



地域とともにつながあい
患者とともに歩む医療

病院だより

第147号
2023/4/15

機能評価を終えて

当院は本年2月13日から15日まで3日間かけて、日本医療機能評価機構による病院機能評価(リハビリテーション病院)を受審しました。病院機能評価とは、地域の皆さんに、適切かつ質の高い医療を安心して受けていただくため、またその質の一層の向上を図るため、病院の医療機能を学術的観点から第三者の中立的な立場で専門家に評価していただき、その結果得られた課題を改善する目的で実施されるものです。当院は2017年に病院機能評価(リハビリテーション病院)を受審し認定を受けております。従いまして、当院は回復期リハビリテーションに特化した病院の評価を得て、質の高い、安心・安全な医療を提供できている病院として、これを自負しております。

今回は回復期リハビリテーションに特化した病院として認定の更新を受ける事に加え、更に高度かつ専門的な回復期リハビリテーション機能、「高度・専門機能リハビリテーション(回復期)」の評価獲得を最重要課題とし、昨年2月から受審準備を始め、コロナ対策にもエネルギーを使わねばならない中で、職員一丸となって、病院の設備、機器、機能をさらに整備してきました。ようやく病院機能評価の受審が終わり、職員は皆この1年間の緊張感から解放され、少し肩の荷を軽くしてはいるもの

の、審査には8週間ほどかかるとのことで、評価結果が気がかりなところでもあります。しかしながら、更に質の高い、安心・安全な医療をどのように高めてゆかについて、継続的、日常的な努力が医療現場でなされているかどうかの方が私ども職員にとっては重要な事であり、派遣されてきた審査員の皆さんには、様々な建設的なアドバイスをいただいております。これらの手がかかりを含め、日々課題を見つけ、努力を重ね、このような病院であるということを知っていただくことの必要性を痛感しております。

病院長 大野 辰治



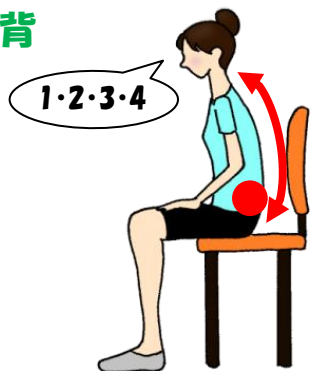
Photo by K. kojima

腰痛予防体操② ～猫背×鳩胸ストレッチ～

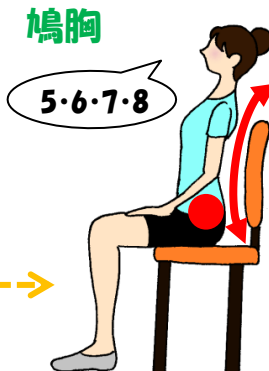
- ①椅子に浅めに座ります。(浅く座りすぎて、すり落ちないように注意しましょう)
- ②背中を丸め(猫背)、胸を反らす(鳩胸)動作をしましょう。
※深呼吸をしながらゆっくり4カウントずつ繰り返します。
- ③3～5セット行います。

作業療法士 上田 健

猫背



鳩胸



ここがコツ!
骨盤を起点にして行うことを意識しましょう

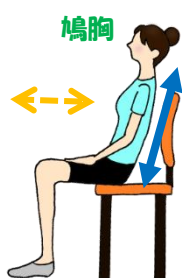


背中が前傾、後傾だけしているのはNGです。

猫背



鳩胸



入職1年をふり返って

言語聴覚士 田中恵

早いもので今年4月に2年目を迎えました。2年目の今改めて感じることは、リハビリ職とは患者さんやご家族の人生に大きく関わる仕事だということ、そしてその責任の重さです。学生の頃はちょうど新型コロナウイルス感染症の流行期真っただ中だったこともあり、現場での実習経験は十分なものとは言えませんでした。その分、いま現場でお会いする患者さんとの時間は私にとっても貴重なものとなっています。

入院してこられた患者さんの状態を正しく見極め、その方がこれから先の人生を生きていく上で必要とされることは何か、そのためにどんなリハビリが必要なのか。患者さんが現状持っておられる力と、希望されていることをどうやって近づけていくか。そこがこの仕事のやりがいがあるところだと感じています。これからも言語聴覚士を目指した時の気持ちや初心を忘れずに、経験を積んで精進して参ります。よろしくお願いたします。



Photo by M-I

看護師 丹波彩花

昨年4月に4A病棟に看護師として入職しました。早くも2年目を迎えました。

入職当初は不安と緊張の中仕事を始め、今では患者さんの受け持ちを担当させて頂いています。看護師として働き始め痛感したことは、自分自身のスキルや知識不足です。処置やケア、薬剤や病態など分からないことが多くあり、看護師は日々勉強していかなければいけないと実感しました。

職員健診の際、採血の練習の一環として先輩方の採血をしました。採血を行う際、極度の緊張から手が震えて何度か採血を失敗し落ち込んだことがありました。その時先輩方は優しく「何度も練習で腕を貸すよ。練習すれば緊張もなくなるから大丈夫」と励ましてくれました。先輩方の優しい指導のお陰で自信がつき、今では採血をはじめ、少しずつですが1人で出来ることも増えてきて任される仕事も増えました。

仕事で悩み、落ち込むこともありますが、叱咤激励を受け日々精一杯頑張っています。ひとつでも多くのことを学び一人前の看護師になれるよう、これからも頑張っていきます。

ツナと切り干し大根の炊き込みご飯

管理栄養士 谷 知衣

【材料(二人分)】

・米……………	1合	・しょうゆ……………	大さじ1
・切り干し大根……………	15g	・みりん……………	大さじ1/2
・しめじ……………	25g	・塩……………	0.5g
・人参……………	15g	・青ねぎ……………	適量
・ツナ缶(オイル漬け)……	40g		

【作り方】

- 切り干し大根は水で戻し、絞って細かく切る。
(戻し汁は炊飯時に使用する)
- 他の野菜は食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口に切る。
- 米を研ぎ、戻し汁で水加減を合わせる。
- 青ねぎ以外の材料を炊飯器に入れて炊飯する。
(ツナ缶はオイルも使用する)
- 炊き上がったらお茶碗に盛り付けて青ねぎを散らす。



〈一人分の栄養価〉

・エネルギー305kcal	・たんぱく質10g
・食物繊維2.5g	・塩分1.6g

切り干し大根の戻し汁は旨味や栄養価が高いので普段のお料理の際にも捨てずに活用してください。
白ごはん(食物繊維0.4g)と比べて6倍の食物繊維が摂れるレシピになっています。

ルックスケアへの挑戦②

最近、医療業界では「ルックスケア」が注目されています。前回もお話ししましたが、ルックスケアとは「身だしなみを整えること」を通して豊かな生活が送れるようにすることを目指すものです。中でも化粧には大きく4つの効果があると期待され「化粧療法」として病院や施設などで行われ始めています。

【化粧がもたらす4つの効果】

1つ目は手や腕の筋力向上効果です。化粧水や保湿剤を顔に塗る、口紅やファンデーションを顔に乗せるなどの動作は、食事や書字動作のおよそ3倍の負荷が腕の筋肉にかかります。化粧を毎日続けるとそれだけで手の筋力維持が期待できます。

2つ目は心の変化です。化粧には心を前向きにする力があります。「化粧をすると気分が上がる」「好きなメイクをしていると自然と自信が持てる」といった化粧による気分の変化で心を健康にする効果が期待できます。

3つ目は脳の変化です。化粧品やスキンケア用品を選ぶ、使い方を考える、実際に使うなどの行為は、全て脳への刺激になります。メイクの仕上がりを鏡で見ることで自信がつくと「外にでかけたい」「人に会いたい」などの行動にも変化が起こります。こうした脳への刺激は、認知症の症状軽減効果も期待されます。

4つ目は口の機能への効果です。高齢になると人との接触が少なくなり、会話量が減って口周りの筋肉が衰えてしまうことがあります。スキンケアや化粧を通して口周りを触ることで筋肉がほぐれると口が開けやすくなりおいしく食事がとれるようになるといった効果が期待できます。

私たちは普段、化粧だけではなく「髭を剃る」

「髪を整える」「きれいな服を着る」など、身だしなみを整えることを当たり前に行っていますが、入院するとそのような「おしゃれ」が疎かになりがちです。当院でも化粧療法などルックスケアの実施を通して退院後のお出かけにつながるようなアプローチを実施し患者さんの豊かな生活に貢献していきたいと思います。

作業療法士 藤本 晴香

ルックスケア



Photo by M-I

出前
講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

●京都信用金庫 膳所支店にて●

2月も終わろうとしている28日、リニューアルオープンした京都信用金庫 膳所支店さんへお邪魔して「はつらつサロン」を開催してきました。

京都信用金庫 膳所支店さんは、昨年建て替え工事を完了され、玄関入り口からの広いフリースペースを地域の皆さんに開放して、様々な地域活動に有効利用していただけるように地域とのふれあいに力を入れておられます。フリースペースには、大きなモニターが掲げられており講座をするにはもってこいの好環境、今日はどんなワクワクする講座を参加者の皆さんと作れるのか、楽しみでした。



膳所での開催ですので、顔見知りの方が多くいらっしゃるのではないかとおりましたが、殆どの方が「はじめまして」のお顔で、いつもは女性のご参加が多い「はつらつサロン」ですが、今回は男性も沢山ご参加くださり、新鮮な環境に背筋が伸びました。

脳のレクリエーションでは、笑顔が見られ、少し緊張した場の空気も朗らかに賑やかになってきました。その後の理学療法士の「膝」「肩」「腰」体操のレクチャーではタオルを使ってのストレッチや、大津発祥の「宇宙体操」の解説・実践を行い、皆さんの生き生きと体操される姿が拝見できました。

お困りごとや相談ごとには個別に対応して、今日の「はじめまして」のご縁が今後も良い形で続いていくように、「また参加したい」と思っていただけ講座を皆さんと作り上げていければ、と思います。そのために、私たちの飽くなき挑戦と勉強の日々は続きます。

今回はお声がけ、ご参加、ありがとうございました。

社会福祉士 上嶋 美由紀

徹底解剖!! 生活シミュレーションエリア①

～全体マップ～

毎日過ごした和室、家族の笑顔のために作った料理、疲れを癒すお風呂など、もう一度慣れた環境で生活するために必要な動作訓練ができます。キッチンやお風呂、トイレは調整可能であり、患者さんそれぞれの退院先に合わせた練習ができ、生活で困ることのないようお手伝いします。



〈洗面台〉 ●昇降可能●



〈浴槽〉 ●昇降可能●



〈和室〉



〈トイレ〉 ●可動式手すり●



〈キッチン〉 ●昇降可能●



空いてる時間の 脳のトレーニング

クロスワードの真ん中に共通する漢字(二字熟語)を書いてください。

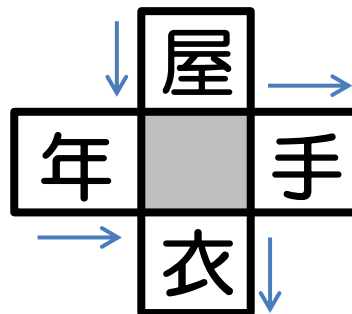


Photo by Y-S

〈脳のトレーニング 答え〉上

●回復期リハビリテーション病棟協会
第41回研究大会発表
回復期リハビリテーション病棟における
腰痛サポートダイヤルの取り組みの紹介
理学療法士 浪江 一季

●第41回 滋賀県社会福祉学会発表
社会福祉士から見た『出張講座』立ち上げと
地域とのつながり
社会福祉士 上嶋 美由紀

♪あしあと♪

春が来ました。暖かくなって少し膝の具合が楽になってきたAさんは、ご友人から湖岸の桜並木の開花の知らせを聞いて出かけることにされました。その頃はまだ咲き始めたばかりだったそうですが、春の陽の差し込む桜を眺めて歩いているうちに、いつの間にか気分が向上し、普段より沢山歩けたそうです。自然の力はすごいですね。(健康福祉事業課)