

みなみかぜ

South Wind

Vol.
2015.11

119



- リハビリテーションを少しだけ詳しく知っていただくために
- あすなろ会 第30回総会開催
- 第22回おおざと信和苑祭り

 医療法人 信和会 **沖縄第一病院**

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城 642-1

TEL.098-888-1151 <http://www.odh.or.jp/>





リハビリテーションを 少しだけ詳しく知っていただくために

リハビリテーション科 理学療法士 池村 綾子

『リハビリテーション』と聞くと筋力トレーニングや骨折や怪我、脳卒中発症後に主に高齢者を対象に病院で行われているという“きつい訓練”といったイメージではないでしょうか？
今回、当院でのリハビリテーションがどのように行われているのか紹介したいと思います。

当院リハビリテーション科には国家資格を持った、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)、助手、総数27名のスタッフが在籍しています。

4チームの編成(外来・入院・通所・訪問)により、入院から在宅まで途切れのないリハビリテーションを行っています。

他に同じ法人内の老人保健施設【おおざと信和苑】にもPT・OTがおり、老人保健施設との連携も行っています。

PT・OT・STがそれぞれチームで協同して、情報を共有をしながら患者様とそのご家族様の日常生活を支えています。



当院リハビリテーション科のスタッフ

理学療法 (PT)

理学療法 (PT) は痛みのある方に物理療法や徒手療法 (関節・筋肉・神経等の問題を手で治療する) で痛みを和らげたり、日常生活が出来るように訓練・アドバイスをしていきます。

例えば…

膝が痛くて長距離を歩けない。

炎症がある時にはアイスパックで冷やしたり、血行が悪い時にはホットパックを行ったり、電気治療で痛みが軽減する場合があります。痛みが軽くなったところで関節の動きを良くしたり、筋力強化を図ったり身体の使い方、動き方を指導したり、時には膝装具を検討したりしながら少しずつ歩行距離を伸ばしていきます。



入院してベッドにいる時間が長くなっている。寝たきりにならないか心配…。

医師と相談し必要最小限の安静をとりながら、退院までに入院前の状態に近づくよう目標が立てられます。寝たきりにならないようベッド上で運動をしたり、起きあがりの練習から始めます。

仕事でしゃがむ事が多いが、腰が痛くて仕事を休んでいる。仕事を変えるべきか悩んでいる。

腰痛を軽減しながら仕事に必要なしゃがみ動作を練習し、職場復帰を目指したプログラムを立てます。その他、どんな仕事なら安全に出来るかも一緒に検討します。

在宅酸素療法が必要になった。痰を出したり、苦しくない範囲で運動したり、日常生活がうまくできるか心配。

安楽な呼吸方法の指導や、痰の出し方の練習、息苦しさの無い範囲で運動のやり方を指導します。また実際に自宅で日常生活動作の練習や家事、散歩などを不安なく行えるよう練習します。外出できるようになれば、通所リハビリテーションの利用もできます。



作業療法 (OT)

作業療法 (OT) は日常生活復帰の為、個人に合わせた様々な訓練を通して社会復帰を目指したり、生活リズムを整え寝たきりを予防します。認知症の方々への対応も行います。

例えば…

手工芸や園芸等の作業を行い新たな趣味を発見したり、楽しみや生きがいを持つ事で、脳が活性化する事で認知症状の進行を遅らせたり、改善したりする場合があります。

昼夜逆転していた方が日中活動し、夜間はぐっすり寝る事で体調が安定します。



入院してから、自分で出来ていた食事やお風呂、トイレ動作に介助が必要になっている。

自宅での日常生活を具体的にイメージし、食事場面でのセッティングや自助食器(箸やスプーン、器の工夫)の使用を一緒に考えます。お風呂やトイレで動作練習を行い、入院前の状態に近づくよう目標を立てます。例えば、介助が必要な場合には、ご家族へ介助方法の助言や指導も行い負担が軽くなるよう、専門的なアドバイスを行います。



言語療法 (ST)

言語療法(ST)は話す事が出来ない、コミュニケーション障害(専門的には失語症や構音障害、高次脳機能障害等)がある方や、食べることや飲み込みの障害(摂食・嚥下障害)のある方に対して、個人に合わせた訓練や指導を行います。



例えば…

- ★言いたい言葉がすぐ出てこない
- ★言葉がはっきりしない
- ★言ってる事がうまく伝わらない
- ★ご飯や飲み物が飲み込みにくい
- ★むせやすい など…

リハビリテーションは入院から在宅まで継続して受ける事ができ、実施する目的や内容によって受ける場所が変わります。入院中は病院で、退院後は外来リハビリテーションや通所リハビリテーションで、自宅では訪問リハビリテーションの実施が可能です。

外来リハビリテーション

通院されてくる患者様には腰や膝、首などの関節に痛みのある方が特に多く、その他にも脳卒中後遺症など様々な状態により日常生活に影響がある患者さんが治療されています。

また入院中のリハビリテーションに引き続き、治療・訓練が必要な方も主治医の指示を受け継続できます。なかには仕事に復帰しながら通われている方もいます。



例えば…

脳卒中で入院していた。左半身に軽い麻痺が残ったが、自宅での日常生活は出来るようになったため退院した。畑仕事にも出たいができるかな…？ 腰も少し痛いよ。

しゃがんだり、立ちあがったりする動作が困難であったためその練習から取り組み、温めたり、電気治療したり、マッサージなどで腰痛の軽減を行います。動作自体は可能となったが、実際畑仕事を開始しながら腰痛治療には定期的に通っています。

ST外来では小児も対象者となります。

言葉の発達や遅れにより上手に話せないお子様へ言語訓練を行います。他に発達検査等も実施しています。



- お子様の発達や言葉に関してお悩みの事や不安に感じるなどありましたら、主治医や当院の言語聴覚士(ST)へお気軽にご相談ください。
- 外来リハビリテーションは、個別担当制で通院日時や回数を予約して頂く事で待ち時間の短縮を図っています。

入院リハビリテーション

入院患者さんにチーム(PT・OT・ST)で関わり、さらに医師・看護師・介護福祉士・栄養士・医療ソーシャルワーカー等と連携しながら、リハビリテーションを提供しています。

リハビリを行う場所もリハビリ室や個別訓練室以外に、病棟や個人のベッド周囲でリハビリを行い、日常生活動作がより行いやすくなるようアプローチしています。



栄養は
しっかり摂りましょう。



例えば…

退院が決まったが、車イスが家に入らない。

ご自宅を訪問し、車イス使用できるよう環境を整えたり住宅改修の提案をします。他に必要な福祉用具があれば相談にも応じます。環境に合わせて安全に生活が送れるよう確認し早期家庭復帰、社会復帰できるよう支援しています。

- 退院後の生活に不安のある方には外来リハビリにて引き続き治療をしたり、介護保険サービスの利用を提案したりと医療ソーシャルワーカーの協力を得ながら安心して過ごせるよう支援しています。

通所リハビリテーション

PT・OT・STが配置されており、介護認定を受けた利用者様の在宅生活が維持できるよう、本人様やご家族様と相談しながら、目標を立てリハビリテーションを提供しています。

プログラムは身体だけでなく心身や精神に目を向け、生活が安心・安全に送れるよう考えています。

認知症予防の取り組みとしては、作業活動(ぬり絵・ちぎり絵・手工芸など)を通して趣味や生きがい作りを行っています。

外出により閉じこもりを予防し、家庭以外にも本人様が安心して過ごせる居場所づくりを支援しています。

ぬり絵



ちぎり絵

訪問リハビリテーション

自宅での生活にお困りの方に対してPT・OTがご自宅へ訪問し、生活動作(更衣・排泄・食事など)の練習や身体機能訓練を行います。その他住環境整備や住宅改修、ベッドや車いす、歩行補助用具に関する助言や介助方法の指導を行い、日常生活の自立やその人らしい生活ができるよう支援しています。

訪問リハビリは何のためにするの…?

住み慣れた場所でご利用者様本人が生活していけるように支え、ご家族・地域との関わりを増やし、寝たきり状態を防ぐことで生活範囲を広げ、快適で豊かな生活が送れるようになるために行います。

訪問リハビリを利用するにはどうすればいい…?

訪問リハビリは介護保険サービスです。ケアマネジャーに相談しながら進めてください。また、お気軽に病院窓口、訪問リハビリまでお問い合わせください。





私たちスタッフは皆若く、ひたむきに情熱を持って患者様・利用者様へリハビリテーションを提供しています。

患者様、利用者様、ご家族様、どうぞお気軽にリハビリテーションについてお声掛けください。

今後も地域に信頼される病院、リハビリテーション科を目指して頑張ります!!



あすなろ会 第30回総会開催

会長 国吉 実

あすなろ会は沖縄第一病院で 人工透析を受けている患者の団体です。

腎臓病の患者会の組織は、沖縄県内の各透析病院の患者会(個人会員のかたもいます)で構成する沖縄県腎臓病協議会、そして全国組織の全国腎臓病協議会で構成されています。

医療福祉の予算が増大し、私たちを取り囲む透析医療の個々の負担が重くなることは必至であります。国会への請願活動等を含め腎臓病患者が安心して生活できるよう活動しています。

あすなろ会の第30回の総会を、6月21日午前11時から12時30分まで沖縄第一病院4階会議室で開催いたしました。当日は患者家族や病院スタッフ50余名の参加がありました。

総会終了後は、ランチセミナーとして沖縄第一病院の栄養科の職員が用意してくれた特別透析食のお弁当をいただきました。私たち透析を受けている者にとっては重要なリンとカリウム制限、適切なたんぱく質の摂取等の説明を受け、改めて勉強になりました。

日本そばにはうどんの倍近くのカリウムがあることを知り、好きなざるそばは今少し制限が必要であることも知らされました。





第22回

おおざと信和苑祭り

去る8月15日(土曜日)に第22回おおざと信和苑祭りが開催されました。開催直前まで、天気予報と雨雲の確認はしていましたが、この22年の歴史の中で、台風の前後とか、開始直前ぎりぎりでも無事通常開催を行ってきた経験を信じて、屋外開催の最終判断を下しました。結果的に雨天、雷を伴う土砂降りの悪天候で、苑内開催という、参加者共々初の体験をしました。実行委員の機転で急きょ当苑3階フロアにて行い、当初の予定通りのプログラムは全てこなすことが出来ました。それでもご迷惑をお掛けしたことに、利用者及びご家族様、ご参加いただきましたみな様へ心よりお

詫びを申し上げたいと思います。今後の反省と課題へ繋げていきたいと思います。

来賓の皆様も、例年通り挨拶まで賜りお礼申し上げます。「鼓衆龍心」会員一同様によります太鼓演舞、「大里さわやかサークル会員」一同様によります盆踊り、城間正隆民謡研究所他一同様の民謡ショーで祭りを盛り上げてくれました。利用者お楽しみの職員エイサーで、フィナーレのカーチャーシーまで利用者の満面の笑みも見られ、また来年の第23回信和苑祭りを利用者、ご家族共々元気に迎えたいと改めて思う夏祭りでした。



おすすめメニュー

今回は秋が旬の鮭についてご紹介いたします。

鮭はスーパーで年中見かけますが、9月～11月に獲れる秋鮭は脂がのって栄養価も高いといわれています。ビタミンや生活習慣病の予防効果があるDHAやEPA、アンチエイジング効果のあるアスタキサンチンなどが豊富。秋鮭は味噌との相性もよく、北海道の郷土料理・ちゃんちゃん焼きなどが有名ですね。フライパンやホットプレートで作れ、野菜も一緒に摂れるお手軽な1品でもあります。

今回は味噌の量を減らし、牛乳でコクを加えたアレンジレシピを紹介いたします。

(栄養科：上江洲)



鮭のちゃんちゃん焼き風



(一人分) エネルギー：180Kcal 塩分：0.6g

材料(4人分)

生鮭……………4切れ
 塩こしょう……………少々
 小麦粉……………小さじ1
 サラダ油……………小さじ1
 キャベツ……………大4～5枚
 しめじ……………1/2パック
 赤ピーマン……………中1個
 A 味噌……………大さじ1
 牛乳……………小さじ1
 料理酒……………小さじ1
 みりん……………小さじ1
 おろしにんにく……………少々
 バター……………小さじ1

作り方

- ①キャベツ・赤ピーマンはざく切り、しめじはほぐしておく。
- ②Aの調味料を混ぜておく。
- ③鮭に塩こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ④油を熱したフライパンで鮭を焼き、両面に焼き色を付ける。
- ⑤鮭を端に寄せて野菜、Aを加えて蓋をし、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥野菜に火が通ったらバターを加え、全体を軽く混ぜ合わせる。

★ヘルシーにしたい方は油を使わず鮭と野菜を蒸し焼きにしたり、最後のバターを省いてもOKです。

実績報告

平成27年8月

1	月間 外来	延べ患者数	6,408人
		新患者数	110人
2	月間 入院	延べ患者数	4,028人
		新入院数	62人
		退院数	53人
3	平均在院日数	一般病棟	18.6日
		療養病棟	217日
4	ベッド利用率	一般病棟	63%
		療養病棟	91%
		特殊疾患病棟	89%

表紙写真

「世界遺産 カッパドキア」(トルコ共和国)

撮影：宮城昌子

編集後記

今回は リハビリテーションについて紹介している。

Rehabilitationとはre(再び) habilis(適した ふさわしい)状態を目指すことである。一度失われた機能を回復することの目的だけでなく、その人が自分らしく生きるために行われるすべての活動をリハビリテーションと呼ぶ。

一昔前は、リハビリといえば「立つ」「歩く」など運動機能の回復訓練が中心だったが、今は実にさまざまな機能のリハビリが行われている。生活の場面で必要な「食べる」「作業する」「コミュニケーションをとる」「生活する」さまざまな場面に対応している。生活の質を今一步向上させるために、リハビリテーションの専門家の力を借りてほしい。(勢)

外来診療表

平成27年10月2日～

月

火

水

木

金

土

内科	午前	9時～12時	安谷屋 茂男 田島 隆 照屋 尚 新川 勉 山里 正演(琉)	安谷屋 茂男 田島 隆 渡久山 博也 猪谷 尚子 石垣 清子(循環器)	宮城 信雄 安谷屋 茂男 大城 元 新川 勉 田島 隆	宮城 信雄 安谷屋 茂男 新川 勉 猪谷 尚子 財間 智士 (琉:循環器)	安谷屋 茂男 大城 元 照屋 尚 渡嘉敷 かおり	田島 隆 大城 元 田中 健児(消化器) 新城 哲治 豊見山 義隆 (※9時～10時半)
	午後	2時～5時	大城 元 渡嘉敷 かおり	照屋 尚 (2時～3時) 新川 勉 田中 健児(消化器)		渡久山 博也 崎原 みち代(糖尿病) 前里 輝(循環器) 田中 健児(消化器) 宮城 剛志 (琉:腎臓内科)	大城 讓(糖尿病) 田中 健児(消化器)	
		3時～6時	田中 健児(消化器) 宮城 信雄 (腎臓内科)(5時半～)	大城 元				新川 勉
小児科	午前	9時～12時	南風原 宣子 (9時半～12時)	下地 邦明	南風原 宣子 (9時半～12時)	下地 邦明	比嘉 修江 (10時～12時)	下地 邦明
	午後	2時～6時	南風原 宣子 (2時～4時) 下地 邦明 (4時～6時)	下地 邦明	比嘉 修江 (2時～4時) 下地 邦明 (4時～5時)		下地 邦明	
外科	午前	9時～12時	藤谷 健二	儀間 朝次	藤谷 健二	佐村 博範(琉)	儀間 朝次	藤谷 健二
	午後	2時～5時	儀間 朝次	儀間 朝次		伊禮 靖苗(琉)	儀間 朝次	
外科 整形	午前	9時～12時	神谷 武志(琉)	安東 一郎	安東 一郎	上原 俊郎	安東 一郎	琉大派遣医
	午後	2時～5時	神谷 武志(琉)	安東 一郎	上原 俊郎	上原 俊郎	安東 一郎	
泌尿器科	午前	9時～12時	大城 清	大城 清	大城 清	大城 清	大城 清	琉大派遣医
	午後	2時～5時						
耳鼻咽喉科	午前	9時～12時	崎原 幸美	崎原 幸美	崎原 幸美	崎原 幸美	崎原 幸美	
	午後	2時～5時				琉大派遣医		琉大派遣医

☆水曜日の午後は、小児科・整形外科を除き休診となります。
 ☆土曜日の午後は、耳鼻咽喉科を除き休診となります。
 ☆急遽変更することがあります。ご了承ください。 ☆(琉)…琉大派遣医師

医療法人 信和会「理念」

1. 安心して、生命をあずけられる病院を目指す。
2. 地域のニーズに応え、他の医療機関との連携を進める病院、病気の予防からリハビリまでを追求した病院を目指す。
3. 快適な医療環境を備えた病院を目指す。
4. 職員一人一人が楽しく生きがいを持って働ける病院を目指す。

患者様の権利

沖縄第一病院は、医療を受ける患者様には、以下のような権利があると認識して、医療を展開していきます。

1. 誰であれ、ひとりの人間として個人の尊厳を守られる権利があります。
2. 平等で、良質な医療を受ける権利があります。
3. 治療、検査、危険性などについて、わかるまで説明を受ける権利があります。また、医療診療録の開示を求める権利があります。
4. 十分な説明を受けたうえで、自らの意思によって、医療行為、主治医の選択をし、また拒否する権利があります。
5. 個人の情報やプライバシーは、直接かかわる医療従事者以外に、本人の承諾なくして知らされない権利があります。

沖縄第一病院行動方針

1. 患者中心の医療
私たちは患者の権利を尊重し、思いやりのある医療を実践します。
2. 高度で安全な医療
私たちは患者の安全を確保し、いつでも受診できる体制を整え、心の通った高度な医療の提供に努めます。
3. 医療機関との連携
私たちは地域の医療機関との連携を強く、一貫性のある医療の提供に努めます。
4. 医療人としての研鑽
私たちは医療人として、医療技術の向上に日々努め、患者が満足する医療を提供できるように自己研鑽に努めます。



診療科目 内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・肛門科・放射線科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・人間ドック・人工透析内科・腎臓内科

- 介護保険対応事業 (沖縄第一病院)
 - ・通所リハビリテーション
 - ・通所介護
 - ・ふれあい老人訪問看護ステーション
 - ・沖縄第一病院訪問介護サービス
 - ・訪問リハビリテーション
 - ・沖縄第一病院指定居宅介護支援事業所
- 介護保険対応事業 (おおぞと信和苑)
 - ・介護老人保健施設 (おおぞと信和苑)
 - ・通所リハビリテーション
 - ・おおぞと信和苑指定居宅介護支援事業所
 - 住宅型有料老人ホームそよかぜ

医療法人 信和会 沖縄第一病院

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1
 TEL.098-888-1151 (代) FAX.098-835-6165
 URL.http://www.odh.or.jp/

駐車場/大型駐車場があります。
 交通機関/那覇バスターミナルから沖縄バス(39・40・41・109番) 東陽バス(30・37・38番) 兼城十字路から徒歩3分
 発行所: 医療法人信和会沖縄第一病院 〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城642-1 TEL.098-888-1151(代) FAX.098-835-6165 発行責任者: 宮城 信雄