

つながる手と手

～はなかわからの

メッセージ～



第16号

もくじ

- 新年ご挨拶
- 患者さんのとある1日
- まめ知識「冬にお勧めの食事レシピ完全公開！」
～簡単カレー鍋～
- 事務部門のお仕事をご紹介します
- はじめまして、花川病院訪問リハビリ事業所です！
- 石狩リハビリテーション地域連携懇話会のご案内
- 第一印象って大事！
- まめ知識「お口の健康～冬は乾燥の季節～」

新年ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

本年も昨年同様穏やかで暖かい新年を迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。また、日頃より当院ならびに医療法人喬成会の運営に対しご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、機能評価付加機能受審、取得と10月には道内初となるトヨタ製の『下肢麻痺リハビリ支援ロボット（ウェルウォーク）』を導入し、リハビリテーション病院として、ソフト面ハード面強化に取り組んだ一年となりました。

地域包括ケアシステム構想の中で、リハビリ病院として求められる役割期待も高く、患者さん並びに地域の皆さんへより充実した医療を提供し、また医療と介護のより強固な連携を図っていきたいと考えております。

今後も、患者さん・ご家族のニーズを第一に考え、急速に変化する社会・医療情勢など見据えながら更に信頼と安心を提供できる病院を目指し進んで参りたいと思います。

何卒よろしくお願い致します。

花川病院 院長 憲 克彦

患者さんのとある1日

今回は、急性期病院で脳梗塞の治療後、リハビリ目的で当院に転院してきた患者さん（Aさん）の1日についてご紹介します！

今回の発症により手足に麻痺が残り車椅子中心の生活となったAさん。言葉も思うように出てこなかったり、食事の際の飲み込みに苦労することも多く見られるようになりました。発症前は何不自由なく生活していましたが、日常生活を送る上で様々な支援が必要となりました。入院中のタイムスケジュールやその都度関わる当院のスタッフの役割についても紹介していきますのでご注目ください！

☆ **7：00頃起床** = 朝の着替えや整容、排泄、食事のお手伝いをするため、看護師や介護士が関わります。Aさんが自分の力で出来ることを見極めながら、促しや声かけを行います。

☆ **9：00主治医回診** = 入院生活を送る中で体調に変化がないかどうか主治医が診察に回ります。

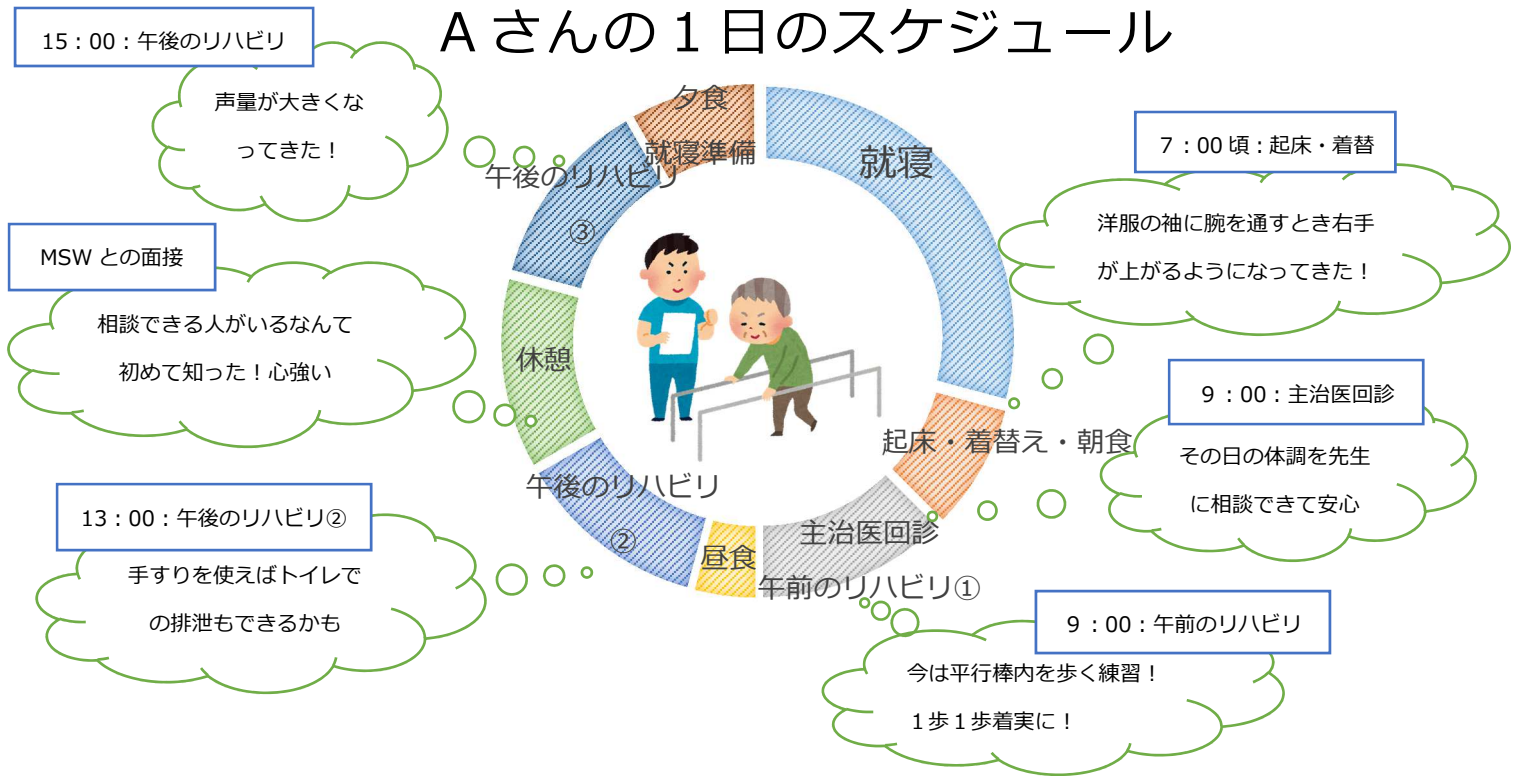
☆ **9：00理学療法士によるリハビリ** = ベッドからの離床、立位の保持、車椅子への移乗、短距離からの歩行訓練などを進めます。Aさんの退院後のイメージに沿って訓練内容をその都度見直し、動作獲得に向けて支援していきます。

☆ **13：00作業療法士によるリハビリ** = 『着替えをする』・『トイレ内で排泄する』・『食事をする』など、日常生活動作を獲得するための訓練を進めます。Aさんの能力を最大限に活かしつつ、道具を使用したり環境を調整することで出来るようになることはないか代替案の提示も行います。

☆ **15：00言語聴覚士によるリハビリ** = なるべくコミュニケーションが円滑に進むよ

うに言葉の訓練を行います。また、食事の形態を見直すことで経口からの食事が継続できるように支援していきます。

Aさんの1日のスケジュール



その他…合間の時間などで…

☆**医療ソーシャルワーカーとの面接** = 当院では医療ソーシャルワーカー (= 相談員) が必ず担当についています。発症前の生活の状況や役割についてお伺いしてAさんの望む退院後の生活のイメージを具体化していきます。回復状況を確認しつつ、必要性や希望に応じて介護保険などの制度を利用して退院支援を進めていきます。

☆**栄養士の関わり** = 毎食の献立の立案、栄養管理指導を行っています。Aさんの食事の状況を確認しながら、必要なカロリー量を計算、言語聴覚士と協力しながら食形態の見直しなどを行います。また、退院後の生活を見据えた栄養指導も実施していきます。

☆**薬剤師の関わり** = 主治医からの指示をもとに、Aさんに必要なお薬を処方していきます。今後の回復状況によっては、退院するまでの間に服薬指導も行います。

☆**歯科衛生士による関わり** = 美味しく食べることや、口腔内の保清は必要不可欠です。Aさんの口腔ケアや義歯の調整などを行い、ご自分の歯で美味しく食べ続ける支援をしていきます。

最後に…

当院では365日休まずリハビリを実施できるという強みを活かし、患者さんやご家族の望まれる退院後の生活に向けて、チーム一丸となって支援しています。

病気になり入院すること、リハビリをすること自体経験のない方もたくさんいらっしゃると思います。当院では、それぞれの専門職が役割意識をもって関わらせていただき、不安を解消しながら入院生活を継続できるよう全力でサポートしていきます!

(MSW はせがわ)

まめ知識「冬にお勧めの食事レシピ完全公開！～簡単カレー鍋～」

冬の食べ物の定番の一つである鍋料理。一度に多くの種類の食材を食べられるのが鍋料理の良いところ。そして体も温まります。今回はカレーのルーを使って簡単に作れるカレー鍋をご紹介します。



材料(1人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…80g

きんぴらミックス(ごぼう・人参) …1袋(100g)

しめじ…1/2袋(50g)

長ネギ…30g

A【水…300ml カレールー…1かけ(20g) めんつゆ(2倍濃縮) …大さじ1と1/2】

1人分 約330Kcal、たんぱく質21g、脂質15.4g 食物繊維7.6g、塩分3.7g

簡単ポイント

①味付けはカレーのルーとめんつゆだけ

おうちでカレーのルーが余ってしまうことはありませんか？ルーとめんつゆがあれば和風カレー味が簡単に作れます。余ったルーの活用にもお勧めです。(このレシピでは2倍濃縮のめんつゆを使用しています。濃さの違うめんつゆの場合は好みの味に調整して下さい。)

②下処理済みの食材を利用

「きんぴらミックス」はきんぴらごぼう用に売られているごぼうと人参が入った商品です。下茹でしてあるので加熱の時間がかからず簡単に調理できます。豚肉はしゃぶしゃぶ用に一口大にカットされたものを使うことで切る作業が省けます。最近は色々な下処理済み食材が販売されています。調理を短時間で済ませたい時などに利用すると便利です。

作り方

- 1.しめじと長ネギは食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋にA(水、カレールー、めんつゆ)を入れ火にかける。
- 3.ルーが溶けたら野菜類と豚肉を入れる。
- 4.食材に火が通ったら出来上がり。



鍋といたら最後はしめの〇〇！

茹でうどんと長ネギで「カレーうどん」

茹でうどん1玉(180g)

約220Kcal、たんぱく質5.4g、塩分0.3g



ご飯とチーズで「カレーリゾット」

ご飯茶碗に軽く 1 杯(130 g)とチーズ(15 g)

約 270Kcal、たんぱく質 7.6 g、塩分 0.3 g

その日の気分で色々なしめが楽しめるのも鍋料理の醍醐味ですよね。うどんですらっとしめるのもよし、チーズでコクを加えたリゾットもまた美味しくいただけます。



栄養ひとくちメモ

今回使用したごぼうや人参、しめじは食物繊維を多く含む食材です。

食物繊維は水に溶ける水溶性の成分と水に溶けない不溶性の成分に分けられます。水溶性食物繊維は食後の血糖値の急上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑えるなどの効果があり、不溶性食物繊維は腸内環境を整えて便秘の予防・改善に効果があります。

ごぼうは水溶性・不溶性どちらもバランス良く含まれており、食物繊維の量は野菜の中でもトップクラスです。鍋料理は野菜をたくさん食べられる点でもお勧めです。簡単に調理できる一品ですので是非お試しください。(栄養科はしもと)

事務部門のお仕事をご紹介します

みなさん、こんにちは。

今回は当院の事務スタッフを紹介させていただきます。

病院で事務スタッフというと「医療事務ですか?」とよく聞かれます。確かに受付は病院の顔であり病院事務の代表格ですね。とはいえ医療事務だけではないのです。

縁の下の力持ちである総務課。院内設備と安全を守る施設管理。そして財務、経営を担う経理課では職員の働きやすい環境を作る労務も包括しています。職員の働きやすい環境作りの一つとして、当院では「くるみん」を取得しています。「くるみん」とは「子育てサポート企業」として厚生労働大臣の認定を受けた証です。これからも職員が安心して働ける環境作りに取り組んでいきます。



事務スタッフは普段、患者さんやご家族の皆さんと直接接する事が少ないのですが、事務部門の心得の一つに『私たちは患者さんと直接接する医療職の皆さんが医療・看護・介護・リハビリに専念出来るように正確、迅速な事務処理を行います』というのがあり毎日唱和しています。私たち事務スタッフは医療職のサポートをする事で患者さん、ご家族の皆さん

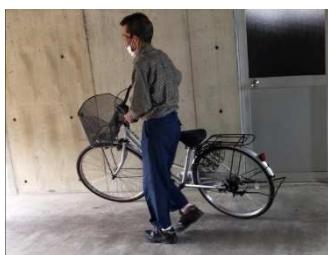
の心豊かな人生を支援いたします。少し固いお話になってしまいましたが、院内でお困りの事がありましたらお気軽に声掛けてくださいね。(経理課長むらなか)

はじめまして、花川病院訪問リハビリ事業所です！

私たちは、主に当院を退院された方々が、スムーズに次の生活に踏み出せるように、そして、退院後も住み慣れた地域で生き生きとした生活を送るために、お手伝いさせていただいています。要支援1から要介護5まで様々な方にご利用いただいています。

今回は、訪問リハビリでの自転車の練習の様子をご紹介します。

自転車に乗るには、手足の運動やバランスをとることはもちろんですが、「道具（自転車）を自分の延長として操作する」ことが大切です。そのため、いきなり自転車に乗って発進!!してしまう前に、このように、「自転車を押して歩いてみる」「自転車を倒したり起こしたりしてみる」「自転車のロックをかけてみる」「その場で漕いでみる」といったいわば“予行演習”を事前に行います。



こうすることで、自転車を自分の身体の一部のようにスムーズに扱いやすくなり、転倒を未然に防ぐこともできます。たとえ、実際に路上に出るのは難しくとも、こういった道具を使った運動やリハビリは、様々な良い刺激を脳や身体に与えてくれるのです。

また、こういった練習が、新たな次のチャレンジにつながることも少なくありません。この方は、最初は「自転車で遊ばれている」「重くて大変」「足が届かない」・・・と大変な思いをしておりましたが、スタッフと繰り返し練習するうちに、少しずつ操作のコツを覚え、サドルを跨いだり、麻痺した手や脚で自転車を押したり支えたり、その場で軽やかにペダルを漕いだり、逆回転の動作までできるようになり公園までの散歩の回数も増えたそうです。

花川病院訪問リハビリでは、専門の知識や技術を持ったスタッフがこういった「以前していた〇〇したい」といったご要望をお伺いし、一緒に知恵を絞ったり、汗をかいてご利用者様・時にはご家族と共に奮闘しています。(訪問リハビリ 管理者まるや)



石狩リハビリテーション地域連携懇話会のご案内

当院では、石狩リハビリテーション地域連携懇話会として専門職に向けてリハビリテーションについての懇話会を開催しております。

前回は10月に慶應義塾大学医学部リハビリテーション医学教室教授 里宇明元先生

より「革新的ニューロリハビリテーション機器の開発とシステム化～スマートリハ室構想～」という内容で講演をいただき、100名近くの方が参加されました。講演後の懇親会についても他職種連携の場として参加した方から好評いただいています。

今回は、平成30年2月20日（火）19:00より、ホテル札幌ガーデンパレスにて、北海道医療大学リハビリテーション科学部理学療法学科長の鈴木英樹先生より、「回復期と生活期を繋ぐための意識と実践～地域リハビリテーションの視点から」という内容で講演いただく予定となっております。

真冬の寒い中ではありますが、お申し込みお待ちしております。（保健師いけだ）

第一印象って大事！

初めて会う人に、良い印象を持ってもらいたい。みんなその様に感じるかと思いません。

では、「良い印象」を感じてもらうにはどうすればよいのでしょうか？メラビアンという心理学者が、人が誰かと初対面で会ったときに受ける印象を決定付ける要素を分析した結果、「見た目5割・話し方4割・話の内容1割」という結果だったそうです。

つまり、初対面の人に良い印象を持ってもらうキーポイントは「見た目と話し方」であると言えます。

見た目といっても、美人だとかかっこいいとかルックスの問題ではありません。見た目の良さとは、例えば髪型（色や長さ）ヒゲ（整えられていますか？）化粧臭い（香水多すぎませんか？）ツメ（短く切りそろえられていますか？）猫背になっていないか。笑顔でいられていますか？という事を指します。どんな美人でも、しかめっ面の金髪の人に対しては第一印象は良いとは言えませんよね。

さて、もう1つのキーポイント「話し方」についてです。



まずは基本ですが相手には挨拶をしましょう。当たり前ではありますが、そのうえで・笑顔で話す・ジェスチャーを交える・相手の目を見て聞こえる声の大きさと話す・早口で話さない。というところが大切になってきます。どんなにいい話をしていても、話し方が悪いと相手の心には嫌な印象しか残りません。またその人と話すチャンスがあれば第一印象を覆すチャンスがあるかもしれませんが、第一印象が悪かったために、その人とあまり関わらないようにしたいと思うのは人としては当たり前のことだと思います。

みんなから良い印象を持ってもらえるような対応を心がけていきたいですね。

（CS委員いけだ）



まめ知識「お口の健康～冬は乾燥の季節～」

お口の「渇き」が気になりませんか？

☆口腔内が乾燥すると何がおきるの？

口腔内が乾燥すると口の中の細菌**カンジタ菌**（口腔内のカビ）が発生し**味覚障害**や塩辛い物がヒリヒリ、入れ歯が痛いなど口腔内の**痛みの原因**になってしまう場合もあります。さらには、あらゆる細菌の増殖にも繋がり**誤嚥性肺炎、インフルエンザ**などの感染症にも高いリスクが生じます。

唾液ってすごい！

健康な人の一日の唾液の量は**1～1.5L**です。

その成分は『**健康維持**』に、うるおいは食べ物
の『**飲み込みや保湿**』に役立っています。



- ◎ **抗菌作用** （細菌の増殖を抑える）
 - ◎ **消化作用** （酵素アミラーゼででんぷんを分解する）
 - ◎ **食塊形成作用** （味を感じさせ噛み砕き、飲み込みやすい塊にする）
 - ◎ **再石灰化作用** （飲食により溶けかけた歯のエナメル質を修復する）
 - ◎ **自浄作用** （歯、歯間に付いた食べ物や歯垢を洗いながします）
 - ◎ **PH緩衝作用** （酸性に傾いたお口のPHを中和させる）
 - ◎ **潤滑作用** （口の動きをスムーズにして発語や発声を助ける）
 - ◎ **粘膜保護作用** （タンパク質が粘膜を覆って保護し義歯の衝撃も緩和します）
- ☆ 乾燥の原因は何？

お口の乾燥は、加齢や病気（シェーグレン症候群・糖尿病）、口の運動不足（会話がない生活）による口腔機能低下、ストレス、飲んでいるお薬などが要因の一つであるとされています。

【乾燥どうしたらいいの？】

保湿剤（口腔ケアジェル）で唾液の出ない分を補いましょう。また、口腔体操（舌運動）唾液腺マッサージ、口腔内善玉菌を増やすタブレットの愛用やうがい薬などで悪玉菌を減らす、もちろん歯磨きの習慣づけも大切です。当院には歯科衛生士が常駐していますので、一人で悩まずどうぞお気軽に声掛け相談してください。（歯科衛生士にしだ）

編集後記

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

さて、新年の第一弾となる第16号も日頃の当院の取り組みを中心にご紹介させていただきました。当院を知っていただく媒体として各職種の日々の取り組みや連携などを中心に紹介できるよう構成しております。今年もご家族・地域住民、そして職員一人一人がワクワクするような病院づくりを目指して日々取り組んで参りたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。（MSW かねこ）