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 20 号

もくじ

●新年ご挨拶
●リハビリテーション地域連携懇話会を開催
●豆知識　お口のはなし
●健康教室を開催
●豆知識　自宅でできる体が温まる冬のお勧め
　レシピ完全公開！
●訪問診療のはなし
●自宅でできる簡単ストレッチ
●石狩いきいきフェスタを開催

●平成 31 年 1 月 9 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/

新年ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

本年も穏やかな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ついてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、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）』を導入し一年が経ち利用患者様が増えていく中で、歩行獲得により早期退院につながり、その後の外来・訪問リハビリ希望も多く、リハビリテーション病院として地域の皆様のご要望にお応えすべくチームで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、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安心して利用して頂け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

リハビリテーション地域連携懇話会を開催

平成３０年１１月２７日、札幌プリンスホテル国際館パミールにて第２０回石狩リハビリテーション地域連携懇話会を開催。約１００名の方の参加をいただきました。

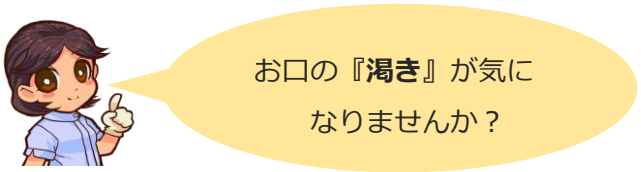
今回は旭川医科大学病院 リハビリテーション科の大田哲生先生をお招きし、「ニューロリハビリテーションの実践～ボツリヌス療法および Brain Computer Interface～」と題して、講演頂きました。

BCI とは、Brain Computer Interface のことで、上肢機能の改善に有効と言われている訓練の方法です。患者さんが訓練で脳を鍛えて、有効な脳波が出る→脳の活動電位を読み取ることでパソコンのカーソルを動かしたり、物を動かしたりすることができるようになります。対象になる疾患としては主に脳卒中ですが、筋緊張が高まる書痙の患者さんにも適応例があり、半年程度の訓練で書く文字に大きな変化があった例もあるとのことでした。また、ボツリヌス療法についてもお話を頂きました。ボツリヌス療法の良い点としては、局所的に効きその効果は長く続くことです。この治療で患者さんは「歩きたい」「手を動かしたい」という希望や「服を着やすくしたい」

「爪を切りたい」など希望する理由は多岐にわたります。治療の適応になるかということもあるのですが、講演の中で興味深かったのは、上肢に対してのボツリヌス治療を行うことで歩行能力が上がったという事例があるとのことでした。これは上肢の治療により手での体のバランスがとりやすくなったことで、歩容の改善につながったとのことでした。実際の患者さんの治療の前の状態と治療後の状態の映像も見せていただいたことで、よりわかりやすくその効果を目の当たりにしました。

講演後の懇親会でも、先生を囲んで今回の講演でもう少し詳しく聞きたかったことや質問をしている方も多く、その一つ一つに丁寧に答えて頂きました。花川病院では定期的にリハビリテーション地域連携懇話会を開催しております。次回は３月頃の予定です。詳細が決まりましたら案内致します。皆様のご参加お待ちしております。　（保健師　いけだ）

豆知識　お口のはなし



～冬は乾燥の季節～

☆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』はすごい！！

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言われています。
☆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。一人で悩まずまずはかかりつけ歯科医へ相談してみて下さい。

（歯科衛生士　にしだ）

健康教室を開催

当院にて年６回、医療や介護、福祉にまつわる情報を専門職がお伝えする健康教室を開催しています。９月は「介護予防について」をテーマに当院保健師がお話させて頂きました。

「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「自分の体を見直す（検診）」の介護予防に必要な４つのキーワードを元に、心掛けると良い生活習慣や椅子に座ったままで行うことができる体操など、気軽に取り入れて頂けるような内容をご紹介しました。

日本の平均寿命は年々伸び男女共に世界上位ですが、近年では「平均寿命」よりも健康上問題がなく元気に日常生活を送れる「健康寿命」が重視される時代になってきました。データでは男性が 72.14 歳、女性が 74.79 歳。元気に！！いきいきと！！今後も地域の皆さまの健康づくりにお役立て頂けるような情報発信や、楽しい取り組みを企画検討中です。ぜひご期待下さい！！

（地域連携相談センター　たにかわ）

豆知識　自宅でできる体が温まる
冬のお勧めレシピ完全公開！
～炊飯器で出来るサムゲタン風スープ～

サムゲタンとは、韓国の国民的な薬膳スープ料理です。鶏を丸ごと煮込むのが一般的ですが、簡単に手羽元で代用。生姜をたっぷり入れて、ポカポカ温まりましょう。

一人分	
カロリー	約 372kcal
たんぱく質	23.7g
脂　質	15.6g
塩　分	3.0g

◎材　料（一人分）

・鶏手羽元　２本
・切り餅　１個
・長ねぎ　1／2 本
・しめじ　1/４袋
・生姜　１かけ

（スープ）

・鶏ガラスープのもと　小さじ１
・酒　大さじ１
・水　300ml
・塩　少々
・ごま油　小さじ１

（トッピング）

・黒こしょう　少々
・クコの実　　少々
・万能葱　　少々

◎作り方

①鶏手羽元は、骨に沿って切り込みを入れて、開きます。
②切り餅は４等分、生姜は千切り、長ネギ、しめじは食べやすい大きさに切ります。
③トッピングの万能葱は小口切りに、クコの実は水で戻しておきます。
④炊飯器に、①、②、スープの材料を入れ、通常通り炊飯します。
⑤炊き上がったら、③のトッピングを盛り付けて、お好みで黒コショウをかけて完成です。
※手羽元に切り込みを入れると旨みが出て、身離れもよくなり食べやすくなります。

ポイント　お正月に余りがちな切り餅を一緒に入れることで、スープによりとろみがつきます！！炊飯器に具材を入れたら、後はスイッチポンで簡単に作れます！！

＊・＊　お勧め食材　＊・＊

生姜には、血流を良くする働きがあるので、体が温まり、冷え性に効果的です。また、胃の消化吸収も助けてくれるので、年末年始の暴飲暴食で調子を崩している場合にも効果的です。

クコの実は、中国原産のナス科の落葉低木「クコ」から秋に採れる楕円形の赤い果実です。よく杏仁豆腐の上に乗っている赤い実と言えばご存知の方も多いはず。スーパーでは、中華材料コーナー（オイスターソース等が陳列している場所）で売られています。スーパーフードとも言われており、ビタミンAやC、カロテノイドが含まれており、細胞の老化を防ぐ抗酸化作用が豊富です。滋養強壮やアンチエイジング効果も期待できます。余った際は、グラノーラに混ぜて食べてもおいしいですよ！

体に染み渡るようなおいしさが魅力のスープです。体調が優れないときや、風邪の引きはじめにもお勧めです。その際は、お米を入れてお粥としてアレンジするのも♪骨を取除けば、お年寄りやお子様にもぴったり！ぜひ、炊飯器ひとつで簡単に作れますのでお試し下さい。

（栄養科　ごとう）

訪問診療のはなし

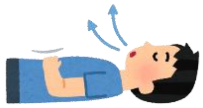
医療は受ける場所によって、「外来医療」・「入院医療」・「在宅医療」に分かれます。「在宅医療」のなかで医師が患者さんの自宅などにお伺いしておこなう診療が「往診」や「訪問診療」です。「往診」は、体調が急変した際に患者さんの求めに応じて訪問し、診療を行います。「訪問診療」は通院が困難な患者さんに、医師が患者さんの状況に基づいて診療計画を立て、患者さんの同意を得て定期的にご自宅などに訪問し診療を行います。

花川病院　訪問診療では月 2 回程度の定期訪問を行ない、「訪問診療」と「往診」を組み合わせながら、ケアマネジャーや訪問看護、訪問介護、訪問リハビリなどの介護サービスと連携し、24 時間 365 日体制で住み慣れた自宅などでの生活を支えています。また、必要に応じて病院での専門的な治療や検査を受けることや、入院先の手配・調整を行うことも可能です。ご希望の方は、ぜひご相談下さい。

（看護師　すがい）

自宅でできる簡単ストレッチ《腹式呼吸のすすめ》

花川病院訪問リハビリ事業所です。　当事業所の利用者様は、病院から自宅に退院するときに、訪問リハビリを開始する方が多いです。利用者様は、久しぶりの自宅生活に喜びを感じている反面、一方で不安を多く抱えています。不安によるストレスから、気分の落ち込みや痛みの増悪が見られることがあります。このままの状態では、リハビリの効果が低下してしまうので、まずはリラックスしてもらうことが重要になります。



簡単なリラックスの方法としては、腹式呼吸（横隔膜呼吸）があります。腹式呼吸の方法は、まず、鼻からゆっくり息を吸い込みます。このとき、お腹の中に空気が入り膨らんでいくイメージです。次に、口からゆっくり息を吐きます。お腹をへこましながら、ゆっくり長く吐き出します。1、2 で吸って、3、4、5、6 で吐きます。5～10 回繰り返すことで、副交感神経が優位になり、リラックスする効果があります。

ストレスが強い時や緊張している時は、血圧が上昇し、脈拍や呼吸が速くなります。血圧や脈拍は自分でコントロールできないのですが、呼吸はある程度自分でコントロールすることができます。ゆっくり呼吸することで、脳がリラックスしている状態だとだまされるのです。

また、ヒトはいろいろ考えすぎるために、過度なストレスを感じています。未来の不安、過去の嫌なことなどを考えて、ストレスを何倍にも増幅しています。腹式呼吸により、呼吸の状態やお腹の動きのみ集中することで、短時間でも雑念を振り払うことができ、気分がすっきりする効果もあります。

不安や痛みを取り除いた後に、ADL 練習や歩行練習をすると、気持ちにゆとりが生まれ、集中力がアップし、リハビリ効果が大きくなります。利用者様が住みなれた地域で、自分らしい暮らしを最後まで続けることができるように、訪問スタッフは様々なアプローチをしています。

簡単な方法なので、皆様も日常生活でぜひ試してみて下さい。腹式呼吸で悪いものを吐き出し、福を呼び込みましょう。

（リハビリテーション科 PT はせがわ）

石狩いきいきフェスタを開催

10 月 20 日・21 日の 2 日間で、健康・介護・福祉をテーマに「石狩いきいきフェスタ 2018～いつまでもこのまちで暮らしていくために～」を開催しました。今年は、「いしまちひろば」及び石狩市、石狩商工会議所も加わり、実行委員形式で企画・運営を行ない、2 日間で合計 545 名の来場がありました。

今回さまざまな企画がありましたが、特に人気だったのが、

①肺年齢、骨密度、体組成などの「健康度測定コーナー」

「毎年楽しみにしている」「無料でできる健康測定の数を増やしてほしい」～参加者より

②懐メロで一緒に歌う、「うたごえ喫茶」

「すごくよかった、とても楽しかった」～参加者より

③映画　「ケアニン～あなたでよかった～」上映会

介護という仕事を通じて働くことの意味や人と人、地域との繋がりの尊さが描かれている心温まる感動ストーリー

「やる気がでた！涙が止まらなかった！」「しばらく休職していたが、介護の仕事にまたつきたいと思えた！」～介護職の方より

今回、花川病院・法人内から PT・OT・ST が参加し、「リハビリスタッフによる頭と体の元気サポート」というブースを開設しました。転倒リスクや飲み込みクイズ、生活動作を助けてくれる便利な道具紹介、子供も楽しめる作業療法等、市民の方が興味を持ち、楽しみながらふれあえる取り組みをしました。地域連携相談センターの MSW・保健師も企画から参加し、当日は会場の案内係として来場者とたくさんふれあうことができました。

次年度は石狩市とのコラボレーションの最終年（3 年目）になります。共生社会の実現に向けて、医療・介護・障がい分野の方たちと協力して、市民の皆様が楽しく参加・体験できるフェスタを作り上げていきたいと思います。

（MSW とみい）

編集後記

明けましておめでとうございます。健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年も、広報誌『つながる手と手～はなかわからのメッセージ』はスタッフ一丸となり、当院機能の紹介はもとより、地域の利用者・患者様の視点で様々な情報をお届けしたいと考えております。本年も何卒よろしくお願い致します。

（MSW　かねこ）