



ゆのはな

すべての人が地域でしあわせに生活できる社会の実現
～Be true to Rehabilitation～

第17号
2021年1月
BRCだより

新年のご挨拶



センター長 長岡 博志

新年あけましておめでとうございます。今年はいつもととは違ったお正月をお迎えになっている方も多いのではないのでしょうか。もしかすると、ご親戚やご友人との新年のご挨拶がま

だできていないという方もいらっしゃるかも知れません。

去年は新型コロナウイルスに始まり、新型コロナウイルスに終わった1年でした。まさに、世界の歴史に刻まれる年となりました。

日本でも春先より感染者が急速に増加し、4月には緊急事態宣言発出となりました。一時マスクや消毒剤等の不足も深刻となり、医療・福祉・介護に携わる者にとっては、綱渡りの状態が続きました。夏場にかけて一旦状況は落ち着いたものの、秋を迎え気温の低下とともに、全国の感染者数は急速に増加しました。

令和3年は、このような経験したことのない状況でのスタートになります。新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活に劇的な変化をもたらしています。感染予防しながら社会生

活を継続してゆくための「新しい生活様式」が、「3密」、「ソーシャルディスタンス」、「リモートワーク」等の言葉とともに定着しつつあります。私たち人類は太古の昔から数々の気候変動や疫病などの危機を迎えましたが、その都度それらを乗り越え見事に現代文明を築いてきました。数年前に観たTVドラマの中で「神は乗り越えられる試練しか与えない」という台詞を聞いたことがあります。この言葉は実は聖書から引用されているようです。

この言葉のとおり、今年こそは世界中の人々が、再び笑顔を取り戻す日が来ることを願いたいと思います。それまでは、しっかりと「新しい生活様式」を実践しましょう。しかし“人と人との心のディスタンス”は決して広げないように心掛けたいものですね。

黒木千尋医師が、リハビリテーション科専門医の認定を取得しました

平成28年より、回復期リハビリテーション病棟を担当している黒木と申します。大分県出身で、大分大学（旧大分医科大学）を卒業しました。早いもので入職して今年で5年目になります。新型コロナウイルスのため

専門医試験の延期などもありましたが、長岡センター長をはじめ、医局の先生方のご指導のおかげで、最短の期間で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。

すべての人が地域でしあわせな生活を送れるよう研鑽を重ねていく所存です。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。

医師 黒木 千尋

『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、4名の専門医がいます。





入院生活に関するアンケート調査結果

回復期リハビリテーション病棟では、患者さんにご協力いただき「入院生活に関するアンケート調査」を年に2回実施しています。

令和2年度の上期・下期の結果をご報告いたします。

- ◆ 総合満足度について上期と大きな変化なし。
- ◆ 医師の対応について診療・治療内容は上期と変化なし。相談しやすさは大変満足が少し増えている。
- ◆ 看護師・介護士および療法士の対応について大変満足、満足と答えた方が増加している。
- ◆ 相談員・薬剤・栄養・技師の対応について、満足と回答した方は増加している。
- ◆ 事務員の対応について、入院時対応が主であり、家族が対応したこともあり該当なしが多かった。
- ◆ 痛み症状への対応、精神的ケアについて、大変満足したと答えた方が増加した。
- ◆ 食事の内容については、上期・下期は同等であり、他と比べ不満と答えた方が多い傾向にあった。
- ◆ 別府リハビリテーションセンターを他の人に勧めるかについては「まあ勧める」の回答が増加している。

上期は新型コロナウイルス感染症予防対策による面会制限など入院生活への不満に影響がありました。

下期に改善の傾向が見られたのは、職員一人ひとりが感染管理を徹底しながらも、患者さん・ご家族のためにできる事を行ってきた結果であると受け止めています。

食事内容に関しては、治療食だけでなく一般食も薄味となっていることなどを、患者ご本人とご家族に説明し、理解していただけるように取り組んでまいります。

「魚の匂いが気になる」というご意見に対しては、今後の課題として厨房職員とともに改善に向け取り組んでまいります。

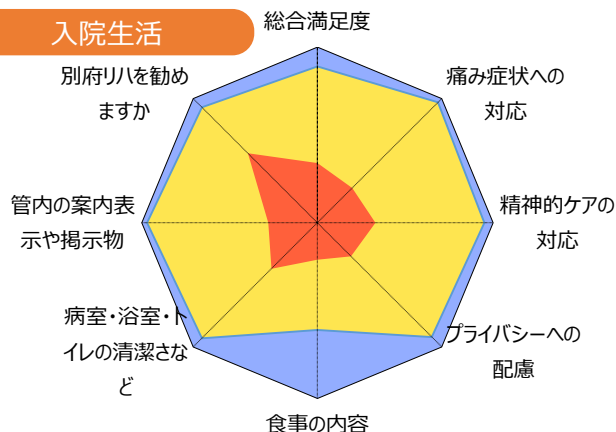
皆様からお寄せいただいた貴重なご意見等につきましては、センター内で共有し、活用させていただきます。

今後も、患者さん・ご家族との関わりや思いやりの心を大切にしながら、職員全員でサービスの向上・改善に取り組んでまいります。

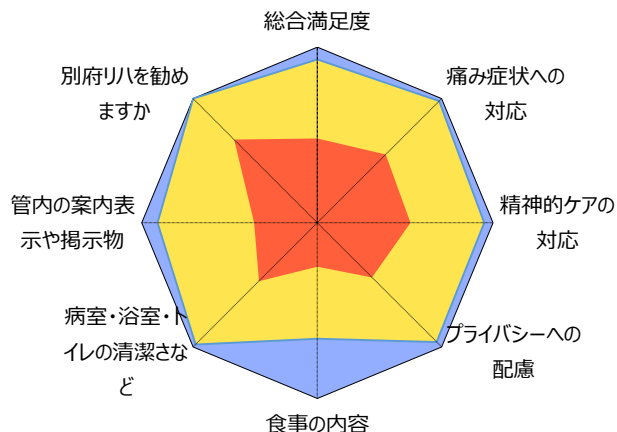
調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

医療サービス向上委員会

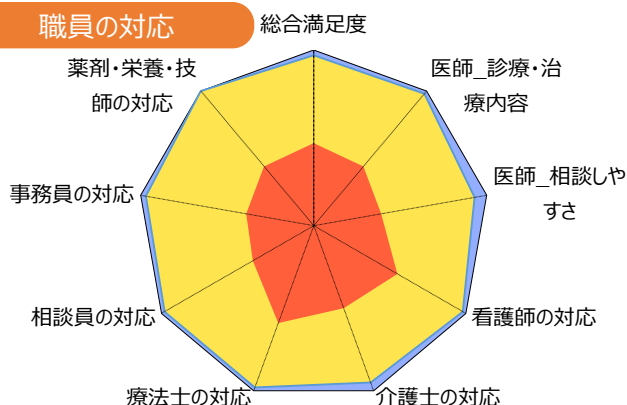
入院生活



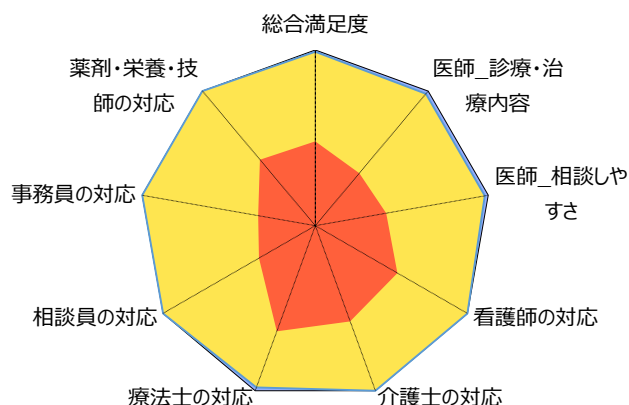
大いに満足 満足 不満



職員の対応



令和2年上期

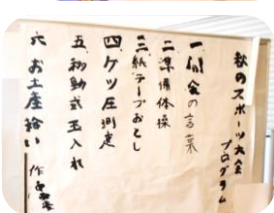


令和2年下期



回復期リハ病棟 スポーツ大会

けつ圧測定
整形Dr.奮闘中!



患者さん手書きの
プログラム

新型コロナ感染防止対策の中で入院生活を送られている患者さんに、少しでも笑顔になって欲しい思いから「秋のスポーツ大会」を企画しました。日頃のリハビリの成果を発揮できるように、柔軟性やバランス感覚を取り入れた個人競技をはじめ、ソーシャルディスタンスに配

慮した団体戦を行いました。大会は、参加される方の笑顔に包まれた楽しい時間となりました。「楽しかった。」「入院中に運動会ができるとは思わなかった。子供の頃以来だ」と、嬉しい言葉をいただきました。これからも楽しいレクリエーションを企画していきます。

クリスマス会



今年も恒例のクリスマス会を開催しました。毎日、一生懸命にリハビリに頑張っている患者さんに、少しでも笑顔になっていただきたい、楽しんでいただきたいという思いを込めて、準備してまいりました。

当日は、クリスマス一色の空間の中、豪華な食事を前にたくさんの笑顔が見られ、「美味しい!」という言葉があちこちから聞こえました。私たち職員も患者さんの笑顔に囲まれて、楽しい時間を一緒に過ごすことができました。



- メニュー
- ・お寿司
 - ・ローストビーフ
 - ・サラダ
 - ・エビフライ
 - ・唐揚げ
 - ・グラタン
 - ・コンソメスープ
 - ・ケーキ
 - ・フルーツほか



Let's try 頭痛防止にセルフ筋膜リリース!!



back

重い頭を支える筋肉、頭板状筋。特に猫背の方は、前に出た頭を首背面で支えるため負担がかかります。今回は座ったままできます。お仕事の合間など実践してみましょう。以前紹介した僧帽筋リリースとセットで行えば、効率よくほぐれ、肩こりの予防にも効果が期待できます。



point!

頭と首の境目あたりに伸びを感じられる角度を探す

ストレッチ

頭を右斜め前に倒し、頭に右手を添えてあごを肩に引き寄せるように首を回します



10秒程度
2セット

10秒
ストレッチ
+
押す

左耳の後ろ斜め下の髪の毛の生際辺りを左手の指先で押す。反対側も同様に



一番伸びる感じのある部位を圧迫。目、あるいは頭痛を感じる部位に響くとよくほぐれます

理学療法士の加藤和恵職員が 「社会貢献者表彰」を受賞しました!

回復期リハビリテーション病棟所属の理学療法士 加藤です。この度、私が代表を務めますNPO法人キッズスポッチャが公益財団法人社会貢献支援財団の第55回社会貢献者表彰を受賞致しました。

活動の始まりは2010年4月、障がいのある子ども達に身体を動かす楽しさを感じてもらいたい、スポーツを通じた社会参加を促進したいという思いで任意団体「キッズスポッチャ実行委員会」を立ち上げ活動を開始、翌年NPO法人格を取得しました。

大分や福岡で年間12回開催する

陸上教室にはたくさん子ども達や陸上競技に挑戦したいという新人アスリートで賑わい、レーサーと言われる競技用車いすに乗って、風を切って走る喜びを体感しています。また教室には現役車いすアスリートも多数参加し、同じ時間・同じ体験を共有することで、将来に対する大きな夢や希望を与えています。

これからも子ども達や新人アスリートの「やってみたい」を支えるお手伝い、スポーツが前向きに生きるきっかけの一つとなれるよう、活動を続けていければと思っています。



管理栄養士がおすすめする 正月明けにおすすめのレシピ♪

※ エネルギー・塩分は一人分です



白菜と豆腐のとろとろ煮



★★★★ コメント ★★★★★

白菜、豆腐、卵は消化しやすく胃腸に優しい食材です。また、エネルギー量の低い献立ですので、年末年始に食べ過ぎて疲れた胃腸を癒してください。

🕒 調理時間

15分

🔥 エネルギー

118kcal

🧂 食塩相当量

1.8g

材料 (4人分)

白菜	1/8個 300g	片栗粉	 大さじ1	} B
かにかま	 1袋 約70g	水	 大さじ1	
絹ごし豆腐	1/2丁 約150g	たまご	 2個	} A
水	 450mL	ごま油	 適量	
中華だし	 大さじ1と1/3	小ねぎ (小口切り)	 適量	

作り方

- ① 白菜は、芯の部分を1cm幅、葉の部分を2cm幅に切る。
- ② かにかまは、食べやすい大きさに切り、ほぐす。
豆腐はスプーンを使って大きめの一口大にする。
- ③ フライパンに白菜、かにかま、豆腐、調味料Aを入れ、強火で加熱する。沸騰後は中火にして、白菜に火が通るまで加熱する。
- ④ 食材に火が通ったら、再び強火にしてグツグツとした所に水溶性片栗粉Bを回し入れ手早くかき混ぜとろみをつける。
- ⑤ ④に溶きたまごを回し入れる。
- ⑥ たまごに火が通ったら、器に盛り付け、ごま油を適量かけ、小ねぎを好みで盛り付ける。

社会福祉法人 農協共済 別府リハビリテーションセンター

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

製作：回復期リハビリテーション部
医療サービス向上委員会

〒874-8611 大分県別府市鶴見1026-10
TEL:0977-67-1711 FAX:0977-67-1712
URL:https://brc.or.jp

