

回復期リハビリテーション部 部長 伊藤 美津子

ごあいさつ

平成30年度も初々しい新人職員を迎えスタートしました。今年度も「チームアプローチ」の質を高めるために様々な専門職者が一緒に研修を受講し、お互いの職種の仕事や役割を理解した後に、各配属部署で頑張っています。先輩の指導を受けながら“患者さんに寄り添う・真摯に向き合う”姿を見るたびに嬉しく、また、頼もしく感じている毎日です。

さて、今年度の診療報酬改定・介護報酬改定・障害福祉サービス等報酬の改定は「地域包括ケアシステムの推進」、「病院・病床の機能分化・連携強化」に重点を置いた内容となっています。

回復期リハビリテーション病棟においては、前回の改定でアウトカム（結果）が導入され、その結果入院日数が短縮するということが起こりました。今回も“提供されるリハビリテーションの質の充実”が求められた内容となっています。入院中から自宅の生活状況を見て、それに応じたリハビリテーションを適切かつ効率的かつ集中的に行い自宅復帰を促す、自宅へ帰った後も不安なく生活することができる…という取り組みが評価されています。

高齢化が進む中、高齢者で複数の疾病を持つ方や認知症の方が増加しています。退院後も慢性疾患や機能の低下を抱え、医療ニーズを伴う要介護者や認知症高齢者は多く、医療及び介護の連携の必要性は増々高まっています。

私たちは、『ADL（日常生活動作）の維持・改善効果の高いリハビリテーション・ケアを提供する』、『在宅復帰に向けては、利用者（患者さん・ご家族）の視点に立って、ニーズに見合った医療及び介護を切れ目なく提供する』ことを目指し、多職種協働によるリハビリテーション・ケアを充実させ、地域の方々（一般の方・急性期病院・関係機関等）から当施設を選んで良かったと思っていただけるよう、スタッフ一同尽力してまいります。

今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

医師のご紹介

～リハビリテーション科専門医の認定を取得しました～

医師 藤原 寛功

診療部医師の藤原です。産業医科大学出身で専門は神経内科です。

元々、別府市出身で2013年に当センターに入職し、今年の7月で丸5年になります。このたび、長岡センター長をはじめ、医局の先生方のご指導の下、リハビリテーション科専門医の認定を取得することができました。今後とも、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



『リハビリテーション科専門医とは』

- ・病気や外傷の結果生じる障害を医学的に診断・治療し、機能回復と社会復帰を総合的に提供することを専門とする医師。

リハビリテーション科が関与するすべての領域について定められた卒後研修カリキュラムにより3年以上の研修を修め、資格試験に合格して認定される。

※当センターには、嘱託を含め4名の専門医がいます。

新着任医師のご紹介

医師 本田 昇司

本年4月から外来リハビリテーションを担当している本田昇司と申します。私は、2001年4月から2014年9月まで当センターに勤務しておりましたので、今回が2度目の勤務となります。

さて、2017年3月7日大分県議会本会議において、「健康寿命日本一おおいた県民運動推進条例」が全会一致で議決されました。健康寿命とは、健康上に問題のない状態で日常生活を送ることができる期間のことですが、大分県は2016年現在、男性が71.54歳で全国36位、女性が75.38歳で全国12位となっています。それを全国1位にするためにいろいろな取り組みが始まっています。もちろん、持病があっても、障害があっても、健康で活力のある生活を送ることは可能です。

私は、リハビリテーションを通して、皆様の健康寿命が1日でも長く延びるようにお手伝いしたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。



新着
トピックス!!

リハビリ新機器導入

近年、脳卒中後の運動麻痺に対してロボットを用いたリハビリテーションが注目されており、日本はもとより世界中で研究がなされています。様々なロボットが開発されている中、当センターでは平成30年5月末より上肢機能訓練用ロボットReoGo-J（帝人ファーマ）を導入することとなりました。リハビリテーションの中にロボットを用いることで機能訓練の一部をセラピストの代わりにサポートし、自主訓練として導入することで、訓練の量と質を確保することができます。今回導入するReoGo-Jの特徴として手をロボットのアーム部分に固定し、様々な方向へ上肢を反復して動かしていくというものです。上肢の運動が難しい方の場合はロボットが動作の補助をするなど5つのモードと17種類の訓練メニューを有しています。また反復する運動の回数、負荷、速さなども患者さんに合わせて調整することができます。モニターには運動の方向が示されており、視覚的にも確認できるようになっています。

このような最新機器を用いて患者さんのリハビリテーションの効果をさらに高めることができるように努めてまいりたいと思います。

（作業療法 ReoGo-J導入班）



回復期リハビリテーション病棟での介護福祉士の役割

介護福祉士とは、「専門的知識及び技術をもって、身体上または精神上的の障害があることにより日常生活を営むのに支障がある者につき心身の状況に応じた介護を行い、並びにその者及びその介護者に対して介護に関する指導を行う業とする者」をいいます。現在、回復期リハビリテーション病棟ではケアワーカー（以下CW）の名称で23名が働いています。主とした業務として、三大介護（食事・入浴・排泄）及び余暇活動の提供（レクリエーション）です。

回復期リハビリテーション病棟では一人一人の患者さんに対し、さまざまな専門職がチームとしてリハ・ケアを提供しています。CWも多職種協働で情報と意見を交換しながら患者さんのニーズに応えられるようチームの一員として取り組んでいます。一人一人担当の患者さんを持ち、カンファレンスに参加し、個々のニーズに合った個別支援計画を立て、嚥下体操・立位、歩行訓練・洗濯練習等の自主訓練にも積極的に取り組んでいます。

また、季節に合わせた壁面づくりや七夕会・お月見会・クリスマス会と病棟全体での共通した行事もCWが計画し入院生活が充実できるように環境づくりに努めています。

常に生活場面に関わる専門職として、退院後の生活の中で少しでも患者さん自身で出来る事が増えることを目標にCWの視点で関わっています。



平成30年度

「新しい仲間が増えました！」

研修の様子を
ご紹介します

今年も当センターに13名の新しい仲間が加わりました。

(看護師1名、介護福祉士2名、看護担当助手1名、理学療法士1名、作業療法士4名、言語聴覚士2名、診療情報管理士1名、職業指導員1名)

職種の垣根を越えた部署に配属される当センターでは、新採用職員研修も職種合同で行います。

受け身の座学よりも、グループワークや実習など自分から行動するプログラムが多いのが特徴です。

今年は更に多彩なビジネスゲームやグループワークを数多く行い、他者と協力して答えを出すことの難しさ
と大切さをしっかり感じてもらいました。

1 信頼関係を作るのは接遇や報連相！



新人がまず目指すのは「周囲からの信頼を得ること」。仕事の意義や接遇、報連相や時間管理といった仕事のすすめ方などを学び、社会人としての心構えを養いました。

2 成長のカギは素直な心とコミュニケーション！



仕事で成長するためには、他人の意見を聞き、上手な人の真似をすることが大切。グループ対抗でのゲームをくりかえす中で、素直な心で学び姿勢を身につけました。

3 患者さんの満足を支えるのはすべての職種！



医療倫理やチーム医療論のグループワークでは、先輩スタッフの協力のもと、患者さんが満足するリハビリのありかたについて多職種で話し合い、理解を深めました。

4 「する側」「受ける側」の双方を体験！



「介護技術」や「感染管理」「摂食嚥下」なども全員で。認定資格を持つ先輩から「する側」も「受ける側」も安心で安全な技術を学び、目からウロコの体験ができました。

5 「なりたい自分」に向けて決意表明！



最終日には多くの上司の前で、「プロとして、当センターの職員として求められるものはなにか」をグループ発表したのち、一人ひとりが「なりたい自分」に向けての決意表明を行いました。

当センターには、すべての職種・階層の成長を支援する教育システム、「キャリアデザイン・サポートプログラム」があります。

新採用職員もこれからの1年間、当センターの職員として知っておきたい知識や技術、患者支援体制について、フォローアップ研修でより深く学んでいきます。「なりたい自分」

に近づくべく頑張る13名に、どうぞ御期待ください。



お知らせ 専門外来

詳しくは、院内ポスター
もしくはスタッフにお尋ねください

当センターでは、地域での生活支援の一環として、入院でのリハビリテーションを終えた方や脳卒中等の後遺症でお困りの方を対象に、以下の4分野での専門外来をおこなっています。

- 脳血管疾患等リハビリテーション外来
- 高次脳機能外来
- 摂食・嚥下外来
- 装具外来

正しいストレッチの方法について

前回、正しいストレッチの方法について説明させていただきました。
今回は、前回の復習を兼ねて、新しいストレッチを2つ紹介させていただきます。
～前回の復習～

●ストレッチの効果

- ① 関節可動域の（柔軟性）の改善と筋緊張の低下
- ② 血液循環の改善
- ③ 痛みの緩和
- ④ 傷害予防・運動後の疲労物質除去

●ストレッチの分類

- ① スタティックストレッチ（静的柔軟性）
- ② ダイナミックストレッチ（動的柔軟性：運動能力向上）
- ③ バリスティックストレッチ（例：ラジオ体操など）
- ④ 徒手抵抗ストレッチ（二人ペアで行う）

の大きく4つに分類されます。

●ストレッチの方法・時間・禁止事項

①方法

目的の筋肉（伸ばしたい筋肉）が痛くならない範囲で伸ばせるところまで関節を動かし、その位置を保持します。
痛みがある場合は決して無理に伸ばさず、痛みが出る手前で止めて下さい。

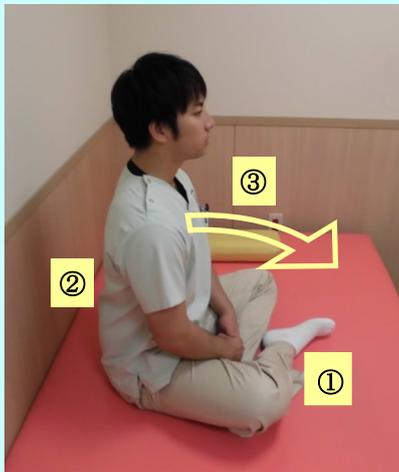
②時間

諸説ありますが、概ね10～20秒程度を目安に行ってください。

③禁止事項

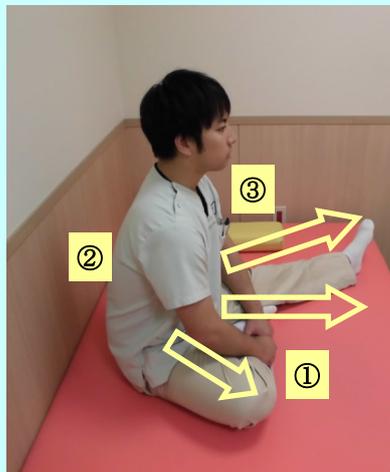
骨折の術後やぎっくり腰などの強い痛みや炎症がある時期は行わないようにしてください。
また、反動を利用した筋伸張法（バリスティック・ストレッチング）は、筋・腱損傷を引き起こす危険性を伴うため、行わないようにしてください。

殿筋（お尻）のストレッチ



- ①あぐら姿勢をとる
前足を足が重ならない程度に前に置く
- ②背筋を伸ばす
- ③ゆっくり息を吐きながら体を前に倒す
- ④足を組み換え、反対側も同様に行う

太もも裏のストレッチ



- ①あぐら姿勢から片膝を伸ばす
- ②背筋を伸ばす
- ③ゆっくり息を吐きながら体を前に倒す
（足を伸ばしている方向、正面、曲がっている方向に倒す）
- ④足を組み換え、反対側も同様に行う

ワンポイントアドバイス!!

深く曲げる必要はなく、ゆっくり、息を吐きながら、楽に行けるところまで曲げてみましょう！