、時間がなくなかなか完成しません。

#### ○最後に患者さん(地域の人)に向けて一言

当院はリハビリに特化した病院ですが、外来はリハビリテーション科以外にも、内科や整形外科、脳神経内科外来もあり、その他特定健診も受けることができます。地域の皆様には、この地で安心して日常生活を送っていただけるよう、外来看護師一同、サポートしていきたくと思っています。

看護部 外来看護師 中川 美和子

# 声 ～ある外来患者さんのことば～

## ○Fさんとの出会い

4年前、他県で怪我をして、ご縁があって当院に転院されました。退院後は、外来でリハビリを行い、現在は定期受診のみにまで回復されました。朗らかな方で、他の患者さんやスタッフとも打ち解けてくださり、Fさんの受診日は外来待合室が賑やかになります。

## ○Fさんに質問①「調子はいかがですか？」

リハビリ通院中はいつもスタッフの方から温かく迎えてもらいました。どのスタッフの方からも「良くしよう」という熱心さが伝わり、心が強く持てました。今は日常生活に支障なく生活できています。コロナが収まれば、もっとあちこち出歩けるんだけどね…。

## ○Fさんに質問②「普段の楽しみは？」

友達とランチに行くこと、週に一度、近所の人とお茶会をすること、パッチワークや小物作り(見せていただきましたが多才です!)…と日々、楽しみをもって過ごしています。

## ○Fさんに質問③「今、頑張っている皆さんへ一言」

怪我をして、リハビリが必要になった時は「一人で立ちたい、歩きたい」一心でした。弱音を吐きそうになった時は、強い気持ちを思い出して頑張りました。励まし、励まされたあの頃を思い出すと楽しい事も沢山ありました。前向きで頑張ることができたことを感謝しています。

～Fさん、掲載ご協力ありがとうございました～

～砂糖を加えず、甘酒の甘さを生かした パウンドケーキ～

## 甘酒マーブルパウンドケーキ

### 【材料】(パウンド型 1台分)

ホットケーキミックス…	200g
卵…	50g
甘酒…	120ml
バター…	50g
ココアパウダー…	2g
抹茶粉…	2g

ココア・抹茶・プレーンの  
三層生地で焼き上げた  
贅沢ケーキ



1人分(1/8切れ) 159kcal

### 【作り方】

#### \*下準備\*

- 型にクッキングシートを敷く
- オーブンを170度に温める
- バターを湯煎で溶かす

1. ボウルに卵を割り入れて溶く
2. 溶いた卵に甘酒・溶かしたバターを加えて混ぜる
3. 2にホットケーキミックスを入れてよく混ぜる
4. 3の生地を約3等分して、ココアパウダーの生地・抹茶の生地・プレーン生地を作る
5. クッキングシートを敷いた型にココア生地・抹茶生地・プレーン生地を3層になるよう流し込む
6. 170度に余熱したオーブンで35～40分焼く
7. 焼き上がったら粗熱をとって完成

### 《甘酒の効果》

#### ★食物繊維・オリゴ糖

腸内環境を整えてくれる働きがあり、便秘の予防・解消の効果があります。

#### ★ビタミンB2・コウジ酸

皮膚や粘膜を保護してくれる働きのあるビタミンB2と美肌効果の期待できるコウジ酸が豊富に含まれています。また、コウジ酸には免疫力アップの作用もあります。



# ルックスケアへの挑戦

リハビリ療法部『地域の皆さまの「これからの生活」を支え、「ここからの人生」への歩みを支援します』という理念の実現に向け、当院では以前紹介させていただいた園芸療法の取り組みが開始されました。その取り組みに続き、さらに専門的な援助ができるよう、ルックスケアや運転支援などの活動チームを立ち上げました。今回はその中のルックスケアチームの活動について紹介させていただきます。

「ルックスケア」という言葉はあまり聞き慣れないと思います。簡単に言うと「おしゃれ」をすることで「健康」になろうという考えをもとに行われる支援や援助です。皆さんは旅行や外出などでお出かけしたり、友人や人と会う時など「身だしなみ」に気を使う機会があると思います。きれいな服を着て髪形を整えたり、きれいに化粧をすると気分も明るく元気になり、お出かけがより楽しみになるのではないのでしょうか？ところが病気になるとうつ気分が滅入って自信を無く、何かしようという気力が起こらなくなってしまいがちです。意欲が低下し出かける気力がなくなり活動性が低下すると体が弱ってさらに出かけられなくなるといった悪循環に陥ってしまいます。こうした悪循環を好転させるきっかけとして「おしゃれに身だしなみを整えること」が着目されています。

私たちが行っているリハビリでも、身だしなみに気を使うことが困難になった患者さんに対して鏡を見ながら髪や服を整え、髭を剃ったり、リップを塗るなど、ご自身で整えられるよう支援していくことで患者さんの表情が明るく柔らくなる場合があります。見た目がきれいになると不思議と少し心が明るくなるようです。そうした経験から患者さんが入院中も退院した後も心が明るくなり何か活動したいという意欲を引き出し、専門的な視点からお出かけしたい気分になれるような関わりを持てるようになることを目指しています。

当院でルックスケアを実施するにあたってセラピスト数名がルックスケアの研修を受けました。その後、作業療法士に向けて伝達講習を行い、当院で行われているアプローチの現状把握のためアンケートを実施しスタッフ間のルックスケアの認知度向上を図るために活動を始めているところです。

現状の課題点として、正しいケア・化粧の仕方の知識を深めている最中で具体的にどう提供していけばいいかということや、化粧品・その他物品の準備にご家族さんの協力が必須であること、リハビリで行ったことを病棟生活でも継続して行ってもらうための連携やシステムづくりなどがあります。活動を開始して日が浅く、病院内でのルックスケアの認知度もまだまだ十分とは言えないですがこれからこういった課題に取り組み「おしゃれで健康になろう」という考えをもとにしたリハビリも提供していけるよう目指していきます。

ここからの人生のために



リハビリ療法部 作業療法士 藤本 晴香

Photo by M-I

## 腰痛予防の体操① ～もも裏の筋肉のストレッチ～

リハビリ療法部 理学療法士 山本 学

- ①イスに座って片足をのばします
- ②伸ばした足のつま先を天井に向けて立てて、背すじを伸ばしたまま、ゆっくりと身体を深く前に傾けます
- ③ももの裏側が突っ張るところで止めて、(呼吸は止めないまま)10秒数えましょう
- ④左右3セット行います



ひざを伸ばして、つま先をしっかり立てる

背すじを伸ばす

深く前屈する

# 出前 講座

# お茶の間教室「はつらつサロン」

## ●平野学区健康フェスティバルに参加しました●

昨年10月、雨天で延期になった平野学区健康フェスティバルの再挑戦をしたい、と平野学区連合会長からのお申し出をいただき、計画を練りに練って、満を持して臨んだ1月15日。薬局・福祉用具業者・行政など大きいフロアを5つのブースに分けての開催です。

参加予想は大人数!? 私たちにとって、何人来られるか不明な中で開く講座は初めてでした。作業療法士・理学療法士・社会福祉士各1名の出向でしたので、さて講座を回せるのか、ご満足していただける丁寧な講座ができるのか、考えても目途のつかない課題はいくつもありました。

この事業計画が立ち上がって、間もなく1年。多くの地域の皆さんに支えられ、その都度、育てていただいた皆さんに恥ずかしくないような成長を遂げなければ…と私たちなりに努力してきました。参加して下さった皆さんに楽しんでいただけるように、「まずは自分たちが楽しもう」を合言葉に、今こそ集大成をお示しする時です…!

社会福祉士の医療福祉講座では、医療福祉相談の他、体操レクリエーションを行い体と頭をほぐします。そ

の後、作業療法士・理学療法士からリハビリ相談と体操指導を行いました。これをフェスティバル開催時間中に4セット、人数制限をさせていただきながら行いました。体操レクリエーションでは、フロアに響き渡る合唱と共に、参加の皆さんの笑い声が響き渡り、その一体感に嬉しくなりました。体操指導では皆さんの熱心な姿と「楽になったわ〜」という声が何え、更に嬉しくなりました。

そして、気が付けば私たちの方がこの講座に夢になり、終わった頃には、3人とも声はすっかりかすれて放心状態。「…楽しかったですね…」誰からともなく呟いていました。しっかり楽しませていただきました。

素敵な機会をいただき、ありがとうございました。

健康福祉事業課  
課長  
上嶋 美由紀



### 【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

### 【基本方針】

1. すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの実践に最善をつくします。
2. 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
3. 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
4. すべての職種のたゆまぬ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
5. 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。

## “幻の城” 坂本城

## 27年ぶりに“幻の石垣”出現

少し前の話ですが…。「幻の城」と呼ばれる坂本城は、地上に遺構を残していません。普段は湖底に沈む石垣が琵琶湖の水位が低下したことで姿を現しました。写真は2021年12月初旬の様子です。ここまで石垣が姿を表すのは、実に27年ぶりの出現だそうです。普段は彼間にその姿を隠し、ようやく見えた地上の光はどんな風に写ったのでしょうか。

深い歴史の流れの中で、どんな人がどんな想いでこの石垣を積み上げたのか、想像を絶する光景です。こんな近くにも、歴史が脈々と流れているのですね。

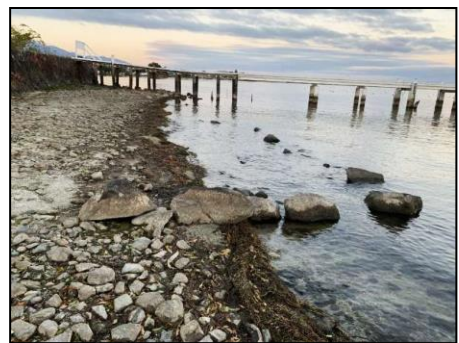


Photo by K. kojima

### ♪あしあと♪

道端に小さな水仙の花が咲いていました。サロンの帰りに地域の方と見つけた白い小さな水仙は、毎年ここで花を咲かせているそうです。「今年も咲いてくれた〜! 毎年楽しみにしてるねん」と身をかがめて眺めていらっやいました。小さな花を愛でて楽しめる心の余裕って素敵ですね。(健康福祉事業課)