



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135号 WIDE版
2022/4/15



「琵琶湖中央リハビリテーション病院」スタートしました!!

今日までの、地域の皆さんから親しまれてきた愛称である「琵琶中」を引き継ぎ、「リハビリテーション病院」としてさらに進化させていくという全職員の思いが、「滋賀県（琵琶湖）の県庁所在地（中央）に位置する、リハビリテーションを提供する病院」を表す、「琵琶湖中央リハビリテーション病院」という新しい病院名を誕生させました。新しい病院名の下、「次のステージへ、新たなチャレンジ」を合言葉に、療養中の皆さんの生活を支えるリハビリテーション医療の質をさらに高め、名実ともに地域からよりいっそう信頼される病院へと、職員一同こころを新たに取組んでまいります。



このマークは、「琵琶湖中央リハビリテーション病院」のイニシャル「B」をイメージしたもので、下部のラインが「慈（めぐみ）の源“琵琶湖”」、中央のラインが「私たち医療チーム」、上部の丸が「患者、地域の人々」を表しています。「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」という病院理念を表しています。

新院長就任のご挨拶



琵琶湖中央リハビリテーション病院
院長 大野 辰治

令和4年4月1日、院長職を拝命し着任しました。私は京都大学を昭和56年に卒業後、付属病院、大津赤十字病院にて内科学の基礎を学び、その後、大学院に戻り血液免疫学で学位を修め、米国アラバマ大学総合がんセンター免疫学部門で2年間の研究生活を送った後に、平成2年に大津赤十字病院の内科に着任しました。研究が臨床か迷ったのですが、病院で経験する急性期医療に魅せられて、以来平成30年まで、長く病院に勤務することになりました。この間、血液免疫内科を立ち上げ、検査部長を兼任したり、輸血部を立ち上げたりして、平成24年から副院長職を命じられ、病院のマネジメントの一端を任されることになりました。この間、電子カルテシステムの導入や、院内感染管理、滋賀県のがん対策推進計画には深く関わり、幅広い経験をさせていただきました。平成30年からは滋賀県赤十字血液センターの所長に任命され、2年前からのコロナ禍に悩まされながら現在に至っております。

回復期リハビリに特化した当院において、私に求められる職責は概ね理解しているつもりではありますが、職責を全うするためにも更なる研鑽の必要性も強く自覚しております。5年ほど前のことですが、私の母親が当院に入院しました。脳卒中で急速に片麻痺が進行し、意識レベルも低下したところを血管内手術で何とか持ち直して、急性期を乗り越えたタイミングで受け入れていただきました。その時強く印象に残っているのは、リハビリによって運動能力を回復する過程で母親の表情がとても穏やかになってきたことと、病棟全体がとても明るく感じられたことです。職員が笑顔をやさしく生き生きと働いているのを見ているのはとてもうれしい体験でした。

以来、私は回復期に特化した当院の地域医療における重要性を実感すると同時に、地域の急性期病院、かかりつけ医の先生方との強固な連携が必須であることも痛感しております。急性期から治癒・慢性期への架け橋として、当院がさらに高い機能を果たすべく努力いたします。

皆様よろしくお願ひいたします。



入職から1年のあゆみ



1年をふりかえって

看護師 駒井 玲音

この1年を振り返って、看護技術の実践や日々変わっていく患者さんの状態の観察など先輩方から学び看護師として患者さんに関わることができました。去年までの学生の頃とは違い、医療行為を患者さんに提供することに対し、不安も大きかったです。先輩方に指導していただき少しずつですが身につけていくことができました。この1年、患者さんと関わっていくうえで、車椅子で入院されてきた患者さんが自分で歩かれるようになったりパジャマのボタンを留められるようになったりと日々のリハビリで成長される姿を見て喜びを感じました。

今後自分の受け持ちの患者さんを持つことになるので、患者さんと家族さんの気持ちに寄り添った看護が提供できるよう看護師として成長していけるように頑張っていきたいと思います。

前へ
歩きたい



撮影：看護部 甲斐 孝順



1年をふりかえって

理学療法士 谷河 和真

理学療法士として入職してから、はや一年が経ちました。学生時代に学んだ知識と、臨床で目の当たりにする事象とのギャップに戸惑いを感じることも多々ありますが、その分一筋縄ではいかない奥深さを感じ、日々多くの学びがあります。当院では在籍するセラピスト数も多く、困ったときには指導して下さる先輩方、助け合うことができる同期がいる環境で働くことができ嬉しく思っております。

私自身、生まれ育ったこの地域に根付いた病院で、リハビリテーションを通じ、地域の方々の生活場面への復帰の手助けという形で地域貢献に関わることができ、とてもやりがいを感じています。より多くの知識と経験を積み、地域社会の一員として、より良いリハビリテーションを提供できるよう励んでいきたいと思っております。



新装

リハビリテーションセンター ▶天井走行式リフト

今回の改修では、「20年先でも通用するリハ室」を目標にリハ機器を導入しました。

その中の1つが「天井走行式リフト」です。設置したレールは、3本で、1本の長さは12m有ります。この機器を使用することで、「立つ」「座る」「歩く」といった生活に欠かせない動作を患者さんにハーネスを装着してもらうことによって、安全に、より早い時期に開始できるようになります。

こういった基本的な動作の練習を積極的に早い時期に実施できることで、様々な病気から生じた身体の機能の低下をより早く元に戻すことができると考えられています。

このリフトをしばらく歩くことが出来なかった患者さんのリハビリで使用したところ、「しんどかったけど、楽しかった」と、久しぶりに歩けたことに大変喜んでおられる笑顔を拝見させてもらうことができました。セラピストとして、患者さんのお役に立てたことへの喜びと使命感を改めて感じました。

今回、導入した「天井走行式リフト」は「これからのリハビリテーション」の軸になると考えています。患者さんが少しでも早く元の生活に戻れるように、この機器を積極的に使用し、患者さんへ貢献していきたいと考えております。

リハビリ療法部
理学療法士 松浦 陵平



ここからの
人生のために

やってみよう！ロコモ体操

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨・関節・筋肉など、運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動能力の低下をきたし、要介護になる危険性のある状態です。

7つのロコチェック

- [1]家の中で、つまずいたり滑ったりする
- [2]横断歩道を青信号で渡り切れない
- [3]階段を上がる時に手すりが必要である
- [4]片脚立ちで靴下がはけない
- [5]続けて15分くらい歩けない
- [6] 2kg程度(1ℓの牛乳2パック程度)の買い物を持ち帰るのが困難
- [7] (布団の上げ下ろしなど)家事のやや重い仕事が困難

ひとつでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームである心配があります。今日から、ロコモ体操を始めましょう。

バランス力をつける

片脚立ち

左右とも1分間(1セット)を1日3セット

- 1.(転倒しない様に)側につかまるものがある場所で、姿勢を真直ぐにして立つ
- 2.床につかない程度に片脚を上げる



支えが必要な場合は、十分に注意して机に手や指先をつけて行いましょう。

スクワット

5~6回(1セット)を1日3セット

- 1.足を肩幅に広げて立つ
- 2.お尻を後ろに引くように(膝がつま先より前に出ないように)2~3秒かけて膝をゆっくり曲げ、ゆっくり戻す
- ★スクワットができない場合は、椅子に腰かけ、机に手をつけて(手をつかずにいける場合は机に手をかざしながら)立ち座りの動作を行う。



- 膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにしましょう
- 支えが必要な場合は、十分に注意して机に手をつけて行いましょう
- 動作中は、息を止めないようにしましょう
- 楽にできる人は、回数やセット数を増やしてみましょう



※痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控え、医師に相談するなど、ご自身の体調等に合わせて、安全に無理せず行ってください。

【参考文献一部引用】公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020年度版 より

新機器 充実！

外来リハビリセンター デイケアセンター



全面改修と拡張した外来リハビリセンター・デイケアセンターに「パワーリハビリ機器」が導入されました。3月から、午前「外来リハビリ」、午後「通所リハビリ」としてご利用いただいています。セラピストによる「個別リハビリ」と新しく導入された「パワーリハビリ機器」の組み合わせによって、より充実したリハビリテーションの提供に努めています。導入された機器は、コンパストレーニングマシン6台、アップライトバイク2台、計8台になります。コンパストレーニングマシンは主に手足、体の筋肉をつけるトレーニングに使用し、アップライトバイクは全身運動に有効な機器です。

◆「内覧会」を開催しました◆

2月28日(月)地域の医療福祉関係者の皆さんを対象に「内覧会」を開催いたしました。多くの方のご参加、ありがとうございました。



コンパストレーニングマシン



アップライトバイク



- ① トーソEXT/FLEX：起立・着座動作の改善
- ② チェストプレス：身体を支える動作、肩関節・胸郭の可動性と安定性の改善
- ③ ホリゾンタルレッグプレス(2台)：起立・着座動作の改善、足・膝・股関節周囲の安定性向上
- ④ ヒップAB/ADD：歩行の安定性向上、股関節周囲の可動性と安定性の向上
- ⑤ レッグEXT/FLEX：起立・歩行の安定、膝関節周囲の可動性と安定性の向上

リハビリ療法部 理学療法課 課長 藤田 篤史

©2022医療法人華生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院

いきいき健康教室開催!!



小春日和の3月27日(日)、2年ぶりの「いきいき健康教室」を開催いたしました。コロナ感染で混乱を期した昨年に続き今年も一度の延期を乗り越えての開催となり、開催当日は感慨一入でした。「(延期後なので)今日の開催を、ちゃんと覚えていてくださっているか」「誰も来られなかったらどうしよう」と不安が募ります…そして、受付時間少し過ぎ…最初に来られた参加者を見つけた時には、正直、嬉しすぎて飛びつきたくりました。皆さんのお久しぶりの顔を拝見し、お元気でいてくださった姿に感動しました。

計13名の参加者に、身長・体重・血圧などの健康チェックを看護師が、栄養相談を管理栄養士が、リハビリ相談を理学療法士がスタンバイして皆さんの日頃の疑問に答えました。

栄養科 管理栄養士 藤原科長から「いきいき健康な毎日を過ごすために～一緒に食生活を見直そう」と題して、BMIの計算方法や、蛋白質の重要性などクイズ形式での講義には、

積極的な回答をいただき、熱心にメモを執る様子が見られました。

次にリハビリ療法部 山本理学療法士から、正しい杖の使い方や足腰の強化に効果的な運動のレクチャーがあり、この辺りから参加の皆さんも緊張の糸が解け始め、最後にリハビリ療法部 理学療法士 河野課長から「宇宙体操」を解説を交えての実践の際には、笑い声やかけ声など、打ち解けたムードで進行する事ができました。

あっという間に時間が過ぎて、終わりに皆さんとの歓談の時間「本当に楽しかった。また、健康教室をしてください」とのお声をいただき、院内の多職種の協力を得て、チーム立ち上げ・企画・立案・構成・準備…この数か月に渡る数々の努力が報われた気がして、参加いただいた皆さんやチームの多くの協力者に「感謝」しかありませんでした。

…………… ありがとうございます ……………
健康福祉事業課 社会福祉士 課長 上嶋 美由紀



管理栄養士さんの 春色レシピ♪

たけのこと牛肉の炊き込みご飯

●材料(2～3人分)

- 米…………… 2合
- 茹でたけのこ… 120g
- 牛小間切れ肉… 100g
- 酒…………… 大さじ2
- 醤油………… 大さじ2
- みりん………… 大さじ2
- ほんだし… 小さじ2
- 木の芽………… 少々

●作り方

- ①米はといて、ざるにあげ、30分ほどおいておく。
- ②たけのこは短冊切りにする。牛肉は、食べやすいサイズに切る。
- ③炊飯器に①を入れ、調味料を入れてから2合の目盛りまで水を入れ混ぜる。
- ④②を入れて、炊飯を押す。
- ⑤炊き上がったら軽く混ぜて器に盛り、お好みで木の芽をのせ完成。

●たけのこの効能●

- たけのこには、食物繊維の中でも不溶性食物繊維である**セルロース**が豊富に含まれています。腸内の蠕動運動を促す効果があり便秘対策にも有効です。
- たけのこを茹でて切った時に、中に白い塊のようなものが付いていますが、それは**チロシン**という成分でストレス緩和や脳の活性化、集中力を高めてくれる効果があります。
- アスパラギン酸**も豊富に含まれており疲労回復の効果があるとされています。



栄養科 管理栄養士 川戸 菜緒

医療相談のご案内

「健康福祉事業課」は患者さん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く窓口です。お気軽にご利用ください。

◎健康福祉事業課 TEL(077)526-2131
平日9:00～17:00

琵琶湖中央リハビリテーション病院 外来担当医師(令和4年4月1日現在)

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00	1 診 大野 内科	坂口(知) 内科	堀 内科	坂口(知) 内科	/	/
	5	2 診 リハビリテーション科	清水 リハビリテーション科	清水 リハビリテーション科	清水 リハビリテーション科	堀 リハビリテーション科	堀 リハビリテーション科
	12:00	3 診 松岡 整形外科	/	松岡 整形外科	/	/	/

※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。

♪つぶやき♪

当院は、地域の皆さんにより信頼いただける病院になるよう常に前進しています。そして、今回、初の病院だよりWIDE版!! 高く、高く掲げた目標でしたが、試行錯誤しながら何とか発行できました!“為せば成る、為さねば成らぬ何事も、成らぬは人の為さぬなりけり”今日の努力と皆の協力に感謝して…今日は、美味しいもの食べて、ゆっくり寝ます! (健康福祉事業課)

