



医療法人幸生会

琵琶湖中央リハビリテーション病院

Biwako Central Rehabilitation Hospital

日本医療機能評価機構認定病院
日本リハビリテーション医学会認定研修施設

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142号
2022/11/15



奥田翔悟選手 優勝!

☆カヌーワイルドウォータージャパンカップ☆

私達の力強い仲間をご紹介します！おめでとう！

こんにちは。総務課の奥田と申します。

8月27日～28日に山口県萩市阿武川特設カヌー競技場で行われたカヌーワイルドウォータージャパンカップ第5戦に出場しましたので結果報告します。

予選は予定していたレースプラン通りに漕ぐことができませんでしたが、なんとか2位に入ることができ決勝進出が決まりました。

決勝でもミスをしてしまい、負けたかと思いましたが、最後の最後まで諦めずに漕ぎきった結果、0.17秒差で優勝することができました。

皆様方からのご支援やご声援を頂いた結果です。

本当にありがとうございました。

今後ともよろしく願いいたします。

総務課 奥田 翔悟

私達とともに皆さまの熱い声援をお願いします！



[競技説明]

自然の川に設定した区間をいかに速く漕ぎ下れるかのタイムを競うカヌー競技の一つ。障害物となる岩や流れを読む力が求められる。カヌーワイルドウォーターには公式種目として「スプリント」、「クラシック」の2種目がある。

・スプリント・・・短距離種目で200m～600mの区間で競技を行う。数十秒で漕ぎ抜くため、一瞬のミスで大幅なタイムロスになってしまう。

・クラシック・・・長距離種目のことで、国体では1500mと規定があるが、それ以外では漕行時間が30分以下であることが決められている。スプリントと同じように判断力・経験値に加え持久力も求められる。

園芸プロジェクト

●「第56回日本作業療法学会」にて発表しました●

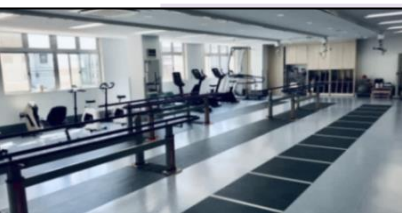
当院では現在屋上リハビリ庭園での園芸プロジェクトにより、多くの入院患者様にご活用頂いていますが、昨年夏～今夏まではプランターにより小規模での園芸活動を行っていました。この際に効果のあった点や改善点・患者様や病院スタッフからの意見等をまとめて、先日の「第56回日本作業療法学会」にて発表を行いました。

近年の研究から、高齢者の趣味活動の中で特に園芸活動には、身体機能や認知機能の向上・抑うつ気分の改善等の効果があるとされています。また、退院後の生活目標を患者様・スタッフとて共有し、より意欲的なリハビリに繋がる報告も聞かれます。一方、当院のような回復期リハビリテーション病院ではトイレ・着替え・入浴動作といった身の回りの動作の再獲得が主な目的となりやすいのが現状です。また、植物の管理が必要のため、病院内で園芸活動を行った報告例は全国的にも少ないようです。

こういった背景から、発表当日は全国様々な病院・施設の作業療法士から質問や意見が上がりました。園芸活動そのものだけでなく、プランターの看板や押し花しおりの作成など間接的な関わりから生まれる作業活動についても「うちの病院でもやってみたい」といった感想が多かった印象です。今後も園芸を通じた他の活動にも着目しつつ、より多くの患者様の「退院してからできるか不安」を「自信がついた！」に変えられるよう、引き続き退院後の人生への貢献を目指していきます。

リハビリ療法部 作業療法士

竹内 章子・山本 紘平



リハビリテーションセンター 新機器紹介 パブロ

改
装

当院では脳卒中や骨折等様々な疾患の方が入院されていますが、こういった方は動かしにくくなってしまった体の部分をかばおうとして他の部分で無理に動かしてしまうなど、本来正しくない体の動かし方をしてしまう場合が多いとされています。この状態で身の回りの生活動作の練習に入ってしまうと、誤った体の動かし方による運動学習が定着してしまい、さらに体を痛める原因となってしまいます。また、正しい運動学習の定着には長期間の反復練習が必要ですが、なかなかモチベーションを保ちにくいのが現状です。

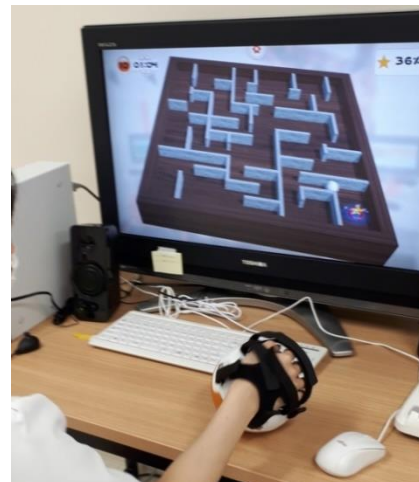
今回紹介します「パブロ」は、ゲーム感覚で楽しみながら行える正しい運動学習定着を目的として、ドイツで開発された医療機器です。脳卒中・脊髄損傷・腕や脚の骨折等様々な疾患の方へ活用可能とされています。

位置センサーを腕や脚に取り付けた状態で画面のゲームに沿って動かしていくことで、より自然な動きに必要な箇所の反復動作練習を行うことが可能です。例えば、写真では手首を様々な方向へ適切な大きさ・スピード・力加減で動かすことを目的とした

ゲームを行っています。一般的にリハビリは「しんどい」「きつい」といったイメージを持たれることが多い中、患者様からは「楽しい」「これならずっとできる」といった感想を頂くことが多いです。患者様の退院後の生活支援のためにまずは土台作りから楽しく行える機器として、今後も活用していきます。

リハビリ療法部 作業療法士 竹内 章子

手首の動き



摂食嚥下障害看護認定看護師の役割



『摂食嚥下』とは、食物を認識してから口に運び、取り込んで咀嚼して飲み込むまでのことを意味します。そして、摂食嚥下障害は、

脳血管障害（脳梗塞・脳出血など）による麻痺や神経・筋疾患、または加齢による筋力の低下などが主な原因で発現する症状です。最近では、高齢化が進行すると共に加齢に伴うサルコペニア、口腔機能低下などの摂食嚥下障害が問題になっています。

摂食嚥下障害看護認定看護師は、摂食嚥下機能の評価、口腔ケア方法、食事内容、食事摂取方法を判断し、誤嚥性肺炎、窒息、低栄養、脱水などの予防や改善、嚥下訓練を情報共有し他職種と共に行います。また、口腔ケア推進委員会活動を通して、ケアワーカーや看護師と共に、ケアの充実をはかっています。

口から、食べることは、栄養を取り入れるだけでなく、生きる上での楽しみや喜びでもありま

す。また、患者さまの生活の質に大きく関わってきます。今後も、2040年をピークに高齢者の割合は増加していきます。

一人でも多くの患者様が少しでも長く安全に食べ続けることを支援していきます。

看護部 3B病棟副師長 渡瀬 保代

眞実一路



撮影：リハビリ療法部 眞継 大輔

【しんじついちろ】
誠実を貫くこと。うそ偽りなく、ひたすら真心で尽くし通すこと。誠実な生き方の形容。〈学研 四字熟語辞典〉

低栄養と食事の工夫

高齢になると食が細くなったり、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまい、肉や繊維の多い野菜や果物が不足しがちになります。また、唾液や消化液が減少し、味覚や嗜好に変化が生じる場合があります。その為に食欲不振が続くとエネルギーやたんぱく質が不足してしまい低栄養状態になってしまうことがあります。食欲がないからと言って簡単なお粥と漬物で済ませていませんか。単品の食事が長く続くと栄養不足の状態になってしまいます。そんな時には、身近な食材で栄養アップをしましょう。

栄養科 管理栄養士 藤原 順子

【きな粉牛乳】

きな粉は大豆を挽いて作るので、良質なたんぱく質・繊維・イソフラボンなど多く含む栄養価がとても高い食品です。きな粉を大さじ2杯入れて美味しく飲めます。コップの下にきな粉が沈むのでよくかき回して飲んでください。



【たんぱく質をプラスして... カロリーアップ!】

卵粥にとろけるチーズを混ぜてしらすをのせました。

チーズがクリーミーでコクも増し、美味しく栄養的にも良くなります。



※工夫しても食べられない時は、少量でも栄養価の高い栄養補助食品を使うのも良いと思います。商品には、ゼリータイプ・ドリンクタイプがあります。通販でも買えますが、身近なドラッグストアやスーパーで取り扱っている所があります。お店のスタッフさんに訪ねてみてください。

出前講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

●あすなる会の皆さんと●



台風一過、秋晴れの9月24日。ここは豊かな歴史の流れを今に伝える風光明媚な膳所。突き抜ける青空と穏やかに水面揺れる琵琶湖を眼下に、膳所社会福祉協議会主催「膳所学区 地域福祉講座」に当サロンが参加させていただきました。

膳所社会福祉協議会が主催する体操サロン「あすなる会」は12年に渡り、毎週2回の体操を通して地域の方々の健康増進に貢献しています。参加の皆さんはどなたもハツラツとされて笑顔の絶えない方ばかり。

今回は「あすなる会」の皆さんや飛び入り参加の皆さんと合わせて30名の方にご参加いただきました。

最初にレクリエーションを兼ねて脳の体操を行うとその場が一気に和みました。理学療法士から『肩』『腰』『膝』の運動についての実践の時には質問が飛び交い、皆さんの健康への意識の高さがうかがえました。普段行っている体操の解説と実践を行うと「今まで何気なくしていた運動の意味や留意点に分かって本当に意識が変わりました」というお声を聞くことができ、こちら嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

私達はリハビリや体操を通じて、地域の方々の健康を願い、笑顔のお手伝いとして活動していますが、実際は育てられ笑顔をもらうことばかりで年長者の偉大なる『力』を目の当たりにしています。

健康福祉事業課 課長 上嶋 美由紀

第17回いきいき健康教室 参加者募集!!

「おなかの調子を良くする運動・食事」

【日時】令和4年12月18日(日) 14:00～

【場所】当院 D棟5階 研修センター

- 参加ご希望の方は下記迄ご連絡ください。
感染予防対策にて25名様までとさせていただきます
健康福祉事業課 Tel.(077)526-2131
(平日9:00～17:00)

習慣でひと工夫!

肩こり

予防のアドバイス

リハビリ療法部 副部長 上田 健

☆日常的・継続的な運動習慣を心掛けましょう

継続的な運動習慣は、肩こり予防に有効です。



※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。

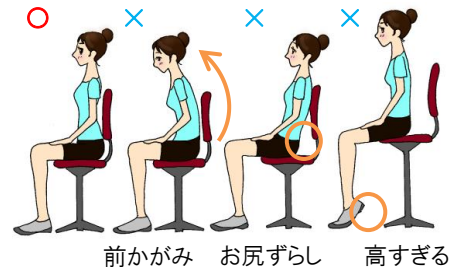
☆気分転換を心掛けましょう

作業時には1時間ごとに体を伸ばす・立つなどして休息をとり、気分転換を図りましょう。



☆正しい姿勢を心掛けましょう

(肩こり予防に限らず) 座る姿勢や椅子の高さに気をつけましょう。前かがみにならないように、本などを読むときは台に乗せるなど、工夫しましょう。



♪あしあと♪ 一雨ごとに秋が深まり、冬の足跡が聞こえだす…紅葉の季節です。昔、言わずと知れた紅葉のメッカ、栃木県のいろは坂の紅葉を見に行き、くねくねの坂道に車酔いして山を染める大パノラマどころではなく…勿体ないことをした、と滋賀に帰ってきて、川べりの紅葉の美しさに気づき見惚れました。結局、滋賀! です。ね。