



新年のご挨拶

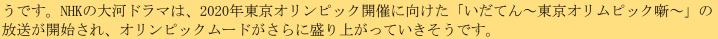


皆様には、平素より別有リハビリテーションセンターに格別のご厚情をいただきありがとうございます。

本年も、旧年に変わらぬご愛顧いただきますようどうぞよろしくお願いいたします。

理事長 大塚義巳

年が改まり平成31年になりましたが、平成は4月30日までで5月からは新元号になります。どのような元号になるのかは分かりませんが、新しい天皇陛下がご即位され新しい時代が到来する、今年はそんな瞬間に立ち会える期待に溢れる年になりそ



また、当県は、ラグビーワールドカップ2019の開催地になっており、9~11月はラグビーファンだけでなく 多くの人がラグビーの魅力に取りつかれることでしょう。忘れてはいけないのが、われらが大分トリニータが J1へ昇格したことです。どんな活躍を見せてくれるのか楽しみです。

このように、今年は10月から消費税が10%に引き上げられることを除けば、総じて後半に向かって期待や 楽しみが広がっていくような明るい年になるように思えます。

私たち別府リハビリテーションセンターも、今年は今次3か年計画の2年目にあたり、患者様、利用者様に ご満足いただけるセンターとしていっそう進化していくつもりです。

私たちの基本理念は「すべての人が地域でしあわせに生活できる社会の実現」です。医療や介護が必要であっても障がいと共存しながら、できる限り住み慣れた地域で安心して生活が継続していけるように今年もお手伝いをさせていただきます。また、この基本理念に基づいて、私たちは「福祉・医療・介護分野が協働し、相乗効果を生み出し、社会復帰のための最適なリハビリテーションを提供することで、信頼され、選ばれ、愛されるリハビリテーションセンターになる」というビジョンを掲げて日々業務に取り組んでいます。

中世から近代に栄えた近江商人の商売に対する考え方に、「売り手よし、買い手よし、世間よし」の「三方よし」というものがあります。自分だけでなく、お客様、そして、世間様もよくなければ商売は長続きしないという教えです。

これは今日でも通用する考えだと思います。私たちは社会福祉法人として、特に「買い手よし、世間よし」の部分をもっと伸ばしていきたいと思っています。役職員一同、使命感と誇りを持って、患者様、利用者様、そして、地域社会のお役に立てるように研鑽をしていく所存ですので、どうぞよろしくお願いいたします。

最後になりますが、昨年は、自然災害の多い年でした。耶馬溪町の土砂災害、西日本豪雨災害、台風21号、 北海道厚真町で震度7を記録する大地震の発生などで、亡くなられた方、被災された方々には改めて深く哀悼 の意を表しますとともに、こころよりお見舞いを申し上げます。そして、今年は災害や事故などで日常生活を 壊されたり不幸になる人がいない、そんな穏やかな年であることを祈念しております。

栄養がリハビリの効果を高める

~NST活動のご紹介~

NSTという言葉をご存知でしょうか。

NSTとは、Nutrition Support Team (栄養サポートチーム)の略語で、 患者さんに最良の方法で栄養支援をするために多職種で構成された医療チームのことです。



リハビリを行っている患者さんの中には低栄養の方が多くいらっしゃいます。

一般病棟や施設よりリハビリ専門病院の方が低栄養の方の割合が多く、ある調査では全体の約37%の入院患者さんに低栄養を認めました。この方々に、ただリハビリを行っても充分な効果を得られないばかりか、痩せてしまう一方で逆効果になりかねません。 効果的なリハビリを行うためにも栄養改善が重要なのです。

様々な栄養補助食品

そのような考えの下、回復期リハビリテーション病棟では多職種による栄養評価と適切な栄養管理上でリハビリを行うため、NSTを設置しています。

NSTの取り組みのひとつとして、毎月1回、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士による回診を実施しています。

回診では実際に患者さんと対面し、食事摂取状況や、発熱の有無・体重の増減・排便の有無・皮膚の状態などの身体状況、リハビリの進捗状況などを確認しています。それらを基に栄養管理が必要かどうかを判断し、それぞれの患者さんにあった栄養管理方法を担当チームへ助言しています。



NST回診風景





体組成測定の様子

また、回復期リハビリテーション病棟の特徴として、入院患者さん全員に対して体組成を測定しています。

体組成では体重の増減だけでなく、四肢の筋肉量やむくみの程度を詳しく知ることができ、栄養管理やリハビリ内容の検討に重要な情報を得ることができます。

今後も、患者さん一人ひとりの状態に合わせた栄養支援を行い、 社会復帰のお手伝いができるようチーム一丸となって頑張っていきます。

回復期リハビリテーション病棟での介護福祉士の役割

回復期リハビリテーション病棟では、年3回のイベント(7月の七夕会・10月のお月見会・12月のクリスマス会)を実施しています。

楽器演奏や出し物、患者さんと全員で合唱やゲーム等を行なっています。クリスマス会は、昼食にバイキング形式で『にぎり寿司』や数種類の『ケーキ』等が提供され、とても喜ばれています。

また、病棟では毎週レクリエーションを行い、ゲーム・創作活動・カフェ・ハンドマッサージ等を実施しています。カフェは食堂で音楽を流しコーヒーや紅茶等を提供しています。リハビリ訓練の合間にホッとできる空間として、とても好評を頂きたくさんの患者さんが利用されています。

これからもリハビリを頑張っている患者さんの活力に繋がるよう取り組んでいきます。













家族教室開催

在宅復帰支援委員会

在宅復帰支援委員会は、患者さん・ご家族の退院後の生活を"よりよく過ごしていただく"ことを目的に『家族教室』を定期的に開催しています。

『家族教室』では当院の職員が病気や症状、対応などについて講義し、その後、質問や相談の時間を設け、自宅での介護に対する不安や悩みを少しでも減らすことができるように関わっています。

今年度は、「高次脳機能障害について」「障害者として、人として」「認知症について」開催しました。 どの『家族教室』でも、ご家族だけではなく患者さんも関心を持たれ自主的に参加してくださいました。

開催後のアンケートでは、「障がいをあたり前と考えるまでには随分、時間もかかると思いますが素晴らしいことです。何もできないではなく『何が出来るか』を考える事で救われると考えています。」「患者さんにとってすばらしい教室と思います。」「もっと時間をとって詳しく勉強できたらと思った。」などのご意見・ご要望をいただきました。

今後も、患者さん・ご家族のニーズに合ったテーマで『家族教室』を開催し、多くのご家族に参加していただきたいと思います。



7月29日: 高次脳機能障害 について

11月4日: 障害者として 人として



12月2日: 認知症について

おだわらこうじ 理学療法士 小田原幸治



やってみよう セルフ筋膜

お困りの方々

前回に引き続き肩こりについてご紹介します。

猫背になると、背中の筋膜が伸びてパンパンに張る一方、肩が手前に巻き込ん できます。すると胸の筋膜が縮んで固くなってきます。僧帽筋周囲をほぐしたら 必ず、胸の筋膜もリリースしましょう。大胸筋の上部線維・鎖骨下筋が特に縮み やすいです。ここを筋膜リリースで入念にほぐすと、とても楽になり、再発予防 にも効果的です。

今回はテニスボールを使用したリリース法を紹介します。

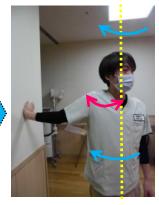


右腕を伸ばし壁につく



壁を横にして立ち、 腕を伸ばした状態で 壁に手をつく。

右胸の筋肉を伸ばす



腕の位置は変えず、体を ひねる事で右腕の付け根 から胸までを伸ばす。

せたりすると、腕の付け根や胸 の筋肉が伸びないので注意!

× NG 上体を、前かがみにしたり反ら

鎖骨下筋の筋膜をボールで押し伸ばす





右の鎖骨の下側あたりにテニスボールを押しつけ、 転がしながらリリースする。鎖骨に沿って体の中心 から外側、外側から中心へと10秒程度往復させる。

大胸筋上部にボールを当てる

5 大胸筋上部にボールを当てる



壁につく手を斜め下にして、2と同 様に体をひねる。右胸の上が伸びて いるのを感じたら、3のボール一個 ぶんほど下をボールで圧迫する。



ボールを押しつけながら横に転が し、体の中心から外側へ、外側か ら中心へと10秒程度往復させる。

反対側も同様に

CLOSE up!





大胸筋は上部・中部・下部に分かれてい ます。肩こりの場合、上部が緩んだまま になり筋膜も硬く縮む為、そこの伸びを 重視しましょう。

別府リハビリテーションセンター 社会福祉法人 農協共済 発行:

日本医療機能評価機構認定 / 日本リハビリテーション医学会認定研修施設 / 日本脳卒中学会認定研修教育病院



〒874-8611 大分県別府市鶴見1026-10

TEL0977-67-1711 FAX0977-67-1712 https://brc.or.jp

製作:回復期リハビリテーション部 広報誌係