



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140号
2022/9/15

老化とリハビリテーション

老化を止める方法はありません。性能はどんどん落ちていきます。でも毎日使う道具は使うことで磨いているから、錆びません。体力も、力をつけて補うような対策はいりません。使ってさえいれば、必要な最低の性能は保たれます。筋力トレーニングなんかありません。何に使う筋力がほしいのか考えてみてください。ドアを開けたり、鍵をかけたり、新聞を取りに行ったりするのに必要な筋力なんてわずかなものです。その動作をやりつづけるなら、その動作に必要な筋力は保たれます。弁当を作ったり、掃除をしたりするために筋トレしている主婦など聞いたことがありません。毎日繰り返しているだけです。

トレーニングの最低回数は1回です。1日1回だけ腕立て伏せでもやってみましょう。続いている人なら物足りなくなって2回、3回と増えていくはず。1年続けてみましょう。真面目に1回しかやらなかったあなたはあまり筋力が付かなかった分、忍耐力がついています。2年目にはもっと筋力が付くでしょう。大切なのはたくさ

んやることではありません。さぼらないことだけです。「努力する」という言葉が出てきたときは要注意です。あなたは続ける気がなくなってきています。「しっかりやる!」という人に、今、しっかりやっている人がいないのと同じです。

1日1回、続けることだけ考えてやってみましょう。老化は防げませんが、使える体は保つことができます。

目指すは中古のスーパーカブです。エンジンのかかりが悪くても午後郵便配達できるはず。す。

リハビリテーション科
医師 清水 彰



撮影：看護部 甲斐 孝順

屋上リハビリ庭園完成 ～運用開始～

一連のリハビリテーションセンター
改装・拡張工事。

この6月に「屋上リハビリ庭園」が完成し、運用を開始しました。歩道の何気ない凸凹、段差、砂利道を体感しての応用歩行訓練、小さいながらも、花壇での花の手入れや畑での野菜栽培など、病院の位置する膳所を見守る山々と琵琶湖を眺望する屋上で、自然の息吹をいっぱい感じながらリハビリテーションを行っていただきます。



バイタルスティムPLUS



我々にとって「食べる」ということは、栄養を摂取し生命を維持するうえでとても大切な機能です。また、同時に喜びや楽しみを感じる娯楽的な側面も備えています。皆さんは口から「食べる」ことを当たり前と感じるでしょうか。しかし、実はそうではありません。加齢や疾病によって口腔や喉の筋力・感覚が侵されると、「食べる」に困難をきたすことがあります。食べる機能が弱った状態で無理に経口から食べようとすると、場合によっては誤嚥性肺炎という病気につながり、最悪の場合は生命の危機に直結することすらあります。こういった「食べる」ことへの障害を「嚥下障害」といいます。

表題になっている「バイタルスティムPLUS」は「嚥下障害」を治療する目的でアメリカで開発された医療機器です。過去の研究から神経筋電気刺激装置(NMES)は脚部や腕部などの大きな筋肉のリハビリテーションでその効果が実証されています。この装置に着目し、「食べる」際に活動する筋群にその理論を

応用したものが「バイタルスティム」なのです。

すなわち舌骨筋群に経皮的な電気刺激を与えることで嚥下に必要な筋群を再教育、筋力向上を目指す機器と言えます。

比較的新しい研究から作られた機器ですから、臨床の場面で検証を重ねる必要がありますが、個人的にも今後の嚥下障害の治療への貢献を期待しています。

リハビリ療法部 言語聴覚士 竹村 淳

バイタルスティムPLUS



病棟からこんにちは ②

私の仕事は心のすき間を『喜び』で埋める “すき間産業”

～ある75歳・介護福祉士録～

ある日、病棟師長・副師長からの病院だより掲載の推薦状が届きました。「同世代の患者さまに誰より寄り添い昔の良き時代を想起させるような話題や歌を提案。そのハツラツとした姿に周囲の患者さまだけでなく若いスタッフも活力をもらっている」今回はそんなある病棟スタッフをご紹介します。

杉内芳子さんは勤続16年のベテラン。若かりし日は御三家、少し前は嵐のファンで嵐が解散した今は絶賛「嵐ロス」…75歳のパワフルな介護福祉士です。生活介助を通して患者さまがご自分の生活を取り戻し退院されるまでのお手伝いをするのが杉内さんの業務。「痛みで動けず入院してきた方が歩いて帰っていくまでを見届けることができるのがこの仕事の何よりの喜び」だそうです。

仕事に対して真摯な姿勢で、誰より早く出勤し一歩職場に足を踏み入れたらすぐに動けるように業務に向き合う、勤務を終えた同僚を労い、安心感をもって引き継げる様に配慮する。若い世代のスタッフにも尊敬の念を以って接し、同僚からは「良き母」「良き姉」「良き仲間」として手本となる存在です。

そんな杉内さん、休日には心置けない友人と月に2回フラダンスに通っているそうで友人とのかけがえな

い時間は日々の原動力となっています。フラダンスを通して人の心を汲み取り自分の言動を律することの大切さや協調性をもって仲間と目標達成に取り組む事を教わったそうです。

「いろんな職種が一人の患者さまをフォローアップする中で自分のポジションは患者さまの心のすき間を『喜び』で埋める“すき間産業”なんです」とのこと。

最後に若い世代の仲間にエールをいただきました。「たとえ今がダメでも明日がある、一度ふり返って見つめなおした後は振り向かず前を向いて欲しい」

「知らず知らず歳を重ねながら自然と生き方の手段が身についていくもので、背中を見てもらえるような人になるにはまだまだ発展途上です。人生に答えはなく、ずっと旅の途中です」そういう杉内さんの瞳はいきいき輝いていました。杉内さんの飽くなき挑戦はまだまだ続きます。

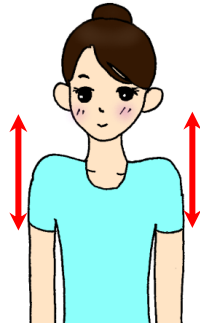
つなぐ笑顔



撮影：看護部 甲斐 孝順

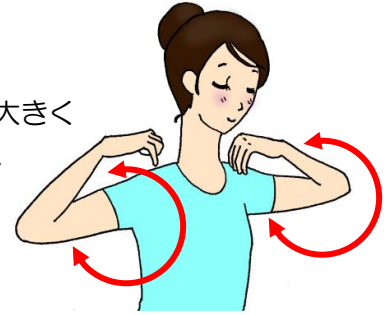
＜肩の上げ下げ＞

肩をすくめるように肩を持ち上げます。
3秒ほどしたら脱力をして肩を下ろします。



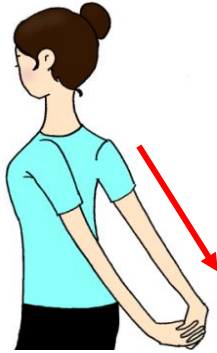
＜肩まわし＞

肩甲骨が動くように大きく回します。前まわし、うしろまわしをそれぞれ5回程度ずつ行います。



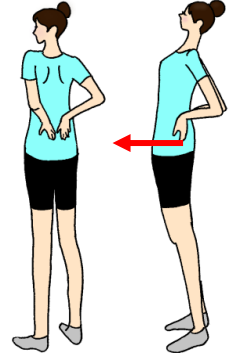
＜胸・腕のぼし＞

手をうしろで組み、組んだ手を体から徐々に離していきます。胸、腕の付け根がゆっくり伸びている状態で30秒ほど保持します。



＜背伸ばし＞

腰に手を当てた状態で、ゆっくり息を吐きながら体を後方にそらします。最大にそらした状態で3秒ほど保持してゆっくりもどします。



※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下さい

出前 講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

●富士見台五区の皆さんと●

初夏の候7/21(木) 今回は富士見台へお邪魔しました。講座は終始笑顔に包まれ、ご参加いただいた地域の方々は、あたたかく受け入れてくださいました。「今回こちらが皆さんに助けられたなあ…」と感謝していたところ、長年、サロンの世話人をして来られた西本さんから、素敵なお手紙をいただきました。私が何か言うよりはるかに伝わると思い、今回は西本さんのご了解の下、一部抜粋して紹介させていただきます。

昨日は、私ども地域のサロンにお出でいただきましてありがとうございました。

国道一号線から山手に登った所に位置する私たちの暮らすところは坂の多い所と交通の便が悪いこともあって高齢者は外出もなかなかままなりません。

この様にお出でいただいて、いろいろお話をしていただき体操を教えて頂く機会を頂きましたことは本当にありがたく、参加者一同喜んでおります。ありがとうございました。



私は、と申しますとみんなの様子が気になってワテンボもツウテンボも遅れる始末。体操のお陰で今日は身体が軽いです。若くなつたみたい……。教えて頂きましたこと、一つでも毎日続けて今度お会いさせていただきます時には〇〇〇になっておきます、と皆言っております。ご期待ください。ありがとうございました。(西本 育子)

感無量の一言に尽きます。走り出したばかりのこの事業、チーム一同試行錯誤の中、地域の皆さまに支えられ、育てられながら精一杯頑張っています。だからこそ、こうして私たちの講座が日常生活の一部として、地域の皆さまの中で息づいていくことは、本当にありがたいことです。

私たちと地域の方を繋いでくださった富士見台自治会の皆さま、ご参加くださった皆さま、あたたかく見守ってくださった西本さん、

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



♪あしあと♪

ありがたいことに多くのスタッフから病院だより記事協力・推薦をいただいています。それだけ地域の皆さまに伝えたい思いがたくさんあるということ…ということで、予定外にWIDE版サイズの病院だよりが出来上がりました。皆も筆者も…頑張りました！読んでください！ (健康福祉事業課)

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。

～地域とともにつなぎあい 患者とともに歩む医療～



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						
	5	2 診	清水	清水	清水	清水	堀	堀
		リハビリテーション科						
	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	2 診	清水	/	清水	/	/	
	14:30		リハビリ新患		リハビリ新患			

毎週火曜午前
脳神経内科
診療開始しました

※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。



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

〒520-0834

滋賀県大津市御殿浜22番33号

TEL (077)526-2131(代)

FAX (077)521-0676

http://www.biwako-chuo-byoin.jp/

