



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36号

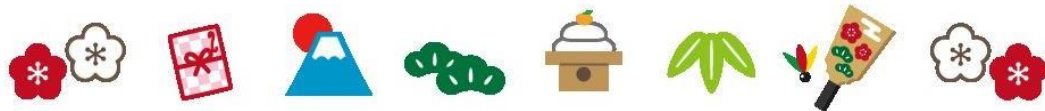
もくじ

- 新年のご挨拶
- スポーツ外傷・障害専門外来リハビリテーション OPEN!!
- 第26回石狩リハビリテーション地域連携懇話会を開催
- 舌ブラシについて
- レアチーズ風デザートレシピ
- お薬の一包化について
- 札幌市北区方面にて健康教室を開催しました



●令和6年1月22日発行 ●発行人:菅沼宏之 ●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/>



新年のご挨拶

この度 2024 年 1 月 1 日に発生しました能登半島地震により、甚大な被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興と平穏な日々に戻られますことを祈念申し上げます。

2023 年は激動の 1 年でした。2020 年から始まり日本の医療を変えてしまったコロナウイルスパンデミックは下火になったとは言え続き、患者様だけではなく職員の生活を脅かしました。世界的には 2022 年 2 月からロシアがウクライナに侵攻し世の中が一気にきな臭くなりました。2023 年 10 月 7 日ハマスによるイスラエル民間人に対する無差別攻撃が起こり、イスラエルがガザに侵攻し 2 万人近い民間人が亡くなるという悲劇が起こっています。このことに関連してアジアでも戦争が起これば第 3 次世界大戦が始まるというまことしやかな憶測を語る方もいます。戦争は人々の精神と身体を破壊し多くの国では戦傷者に対するリハビリテーションがリハビリテーション医療の重要な課題となっています。日本にも戦傷者に対するリハビリテーションが必要となる日が来るのでしょうか。戦争がなくなり平和となり戦傷者に対するリハビリテーションが不要となる日が訪れることを祈ります。



医療機関とも連携し、若年層など幅広い方々へリハビリテーションを提供し、皆様により身近な病院としてお役に立つよう成長したいと思っております。何卒、宜しく願い申し上げます。

さて 2024 年当院は新たなチャレンジとしてスポーツ外傷に対する外来リハビリテーションを開始いたします。レバンガ北海道、石狩レッドフェニックスのスポンサーとしてスポーツ活動に力を入れており、近隣にスポーツの盛んな学校なども多いことからスポーツ外傷に対するリハビリテーションを提供することとなりました。近隣の

院長 菅沼宏之



スポーツ外傷・障害専門外来リハビリテーション OPEN!!

この度、石狩地区の学生を対象とした「学校帰りに通いやすい」をモットーとしたスポーツ外来リハビリテーションを開設する運びとなりました。

スポーツ障害は、繰り返される過度の力学的ストレスにより生じる、筋、腱、靭帯、骨、滑膜などの慢性炎症性変化です。選手個々の身体的特性をはじめ、各スポーツの競技特性や環境因子などの影響により、最適な運動から逸脱するとある組織に偏った力学的ストレスが発生します。

成長期にあたる小学生から高校生の皆様は、「試合に出たい」「上手になりたい」一心でスポーツに打ち込むことが多いため、このような部位にかかる負荷に注意が及ばず、障害に繋がるケースがあります。

当院では、理学療法士が40～60分間個別で対応し、障害構造の仮説検証作業を通して治療方針を定め、最終的には予防的介入・コンディショニング方法を含めてオーダーメイドの治療を提供します。当院では最新のエコーを使用し、筋や腱の回復状況を把握しながら、運動量を調節していきます。

リハビリテーションは、自らの取り組みに加え、第三者の目を通じて継続することが第一前提なのですが、自宅や学校から通いやすい環境に施設がないと長続きせず、障害部位を安静にしたまま過ごし疼痛が軽減したらすぐ復帰し、パフォーマンスの低下と再発を繰り返すといったケースが多く存在します。

花川病院は、石狩地区においてスポーツに打ち込む学生とそのご家族の拠点となることを目標としています。以下のような注意点がございます。ご興味のある方はお問い合わせください！

※医療制度上、他の医療機関や整骨院などで同じ部位へのリハビリテーションを実施されている場合、健康保険での併用はできません

※医療制度上、運動器リハビリテーションを受けられるのは、診断あるいは手術後から150日までとなります



LINEでも情報を発信しています。
お友達登録をよろしくお願い致します。



(理学療法士 かとう)



第 26 回石狩リハビリテーション地域連携懇話会を開催



2023年10月12日(木)、札幌パークホテルにて第26回石狩リハビリテーション地域連携懇話会を、ハイブリッド形式で開催しました。今回は、藤田医科大学教授 藤田学園最高顧問 才藤 栄一先生をお招きし、「リハビリテーション医療において動機づけを考える」というテーマで講演いただきました。

講演内容は①リハ医療と心理学的知恵②動機づけと心理学的観点③欲求と動機づけ④役割と動機づけ⑤練習と動機づけ⑥低行動問題の臨床というものでした。リハビリテーション医療に携わる私たちは「臨床家」と呼ばれる専門職です。また、リハビリテーション医学は活動に焦点を当て、活動を使用することで生活を再建する学問です。つまりリハビリテーション医療の成功には対象者の能動性が鍵となり、その能動性を引き出すためには、各種専門知識とコミュニケーション能力、優れたチーム医療が重要



となります。様々な要因により能動性が低下した状態である「低行動問題 (Hypo-behavior problem)」が生じている場合、臨床において何をどうしたら良いか悩むことが多くあります。そのような実臨床でどのように解決していくか、多くの示唆をいただきました。低行動問題への対処法および動機づけ対処リストを参考に、患者様

お一人お一人に対し親身にチームで対応していきたいと思えます。今回のハイブリッド開催（現地＋オンライン）の懇話会には250名を超える方々に全国から参加いただき、皆様熱心に耳を傾けられ質問も多数よせられ丁寧に答えていただきました。リハビリテーションの今後のあり方について再確認し、より効果的なリハビリテーションについて再考することができました。今後も石狩リハビリテーション地域連携懇話会を開催し関係機関、施設の皆様と日々研鑽をしていきたいと思えます。



(理学療法士 かとう)



舌ブラシについて

舌ブラシについて

『舌ブラシ』つまりはベロ（舌）に付いた汚れ＝舌苔（ぜったい）を取り除くためのブラシのことです。



☆舌苔ってなに？

舌の表面に付着した上皮から剥がれ落ちた垢(あか)です。その実体は口の中から剥がれた粘膜細胞や食べかす、舌表面に付着した細菌などで、たんぱく質を多く含んでいます。舌苔は細菌の温床であり、このばい菌が口の中から身体に入り肺に入ると『誤嚥性肺炎』の原因因子になってしまいます。また、厚くなり舌を覆ってしまうと味覚細胞にも影響がでてしまい、味覚を感じるセンサーが鈍くなり、甘味や塩味を感じにくく、何を食べても『おいしくない』と思うようになり食欲も減退し日常生活にも支障をきたしてしまいます。

☆舌ブラシ選び方

舌ブラシも最近はいろいろな形があり種類も増えました。



表面がナイロン素材短いザラザラで持ち手が長く奥までみがきやすく介助用などにおすすめ



シリコンで出来ていてやわらかく真ん中の突起が磨きやすく厚い汚れが落ちやすく長持ちします



やわらかい毛で歯ブラシより柔らかく操作性が良い安価な商品



近年は舌の汚れに対する注目も高くなり口の中をきれいにする事で色々な病気の予防に繋がるといわれ、様々な研究もすすみ口腔ケアグッズの種類も増え購入手段も簡単になってきました。

自分に合ったものを選び、身近にできる事から始め、平均寿命も長くなる昨いつまでも『おいしいお食事を自分の口から』を合言葉に楽しく過ごしたいものです。

(歯科 にしだ)



レアチーズ風デザートレシピ

～レアチーズ風デザート～



当院の食事で提供しているクリームチーズを使ったデザートの一品をご紹介します。

材料を混ぜ合わせるだけの簡単レシピです！

=材料(4人分)=

- ・クリームチーズ 60g
(室温に出しておく)
- ・ヨーグルト 60g
- ・ホイップクリーム 100g
- ・砂糖 15g
- ・マーマレード 10g



1人あたり

約 270Kcal、蛋白質 3.3g、脂質 14.5g、塩分 0.3g

=作り方=

- ① クリームチーズに砂糖を加え混ぜる。
- ② ①にヨーグルトを数回に分けて入れ混ぜ合わせる。
※なめらかになるまで良く混ぜることがポイントです。
- ③ ホイップクリームを7分立てくらいに泡立て、
②に少しずつ合わせて混ぜる。
- ④ 盛り付けてマーマレードを添える。



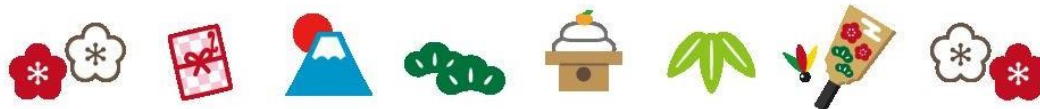
=アレンジ例=



当院でのこれまでの提供時には、苺の実とジャムを合わせたソースをかけたり材料に苺ジャムを混ぜ合わせ、砕いたビスケットの上のにのせたりもしてみました！



(栄養科 はしもと)

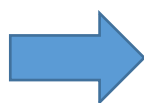


お薬の一包化について

皆様はお薬の「一包化」をご存じですか？一包化とは、服用時点が同じお薬や1回に何種類かのお薬を服用する場合などに、それらをまとめて1つの袋（分包紙）の中に入れることです。（下図）例えば、朝食後に飲む薬が2種類あり、夜はまた別の種類の薬を3種類飲まなければいけない場合、それぞれのお薬を一つにまとめて「朝用」、「夜用」とすることができるのです。



<分包前>



<分包後>

お薬の一包化には下記のように様々なメリットがあります。手の不自由な方や複数のお薬管理で困っている方にはぜひ活用して欲しいサービスかなと思います。



- ① 薬の飲み間違いや飲み忘れがなくなる
- ② 数種類のお薬の中から自分で薬を取り出したり分けたりする手間が省ける
- ③ 手が不自由な方でもお薬を取り出すことが容易になる
- ④ 介助を行っている方の負担が減る

○どうすれば一包化にしてくれるの？

一包化は、処方した医師の指示が必要となります。受診時に主治医に直接相談するのがスムーズですが、伝え忘れてしまった場合でも大丈夫です。お薬をもらう調剤薬局の薬剤師に相談すると、薬剤師が処方医師に連絡し一包化の了承を取ってもらえます。

○一包化の料金は？

一包化の料金は処方された日数によって異なります。

- ・ 42 日分以下の場合 7 日分ごとに 34 点（340 円）
- ・ 43 日分以上の場合 一律 240 点（2400 円）

保険適用されますので、追加で支払う金額は上記の 1 割～ 3 割負担になります。

例) 28 日分の一包化	340 円×4 週間×1 割負担	約 140 円
56 日分の一包化	2400 円×1 割負担	約 240 円



上記の値段はあくまで一例です。患者様によって料金が異なる場合がありますので、詳しくは薬剤師に相談してくださいね。また、一包化は分包業務やチェックに少々お時間がかかります。飲んでおられるお薬が多い場合は一包化を依頼すると薬局での待ち時間が少し長くなるかもしれませんがご了承ください。

服用するお薬の種類が多くて管理に困っている方は、この機会に一包化を検討してみたいかご検討でしょうか？

(薬局 はせがわ)

札幌市北区方面にて健康教室を開催しました



2023年12月に札幌市北区にあります地区センターや町内会の会館にて「健康教室」を開催しました。12月4日拓北・あいの里地区センター、12月11日拓北ひまわり会館、12月19日篠路コミュニティーセンターと3か所で当院保健師による「冬の感染症対策」として感染症の種類や基本の対策、特に手洗いの有効性や正しい手洗い方法をお話した

後、実際に手洗いを行い手洗いチェッカー（ウイルスに見立てた特殊なクリームを手につけてから実際に手洗いを行いチェッカーのライトを当てると洗い残しが光って見え、手洗いの評価ができる）というもので手の洗い残しを確認してみました。参加者の皆様からは目で見て洗い残しが確認できて自分の手洗いの方法を再確認できて良かったとの声を頂きました。来年度も札幌市北区方面にて「健康教室」を開催予定です。皆様の健康に役立つ情報をお届けできるよう企画中です。開催の日程はホームページなどでお知らせしますのでぜひご参加ください。



(地域連携相談センター さの)

編集後記

この度、能登半島地震により犠牲となられた方々に心よりお悔やみ申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。一刻も早いライフラインの確保、そして皆様が安心して過ごされる生活に戻られますことをお祈り申し上げます。さて With コロナで始まった 2023 年に終わりを告げ 2024 年が始まりました。今年も新型コロナウイルスやインフルエンザと感染症の猛威に臆することなく、引き続き感染対策を徹底し皆様が笑顔でご安心して過ごされますよう職員一同ワンチームで取り組んで参ります。本年も何卒よろしく願いいたします。

(MSW かねこ)