



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・リハビリテーション(回復期)高度・専門機能認定病院
- 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153号
2023/10/15

当院での骨粗しょう症治療について

■入院診療について

当院の入院患者さんは半分以上が骨折の患者さんです。その中でも9割方は骨粗しょう症の診断がつくと思います。私が主治医となった患者さんはもちろん、他の主治医の先生からも依頼をうけて入院中に一緒に骨粗しょう症治療について考えていきます。

また、当院では医師だけではなく薬剤師・看護師・管理栄養士・療法士・事務員等多くのスタッフがー丸となり骨粗しょう症治療に向き合っております。

急性期の病院と異なり回復期では時間が比較的あるため、退院後の患者さんのライフスタイルにあわせてどのようなお薬がよいか、時にはご家族も含めて一緒に話し合いをします。

そもそも入院のきっかけは骨が弱くなって骨折したためであるので、骨粗しょう症について検査・診断・治療などを考えることは必須です。

■外来診療について

当院では初診の患者さんはもちろんのこと、リハビリテーションに通う患者さんに対してもしリハビリと一緒に骨粗しょう症検査や治療を受けることをおすすめしています。

また投薬治療だけでなく、食事・運動・日光を浴びることも大事です。

食事に関しては管理栄養士が、運動は療法士がアドバイスできることもあります。

必要があれば当院でリハビリテーションを受けることも可能です。

限られた外来診療日ではありますが、骨粗しょう症に関しましてどんなことでもご相談いただければと思います。

(公)日本整形外科学会認定
整形外科専門医 松岡 真弓



Photo by 甲斐 孝順

徹底解剖!!

生活シミュレーションエリア⑤ ～入浴シミュレーター～

当院には、台所や和室などの自宅を想定した「生活シミュレーションエリア」があります。その中に、患者さんがお風呂に入れるように練習する「入浴シミュレーター」を設置しています。

入浴シミュレーターでは、洗い場・浴槽・手すりがついており、ご自宅のお風呂場の環境に合わせた「浴槽の出入り」を練習することができます。手すりは左右・上下に移動が可能で、洗い場は昇降が可能になっています。ご自宅のお風呂場の環境を再現して練習できるだけでなく、患者さんが安全に・安心して入れる入浴環境を検討・提案することができます。

患者さんからは、「シャワーだけでは物足りない」「湯船(浴槽)に浸かりたい」といったご意見をいただきます。

入院前には毎日、浴槽に浸かっていた方から、入院中(ゆっくり)浴槽に浸かれないことへのストレスや、退院後に今まで通り浴槽に浸かれるかの不安も耳にします。

浴室は、高齢者の事故の多い場所の第3位です。転倒による骨折や、バスタブ内で溺れるケースも少なくありません。患者さんの訴えを踏まえ、安全な環境で安心して浴槽に入れるようになるため、体の機能の向上や入浴シミュレーターによる、ご自宅の浴室に近い環境での動作練習を重ねていきます。

繰り返し練習し、ようやく念願の浴槽に浸かれた時、患者さんは「きもちええわ～」「浸かれてよかったわ～」と満面の笑みで話してくださいます。

その笑顔で、その言葉を聞いたとき、私たちはホッとするとともに、暖かい気持ちになります。

作業療法士 日下 淳司



結果報告



- ・2023カヌーワイルドウォータージャパンカップ第4戦 優勝
- ・2023カヌーワイルドウォータージャパンカップ最終戦 9位 日本ランキング2位

年内のジャパンカップが全て終了しました。応援ありがとうございました。最終戦では腰痛悪化のため、ベストで挑むことができませんでしたが、10月に開催される国体に集中し、上位目指して頑張ります。

事務 奥田 翔悟

管理
栄養士さんの

市販のお惣菜を使った… 簡単アレンジレシピ ～五目ひじき煮編②～

管理栄養士 橋本 公子

メイン料理にもお弁当の一品にも…

★手作りがんもどき風お好み焼き★

もめん豆腐、じゃこ、
長芋を加えて
たんぱく質と
食物繊維アップ!

【材料（直径12cm2枚分）】

- ・もめん豆腐…150g
- ・惣菜の五目ひじき煮…70g
- ・ちりめんじゃこ…20g
- ・いりごま…小さじ1（3g）
- ★・長芋…60g →皮をむいてすりおろす
- ・卵…1個 →ときほぐす
- ・片栗粉…大さじ2～3
- ・塩…ひとつまみ
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- （お好みで）しょうゆ…少々



(1枚分)
 ・エネルギー272kcal
 ・たんぱく質12.2g
 ・脂質16.0g
 ・炭水化物18.8g
 ・食塩相当量1.0g

【作り方】

- ①もめん豆腐を水切りする（耐熱容器に入れてレンジで3分。水気をしぼって捨てる）
- ②ボウルに①を入れて細かくつぶし、★を入れてよく混ぜる
- ③熱したフライパンにサラダ油とごま油をひいて②をお好み焼きの要領で広げ、蓋をして弱火で3～4分、裏返してさらに3分ほど焼く
※上から押さないのがふんわり仕上げるコツです
- ④火が通ったらお皿にうつして、お好みで醤油をたらして出来上がり

ひじきは鉄分、カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養素を豊富に含みます。貧血や骨粗しょう症・便秘の予防のため、おすすめしたい食品のひとつです。市販の惣菜は単品で食べると味が濃いものが多いので、具材のひとつとして混ぜて使ってみてはいかがでしょうか。手軽に栄養アップできる時短料理を一度お試しください。

出前
講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

◎本宮東自治会の皆さんと◎



お盆が過ぎても、残暑厳しい8月29日、本宮東自治会の皆さんと体操を楽しみました。

本宮東自治会は、風光明媚な坂道が続き、夏祭りや鮎掴み、流しそうめんなど季節に応じ、地域に向けた魅力的な自治会行事を企画・運営し、自治会だよりに反映されています。自治会を中心として、ご近所の互助・共助によって子どもたちや独居のご高齢の方への見守りなど、活動力の溢れる自治会です。

地域の皆さんも、はつらつとバイタリティー豊かな方ばかり。毎週、火曜日の体操の集まりでは自治会館に所せましと集まって、DVD体操に取り組みられています。

今回、いつもの体操の時間を拝借して、当講座おなじみのタオル体操で体をほぐした後、当院の理学療法士から、普段行っているDVD体操の留意点や、どのような効果があるのかを実践を交えて解説しました。



次に作業療法士から楽しみながらの認知症予防体操を笑いを交えて行いました。

ご参加の皆さんは、スタッフを寛容に受け入れて下さり積極的な意見や質問が飛び交い、体操後のお茶の時間も笑い声の絶えない賑やかなひとときになりました。

本宮東自治会の皆さん、お邪魔しました。ありがとうございました。

理学療法士 本田 圭吾
 作業療法士 岡崎 匠真
 社会福祉士 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。



♪あしあと♪

つい先日、Aさんのお誕生日でした。遠方に住む娘さんやお孫さんが集まって、敬老の日にお祝いをしてもらったそうです。とても嬉しそうに携帯電話の写真を見せてくださって、良い一日だったのだな…と感じました。私の知る素敵なAさんを形作る長い歴史を見た気がします。（健康福祉事業課）