



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141号
2022/10/15

秋



リハビリテーションセンター 新機器紹介 ドライビングシミュレーター

改装

2014年の道路交通法改正により、「一定の病気（脳血管障害など）」を有する者に対する運転再開の見極めが厳しくなりました。例えば次の免許更新までに期間がある場合でも、疾患を有した場合は、再び免許更新作業が必要になり、医師の診断書なども必要です。正しい申告をしていなかった場合は、罰則として場合によっては30万円以下の罰金を課せられる場合などもあります。

このようなご時世の中、当院も円滑な運転支援のために今春、ドライビングシミュレーターを導入しました。このマシンでは、3つの画面（正面・右側・左側）やドアミラーに映る映像を見ながらハンドル・ウインカー・ブレーキ操作の練習ができます。一定の時間持続してハンドル操作を行っても疲れないうか、危険な場面にて素早くブレーキを踏めるのか、目の前に映る景色全体を見て判断できているのかなどの評価や練習を行っていきます。運転という動作の要素としては、

身体が素早く動かさずにはなく「認知機能」も必要な要素となります。このマシンにいきなり身をゆだねるのではなく、当院では認知機能評価も行っています。

運転再開の可否に関する最終的な判断は公安委員会が行うこととなりますが、当院もこのような形で運転支援を行っていきたく思います。

リハビリ療法部 作業療法士 和田 裕大

運転の要素は、
認知機能、
身体が素早く動かすこと、
素早くブレーキを踏めること、
目の前に映る景色全体を見て判断できていること、
危険な場面にて素早くブレーキを踏めること、
一定の時間持続してハンドル操作を行っても疲れないうか、



脳神経内科外来開始!! ●毎週火曜・午前診(9:00~12:00)

～滋賀医科大学付属病院 脳神経内科から来ていただく 担当医のご紹介～



ご挨拶

この度、脳神経内科に配属されました金子 隼也と申します。私の担当させて頂く脳神経内科は、脳神経にかかわる様々な疾患について診療をしております。

具体的には、脳血管障害、神経変性疾患（パーキンソン病等）、認知症（アルツハイマー病、脳血管性認知症、レビー小体型認知症等）、神経免疫疾患、てんかん、末梢神経障害（糖尿病や、膠原病に伴う障害等）、筋疾患（筋炎、筋ジストロフィー等）、頭痛、めまい、しびれなどです。

皆様を感じる症状としては、うきづらい、手足の力が入らないといった症状や、バランス感覚がおかしい、めまいが出現する、感覚がおかしいと感じるといったことや、意識をうしなってしまう

う、痙攣をおこしてしまう、物忘れが進んだり、いつもと比べて話していることがおかしいといったようなことが出現するかもしれません。脳卒中などでは症状が出てから数時間の治療が予後を大きく変えることもあり、突然のこうした症状の出現があった場合には注意が必要な病気です。

外来診療では上記疾患の診断・治療や、認知機能低下、頭痛やめまい、しびれといった症状などの相談も受け付けておりますのでお気軽にご相談いただければと思います。検査の必要性に応じては総合病院への紹介も検討させていただきます。

今後、脳神経内科の診療を通じてみなさまのお役に立てる様に精進させていただきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

脳神経内科 金子 隼也

～皆さまのご長寿をお祝いして～

～おしながき～

- ・お寿司の盛り合わせ
- ・鶏もも肉、がんも、いんげん、生麩の炊き合わせ
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・アサリのすまし汁



今年の敬老の日は9月19日でした。国民の祝日で、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨として制定されました。とはいえ最近では皆さん素敵に年齢を重ねておられる方が多く、「老人」という言葉を使うこと自体が憚られます。敬老を祝う年齢は特に定められていないようですが、せっかく年長者への敬愛と尊敬をもって祝うこの日があるのですから、たとえ年齢的に「敬老」にあたらなくとも「お疲れ様です」の敬意を込めて…今年も栄養科から渾身の

『敬老の日御膳』が配膳されました。

皆さん、美味しくそうに舌鼓を打っておられました。



撮影：看護部 甲斐 孝順

園芸プロジェクト

～笑顔でピーマンの収穫～



当院の屋上では、8月初旬にピーマンの収穫時期を迎えていましたが、8月の屋上は気温が高く熱中症のリスクを考慮し患者さまに作業をして頂くことを控えていました。

午前中に雨が降り気温がさほど上がらなかったある日、A様に収穫を依頼したところ快諾してくださいました。A様は、ガーデニングやDIYなどの経験があり、とても手先が器用な方です。しかし、リハビリの際や普段の病院での生活では自室から出る機会が少なく、時折手指の痺れで細かい動作がしにくくなっておられました。ところが、ハサミをお渡しすると車椅子に乗りながら、ひょいひょいと軽やかにピーマンの収穫をしてください



ました。普段から朗らかで笑顔の絶えない方ですが、このときの笑顔はとてにこやかで印象的でした。笑顔の写真を掲載することができないことが残念に思えるほどです。

当院の屋上は園芸だけでなく、景観も素晴らしく琵琶湖や近江大橋が一望できます。この日は天気も良く風が心地よく吹いていたので、A様と一緒に景色を眺めていました。非常に喜んで頂き「また来たいな。」と仰っていました。

このように園芸作業は手指の動作だけでなく、普段のリハビリでは難しいような動作を自発的に引き出す可能性があります。それによりモチベーションアップや普段の生活に結び付けるヒントになれば幸いです。

今後も患者さまにとって笑顔で有意義な活動ができるように野菜や花の選定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 岡部 尚史

A様、掲載ご協力ありがとうございました

おうちで
できる

膝の体操 ～床の上で座るバージョン～

リハビリ療法部 理学療法士 山本 学

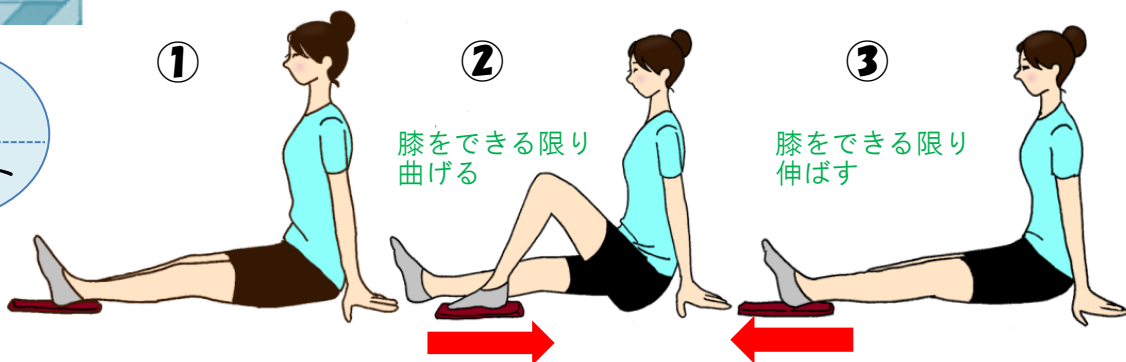
★ 膝の可動域を広げます ★

- ①膝を伸ばして床に座り、片方のかかとの下にタオルを敷きます。
- ②タオルを敷いた方の かかとを手前にゆっくり引き寄せ、膝をできる限り曲げます。
- ③曲げた膝の かかとをゆっくりすべらせ、膝をできる限り伸ばします。
- ④反対の脚も同様にストレッチします。

ストレッチ

10回

1日3セット



★ 大腿四頭筋を鍛えます ★

- ①膝を伸ばして床に座り、両手を体の後ろにつきます。
- ②片方の膝の下にタオル(2枚程度まるめて)を敷き、反対の膝は体を支えるために曲げておきます。
- ③タオルを敷いた方の太ももに力を入れ、タオルを押しつぶすようにします。
※息を止めずに、その状態を5秒間キープします。
- ④反対の脚も同様に5秒間キープします。

10回

1日3セット



★ 足全体を鍛えます ★

ウォーキングは、誰でも手軽にできる全身運動で、広くおすすめされています。ご自身のペースで無理なく続けられる程度の運動を継続しましょう。



管理栄養士さんの簡単レシピ

～オートミール編①～

<レンジで簡単！ふわふわはちみつ蒸しパン>

栄養科 管理栄養士 川戸 菜緒

●材料(1人分) ★250kcal ★たんぱく質12.5g

- ・オートミール……………30g
- ・卵……………1個
- ・豆乳……………60ml
- ・はちみつ……………10g
- ・ベーキングパウダー……2g

はちみつを
ジャムに
変えても、
味が変わって
美味しいです。



●作り方

- ①耐熱容器にオートミール、豆乳、はちみつを入れて電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
- ②取り出したら卵を割り入れ、ベーキングパウダーも加え、白身の塊がなくなるまでよく混ぜる。
※しっかりよく混ぜる事がポイント！混ぜにくければ、卵は別で混ぜると良い。
- ③ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で4分間加熱し、スプーン等で縁をはがし容器から外して器に盛り完成。

【オートミールの効能】

オートミールは、**食物繊維やミネラルが豊富**で、特に食物繊維は玄米の約3倍とたっぷり含まれています。食物繊維は、便秘解消効果があり善玉菌のエサになる事で**腸内環境の改善**が期待できます。さらに、水溶性食物繊維のβ-グルカン**は糖の吸収を穏やかにしてくれるため、血糖値の急上昇を抑える効果**があります。オートミールは燕麦(えんぱく)を粒ごと加工して作られる全粒穀物で、小麦や白米のように胚芽や種皮が取り除かれていないため、これらの部分に含まれるミネラル類をまるごと取り込む事ができます。白米の6倍、食パンの4倍もの量を含む鉄分は**貧血の予防に効果的**です。骨や歯の素となるカルシウムも比較的多く含まれています。



【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。

琵琶湖中央リハビリテーション病院 外来担当医師

		月	火	水	木	金	土	
午前	9:00	1 診	大野	坂口(知)	堀	坂口(知)		
		内科						
	2 診	清水	清水	清水	清水	堀	堀	
午後	12:00	3 診	松岡	金子	松岡			
		整形外科	脳神経内科	整形外科				
午後	13:30 ~ 14:30	2 診	清水		清水			
		リハビリ新患		リハビリ新患				

※リハビリテーション科、整形外科は予約制となっております。

病院・診療所・在宅からの 早期入院対応

腰痛サポートダイヤル稼働中

【お問い合わせ先】☎090-2382-8432



♪あしあと♪

『困れ。困らなきゃ何もできない。人間に必要なのは困ることだ。絶体絶命に追い込まれたときに出る力が本当の力だ。』(本田技研工業創業者/本田宗一郎) 現状突破するには今に満足や妥協してはいけない、諦めなければその先に新しい発想が生まれると信じて、諦めの悪い筆者は今月もワイド版。一文字一文字丁寧に生み出しました。「あしあと」までお目通し、ありがとうございました。(健康福祉事業課)