医療法人喬成会　花川病院　広報誌

# つながる手と手

## ～はなかわからのメッセージ～

第 13 号

もくじ


●新年度のご挨拶
●第 16 回　石狩リハビリテーション・地域連携懇話会のご報告
●患者さんからの贈り物
●元気に動くために･･･「ひざを大切に！」
●まめ知識「いざという時にあると便利な薬～その 3～」
●医師紹介「金子　明義　医師」
●『はなカフェ』に石狩南高校生がやってきた！
●出張講座のご案内
●新企画「健康教室」のご案内



●平成 29 年 4 月 3 日発行　●発行人：憲克彦　●編集長：金子宏美　●企画・製作：花川病院地域連携相談センター
医療法人喬成会花川病院　〒061-3207　石狩市花川南 7 条 5 丁目 2 番地　代表電話（0133）73-5311
花川病院ホームページ　http://kyouseikai.jp/

## 新年度のご挨拶

雪解けも進み、春の草花や桜の開花が待ち遠しい季節となってまいりました。

新年度のスタートということで、出会いと別れを経験し一年で最も緊張感の高い月かもしれません。期待と不安で胸いっぱいの新入職員を迎え入れている医療機関や事業所の皆さんも多いかもしれませんね。

さて、昨年度は医療法の改正に始まり、今年度は 2018 年度の診療報酬・介護報酬の同時改定に向けて大切な準備期間の一年となることと予測されます。2025 年の地域包括ケアシステム構築に向けて、医療と介護が一体となったサービス提供体制が期待・整備される中で、地域性を生かした病院づくり街づくりが必須であると考えております。

当法人は、かねてから地域の方が安心して住み慣れた「石狩」で生活ができるようにと病院（入院・外来・訪問診療）介護老人保健施設（入所・通所・短期入所）訪問看護・訪問介護・訪問リハビリテーション・通所介護・居宅介護支援事業所・サービス付き高齢者住宅開設と多様なサービスを展開してまいりました。医療や介護のサービスが必要になってからスタートする関わりから必要になる前から準備して関わる環境へと「予防」の意識が強まる中、出張講座での医療介護の知識向上や健康づくり、はなリビングでの交流機会の設定、ボランティア活動の導入や地域の行事参加による地域住民との交流など地域の方を大切にした関わりをも重要視してまいりました。現在利用されている患者さん、利用者さんに対しても充実したサービスを提供できるよう職員の質の向上・ケアの向上に努めております。

今年に入り、以前出張講座で出会った地域の方から、体の不調を訴えご相談を頂き、当院外来受診後入院が必要との判断で専門病院への紹介、入院の運びとなったケースがありました。その方から、「命拾いしたよ。本当にありがとう」というお言葉を頂いた時、日々の取り組みが形となったことを強く感じたと同時に、医療福祉の専門職としての強みややりがいを感じる瞬間となりました。色々な形で出会い、よりよく知っていただくためのツールとして、広報誌・ホームページ・パンフレットも刷新し他職種チームで提供する内容も検討してまいりました。

当法人が開院以降、育てて頂いた地域に感謝しつつこの大好きな石狩で、地域住民の方とよりよい地域づくりを、そしてご満足いただけるサービスを展開していけるよう今年度も邁進してまいります。皆さまのご理解と変わらぬご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

（MSW かねこ）

## 第 16 回　石狩リハビリテーション・地域連携懇話会のご報告

３月６日、北海道医療大学の近藤里美先生をお招きして、第 16 回石狩地域リハビリテーション・地域連携懇話会を開催しました。

今回は『音楽療法～音楽と私達の深い結びつき～」というテーマで、お話をいただきました。

「音楽療法」は「薬物療法」とは違いその時々の１回性で効果がでます。また個人の好みなどで、働きかけてもその作用については個人差が大きく、どんな言葉で・どんな抑揚で・どんな音階やリズムでなどを使用したのかという記載が難しく、エビデンスとしては低いという面もあります。しかし、音楽が与える体への影響は確実にあるという事が最近は知られてきています。

例えば、身近な音楽が体に与える反応を利用したものとしてラジオ体操があります。

たくさんの人々に知られているラジオ体操には、号令だけではなく音楽に合わせての体操ができるようになっています。身体をしっかり伸ばしてもらいたい運動には一つの音を伸ばすような音楽、キビキビ動いてもらいたい運動には高い音階でスタッカートを使用、重心を低く持ってきてもらいたい運動には音階を低く設定してというようにです。あまり音楽に意識してラジオ体操をしたことはないかもしれませんが、ラジオ体操をする機会があれば音楽に注目しながら体操してみても面白いかもしれませんね。

また、海外での事例としてパーキンソン病のリハビリに音楽を取り入れた例を紹介していただきました。

パーキンソン病の特徴として小刻み歩行という症状があります。意識して大きく歩幅を取るのが難しく転倒につながりがちで歩行の訓練は必要です。そこに音楽を使用しました。患者さんに、大きく歩幅を出すと音楽がなる仕組みの器械を装着して歩行訓練をしてもらうというものです。患者さんは音楽を途切れずに聞きたい→そのためには大きく歩幅を出さなければいけない。結果として身体がその感覚を記憶し歩行変容の訓練となるというものでした。

「音楽は心地良さをお届けするもの」という事だけに向きがちですが、体の動きにも同期【シンクロ】するという先生のお話を聞かせていただき、今まで狭かった音楽の概念がとても大きく感じることができました。

講演会終了後、なかなか質問しにくい事を尋ねる場面も多くあり、先生より一つ一つ丁寧にお答えいただき懇親会も併せて充実した内容となりました。

花川病院では、年に数回このような懇話会を開催しております。皆さまのお越しをお待ちしております。（保健師いけだ）

## 患者さんからの贈り物

当院を退院された患者さんから心温まる贈り物が届きました。当院のブログでご紹介しましたが、よりたくさんの皆さんに知っていただきたく、こちらでもご紹介いたします。いったいどんな贈り物かというと…

花川病院のみなさんに贈る

石狩に病院あり
再生の病院なり
再び生きる意欲が芽生える病院なり
再び生き生きと輝ける病院なり
再び生身の自分に気が付く病院なり
再び生活の喜びを取り戻す病院なり

石狩に病院あり
心を支える病院なり
支えられて起きあがり
支えられて立ち上がり
支えられて歩き出し
支えられて独り立ちする

人は支えられて生きている
その事を思い出させてくれる
感謝の心を思い出させてくれる

体が再び目覚める驚き
体が再び始動する歓び
すべてが希望　すべてが感動

花川病院ありがとう
素敵なひとたちありがとう
優しい時間をありがとう
一生懸命をありがとう

私はここで　再び生まれたのです

平成二十九年一月　退院に寄せて

脳梗塞後のリハビリ目的で入院されていた患者さん。

「自宅で生活し、仕事を再開したい！」と意欲的にリハビリに取り組まれ、無事自宅退院。

その際、これまでの入院生活を振り返り、これまで同様の生活に戻れることへの喜びや、家族や友人、患者さん同士、スタッフなどたくさんの人とのかけがえのない時間やかかわりの大切さ、奮い立つ思いを詞にのせ、回復し自信に満ちあふれたご自身の思いを全身で表現されている内容です。

患者さんの思いや言葉は我々職員の喜びや自信となり、活力となることを再認識し、心と体のケアが十分果たせ、満足いただけたものと嬉しく思うひと時となりました。

今回いただいた詞のように患者さんがどんな思いで入院生活を送られ退院されるのかを職員一人ひとりが考え、今後も「花川病院でリハビリが出来て良かった。出会えて良かった」と思っていただけるように努力していきたいと思います。（MSW こぎ）

## 元気に動くために･･･「ひざを大切に！」

春を迎え、屋外で歩く機会が増えてウォーキングでも始めようという方もいるかもしれませんね。運動を始めるにあたって膝の調子はいかがですか？膝を痛めると歩くこともままならなくなります。特に膝の痛みの原因になる『変形性膝関節症（注１）』は女性に多く、加齢と共に膝の関節軟骨の老化や肥満による軟骨のすり減り、外傷などが原因にあります。今回は膝痛を予防できる簡単な体操を紹介します。

### 1.体重を適切に保つ

体重と膝の関係は、例えば体重 60kg の人の膝には 3 倍の 180kg（!!）の重さがかかっています。階段の昇降には 5～7 倍の負担となり、体重が増えれば増えるほど膝の負担は増えることになります。

もちろん過体重の全ての方の膝が痛くなるわけではなく、適正体重であっても適度な筋力がついていなければ膝の関節には負担がかかります。そこで筋肉の強化と関節が硬くならないための改善も図りましょう。

### 2.膝周囲の筋力強化【初めから無理せずに。10 回くらいから調整しましょう】

**大腿**

膝を伸ばして 10 秒止める

タオルなどを押しつぶす

膝をのばしたまま上げる

**ももの外側**

横向きで足を上にあげる

**ももの内側**

ボールを挟んで膝でつぶす

### 3.柔軟性の向上　【痛みが出る手前で 30 秒程度キープ】

**膝関節**

足を滑らせて膝を曲げる
抱えても OK

**ももの裏**

膝を伸ばしてもも
の上体前へ

**ふくらはぎ**

掴まって後ろのふくらはぎ
を伸ばす

**ももの前側**

足首を掴んで後ろに引く

★体操モデル　サトちゃん

痛みある場合には運動療法・物理療法・装具（膝のサポーター等）療法、薬物治療、手術などがあります。「痛みが強くなって動かなくなる」⇒「体重が増加・筋力低下」⇒「膝の負担が増加する」⇒「膝の疼痛増加」・・という悪循環にならないためにも、また、膝の痛みの箇所により原因がさまざまな場合がありますので、受診をお勧めします。

（PT さとう）

（注 1）変形性膝関節症の症状
初期には膝のこわばり・歩き始め・階段昇降などで痛みがでます　炎症が強くなると膝に水が溜まる膝を動かすと強い痛みがでてきて　進行すると膝の可動域が狭くなり　膝が伸びない・膝の変形（0 脚や X 脚など）や、痛みにより日常生活に制限が出てきます。

## まめ知識「いざという時にあると便利な薬～その３～」

　みなさんこんにちは。花川病院薬剤師の長谷川です。今回は、いざという時にあると便利な薬をご紹介します。薬剤師おススメの市販薬も、いくつかご紹介していますので、ご家庭の常備薬を揃える際にぜひ参考にして下さいね。

### 虫に刺されたときに

　虫刺されの薬を選ぶ際には、含まれている成分に注目してみましょう。刺された部位のかゆみだけでなく、まわりが赤く腫れてしまった経験は無いでしょうか？そんな時は、かゆみ止め成分に加えて、炎症を抑えるステロイドが入っている【ムヒアルファEX】をおススメします。かゆみだけの症状の場合や、ステロイドがちょっと気になる方には、主にかゆみ止め成分のみが含まれる【新ウナコーワクール】がぴったりです。常備しておけば春先から夏場はもちろん、すずしくなるまで役立つこと間違いなしですよ。

　ご紹介したお薬は、いざという時にあると便利な薬の一部ですが、家族構成によっては、必要なお薬が変わってくると思います。

　どんなお薬を用意すれば良いのか困った時には、遠慮なく花川病院の薬剤師に相談してくださいね。（薬剤師はせがわ）

## 医師紹介「金子　明義　医師」

　花川病院の医師を皆さんにご紹介します。一緒に働く職員からの「○○先生のここが好き！」にもご注目ください。第５回目は「金子　明義(かねこ　あきよし)先生」です。

診療科目　リハビリテーション科

勤続年数　８年

趣味　スポーツと温泉巡りです。スポーツはやるのも見るのも好きで、野球、テニス、ゴルフなど主にやっています。温泉はスーパー銭湯や日帰りで行ける近場の温泉に行っています。

日頃心がけていること　患者さんに寄り添い、丁寧な診察とわかりやすい説明を心がけています。

患者さん・ご家族へ一言　リハビリ医としての知識と経験を活かし、患者さんひとりひとりとの対話を大切にしながら、地域の皆さんへ安心で安全な医療をていきょうできるよう全力を尽くしていきます。皆さんどうぞよろしくお願いいたします。

金子先生のここが好き！　リハビリテーション専門医の他に、放射線専門医の資格をお

持ちです。的確な画像診断とわかりやすい説明がご家族に好評です。先生は、受け入れから退院まで「あきらめない医療」がモットーで、高齢・認知症・重症の患者さまに対しても、粘り強く治療・リハビリを行ないます。病棟スタッフとも、日頃から気さくにコミュニケーションをとり、どんなに忙しくても相談事には耳を傾けてくれる頼れる先生です。（MSW とみい）

## 『はなカフェ』に石狩南高校生がやってきた！

『はなカフェ』は毎月第 2・4 回目の水曜日に石狩市内のパン屋さんに協力いただいてパンを 1 個 100 円で、コーヒーを無料で提供しています。

おかげさまで、回を増すごとに賑わいを見せていて「地域の皆さんにも少しずつ浸透してきたのかな？」と感じているところです。

そんな『はなカフェ』に石狩南高校生がお手伝いに来てくれました！

「地域の高校生が頑張る姿」は患者さんやご家族の皆さん、地域の皆さんを自然と笑顔にしてくれます。「隣の高校から来たの？若いのにボランティアなんてえらいね。」「高校生がお手伝いしてくれてるんだね。うちの孫と同じくらいの年頃かな。」と、たくさんのお声かけをいただきました。

生徒から元気をもらって、いつもよりもリハビリに熱がこもったことでしょう。

空いた時間には『はなカフェ』で使う備品の準備をしたりパンの補充をしたり、とても手際よく積極的に動いてくれました。

生徒から活動後に「最初、話しかけることに戸惑いがあったけれど、笑顔で話しかけると笑顔で返してくれてとても嬉しかったです。」と、感想をもらいました。生徒たちの笑顔が患者さんや地域の皆さんの笑顔をひき出すきっかけになったのだと思います。

小さなことかもしれませんが、とても大切なことだと感じています。

「地域のために地域の高校生がボランティア活動をする」とても頼もしいことですね。

私たち職員も良い刺激を受けてさらなるワクワク企画を検討していきたいと思います。（いしぐろ）

## 出張講座のご案内

花川病院では、地域の皆さんの介護にまつわる知りたい・聞きたいのご要望にお応えすべく「出張講座」を開催しています。

理学療法士や保健師、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士、医療ソーシャルワーカーなどの専門職が地域の皆さんの日頃からの「なぜ？どうして？」「健康寿命を延ばすためには何に心がけたらいいの？」「介護が必要になったらどうしたらよいのだろう？」「介護保険って？」などなどあらゆる疑問を解決すべく、町内会・イベント・○○会などにお邪魔いたします。新年度を迎え、年間の行事企画にもぜひお役立てください。ご興味・関心のある方、お気軽にお問い合わせください。（直通 0133-76-2727 担当：かねこ）

## 新企画「健康教室」のご案内

これまで開催してきました「出張講座」にて地域の方の健康意識の高さやもっと知りたい学びたい。でもそんな機会が少ないなどというお声を多くいただきました。そこで、今年度は、今から役に立つ、毎日役に立つ情報をみなさんへお届けすべく『健康教室』を開催することにしました。

奇数月の第３回目の火曜日　13：30～14：00 花川病院 5 階で開催予定です。参加無料・申込み不要となっております。皆さまのお越しをお待ちしております。

5 月 16 日　歯科衛生士「あなたの歯磨き大丈夫？」
7 月 18 日　看護師「夏に起こりやすい病気について」
9 月 19 日　薬剤師「市販薬の選び方」
11 月 20 日　理学療法士「健康体操（仮）」
1 月 23 日　栄養士「普段の食事にワンプラスとは･･･」
3 月 20 日　保健師「生活習慣病の予防について」

### 編集後記

新年度初となります『つながる手と手～はなかわからのメッセージ～第 13 号』、いかがでしたでしょうか。当院広報誌発行にあたっては、沢山のボランティアの方のご協力もあり本日を迎えることができています。改めて感謝しつつ新年度に伴って当院の新しい取り組みや行事、またプチ情報など役立つ情報盛り沢山でお届けしたいと考えております。今年度も何卒よろしくお願い致します。（MSW かねこ）