



Topics

「チーム医療推進塾」を開催しました

当院は、平成24年度厚労省チーム医療普及推進事業の研修病院として指定を受け、平成24年12月14日・15日、平成25年1月25日・26日、2月22日・23日の3回、「チーム医療推進塾」を開催しました。

全国58施設から総勢225名の参加があり、それぞれ2日間にわたって、チーム医療マネジメントについての講義を受け、研修を行いました。



デイ・ケア開設に向けて安全祈願

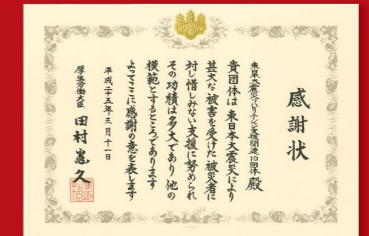
平成26年のデイ・ケア開設に向けて、建物の増築工事が始まりました。

3月4日の大安吉日、快晴の中、設計・工事・病院関係者が参列して安全祈願祭を執り行い、工事中の安全を祈願しました。



Information

震災支援活動を行った、当院が所属する「東日本大震災リハビリテーション支援関連10団体」にこのほど、厚生労働大臣から感謝状が贈呈されました。



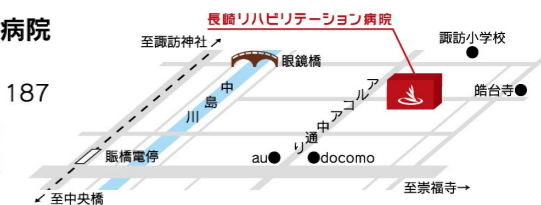
職員募集

当院では、医師、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を募集しています。

詳しくは
当院のホームページ、または事務部
人事 (☎095-818-2002) まで

編集後記

今回、初めてP3・4の特集ページを担当しました。原稿がなかなかうまくまとまらず、伝えたいことを自分の言葉で表現する難しさをあらためて痛感しました。少しでも興味を持って読んでいただけると、ありがたいです。(久)



長崎リハビリテーション病院では「年老いても、障がいがあっても、安心して地域生活が送れる」ように様々な取り組みを行っています。池田武邦氏は、わが国初の高層建築「霞が関ビル」をはじめ、数々の建築を手がけられたほか、環境未来都市「ハウステンボス」の設計に携わり、自然環境保全の重要性を訴え続けています。理事長の栗原正紀が、池田武邦氏と「コミュニティと文化の継承」をテーマに語り合いました。

日本人は家族制度を見直す必要がある

池田武邦



栗原正紀

新たなコミュニティ作りに取り組みたい



家のあり方が人格形成に大きな影響を及ぼす 池田

栗原 私は「人にとって、家とは何だろうか？」とずいぶん考えてきました。「一人暮らしをしている田舎の親を心配して、親孝行と思い、都会で一緒に暮らすようにしたら、数カ月で認知症になってしまった」というような話を耳にします。人にとって家は、目をつぶっていても何がどこにあるかわかる、安心できる場所です。そして、家には生活で育まれた歴史や文化もあります。しかし、昨今は転勤族が増え、

家に対する愛着や価値観が薄れてきたように思います。

池田 家が「物」と化してしまっただけです。本来、家というのは非常に精神性が大きいものです。イギリスのチャールズ首相が「人は建築を作り、建築は人を作る」という名文句を残しています。そこで生まれ育つということは、意識しないうちにいろんな影響を受ける。その空気、友人、親戚、生活環境、そういうものがみんな、人格形成に影響するのです。

日本は高度成長期に大切なものを失った 栗原
核家族化が日本の伝統文化を崩壊させた 池田

栗原 残念ながら、高度成長時代に高速道路が通り、核家族化が進み、お年寄りや障がい者を排除してきた結果、地域の大切な

はそこですね、コミュニティの崩壊ですね。

池田 私は89歳になっても講演を頼まれますが、頼まれると「よし！」と気合いが入ります。老人に話をしてもらうことはいいことだと思いますよ。社会から要請されるというのは、元氣が出るんです。

栗原 人は年齢や障がいに関係なく、他人から必要とされるのが一番大事だと思ふのです。それが、お互いに尊厳を守るといふことじゃないでしょうか。

池田 やっぱ人間の尊厳というのは、生きている限り守ってほしいですね。私は死ぬまでずっと、毎日何かを得て、人間的に成長したいと思っていますよ。

栗原 なるほど。いいヒントをいただきました。地域の方々と一緒に考えていきたいと思っています。

池田 ぜひ、やってください。楽しみにしています。

なっています。

池田 戦前と戦後の違い

退院後も地域の「員」って過ごしてほしい 栗原

栗原 「コミュニティを復活させる」のではなく、もう「新たなコミュニティを作る」しかないと思います。

私どものリハビリ専門病院では、退院されたあと、障がいがあっても、地域の一人として過ごしていただくことが目標です。そこで地域の受け皿というものが問題となってきます。

先生は広島県福山市瀬浦の開発計画で「町をつくるのは、そこに住み、そこ

お年寄りの知識や知恵を活かすシステムを 栗原
これからも人間的な成長を続けていきたい 池田

栗原 今後は、地域ごとにみんなで話し合っていかなければならないと思います。お年寄りは多くの経験や知識・知恵をたくさん持ってお

知恵や教え、あるいは家とか自然環境の有り様とかが、あまり注目されないようになり、ついには大事な文化さえも無くなっていくように思います。

池田 日本人は家族制度についてもう一度、真剣に考える必要がありますね。日本は明治になって近代化を果たしましたが、家族制度は残っていたので、それが親から子へ、子から孫へと文化が伝承する基本となっていました。それを戦後、核家族化してしまっただけで、日本の伝承文化が崩壊した要因だと私は理解しています。

栗原 ヨーロッパやアメリカは、今でも教会を中心としたコミュニティがあります。日本にも昔から神社や寺、あるいは頼母子講や結などのコミュニティの中心がありましたよね。でも、今ではもうほとんど無く



京王プラザホテル前で

いけだ・たけくに
大正13年(1924)、
高知県香我美町
(現香南市)生まれ。

昭和20年4月6日、巡洋艦「矢矧」に乗船して、戦艦「大和」とともに沖縄に出撃し、矢矧は撃沈され、九死に一生を得る。昭和24年、東京大学第一工学部建築学科卒業。霞が関ビルを手始めに、京王プラザホテル、新宿三井ビル、高知県立美術館などを手がける。平成4年、日本設計代表取締役社長としてハウステンボス建設に深く関与し、同社代表取締役会長・名誉会長を歴任。日本高層建築界の重鎮。

栗原正紀
くりはら・まさき 1952年、佐世保市生まれ。長崎大学医学部卒業後、長崎大学脳神経外科講師、十善会病院脳神経外科部長・同副院長、近森リハビリテーション病院院長などを経て、2006年、社団法人是真会理事長、2008年、長崎リハビリテーション病院院長、医学博士。

(注)「超高層から芽生きへーハウステンボスにみる池田武邦の作法」(井川聡著・海鳥社・P192)



心と身体と生活をもみる専門職

作業療法士の活動レポート

日々の生活を楽しく・安全に・快適に過ごせるよう、それぞれの患者さまに適した作業を通して、心身両面の回復を援助し、生活へつなげる専門職、それが作業療法士です。

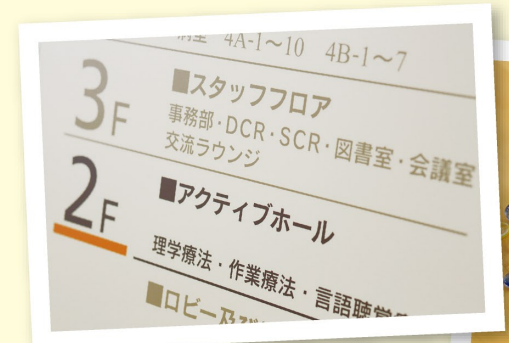
生活の中での様々な問題点を評価・分析し、最適な作業動作によるリハビリテーションを行います。



身体面だけでなく、精神面にも目を向け、楽しみながら機能回復を目指します。

退院後の生活を見据え、在宅生活に必要な福祉用具・住宅改修などのアドバイスを行います。

今回は、入院から退院までの流れの中で、作業療法士が患者さまとどのように関わっているのか、作業療法士の視点を交えて紹介します。



麻

痺側の回復に向けた練習はもちろんですが、今ある能力を生かして、できることを増やしていくことも大切なリハビリの一つです。精神的に落ち込んでいる方も多いので、成功体験から達成感や喜びを感じ、自信を回復してもらいながらに努めます。



次に…**環境チェック訪問**
入院後2週間ほどで、患者さまのご自宅にスタッフが伺い、段差や物の配置、ご自宅の雰囲気などを確認します。

病気になる前の生活についてご家族にヒアリングし、患者さまの人柄や大切にされているものなどを知ることで、その後のリハビリに役立てます。

入院初期



まず、初めに患者さまの心身両面の状態把握のために、様々な検査を行います。

作業 療法士の視点
今、出来ていることや問題点を把握した上で目標を設定し、達成に向けた練習を考えていこう。



ちぎり絵作りの中にも、つまむ力や握る力を鍛えたり、作品が仕上がった時の達成感や喜びを、意欲向上へつなげたりと、様々な作業療法の要素が含まれています。

作業 療法士の視点
できるだけ寝て過ごさないために、趣味へと繋げて活動時間を増やしていこう。

入院中期



洗濯ばさみを使った身体のバランスを保つ練習

作業 療法士の視点
トイレのときのズボンを下ろす動作につなげていこう。

身

体機能の回復に合わせて、トイレや着替え、入浴などの、身の回りのことが自分でできるようになるためのリハビリが中心となります。その中でも作業療法では、道具をつまみ取り入れた練習を行っています。



部屋での更衣練習

作業 療法士の視点
練習では、上手く着替えられるようになった。より実際の生活に近い部屋での練習も取り入れよう。

入院後期



屋上での洗濯物干しの練習

作業 療法士の視点
バランスを崩さずに手を伸ばせるし、ご自宅の干し竿の高さでも大丈夫そう。退院後も物干しも、これでOK!

生

活環境や習慣、役割に合わせて、必要に応じた動作練習を屋内外の様々な場所で行います。難しいと思われるところも、環境や道具に工夫をして、できるだけ自分でできるような方法を考えます。



これなら、ご自分で背中まで届きますね。

作業 療法士の視点
立ち上がりやすい椅子や柄の長いブラシを使うことで、退院後、一人でも楽に入浴動作ができるように提案しよう。

退院



安全に野菜を切ることができるようになりましたね。

作業 療法士の視点
いつでも好きな料理が作れるように、今後は買い物の練習も提案して主婦の役割を増やしていこう。

退

院後も、訪問リハビリテーションを通じて患者さまを継続的に支援します。
訪問リハビリテーション
退院後にご自宅での動作を確認し、より安全に動作を行うための提案や環境の調整を行います。
さらに、本人の希望に沿ってできることが増えるように関わります。

退院前の地域訪問
退院前には、患者さまと共にご自宅での動きなどをチェックする度目の訪問を行います。ここでは必要に応じて住宅改修などのアドバイスも行います。

介護予防 リハビリ体操

～腰痛・転倒予防に役立つ運動～

前号では、麻痺のある方でもできる「イスに座って行う体操」をテーマにしましたが、今回は、「立ち上がって行う腰痛・転倒予防に役立つ体操」についてご紹介しましょう。前号と同様、麻痺のある方でもできる運動ですので、みなさん、ぜひトライしてみてください。

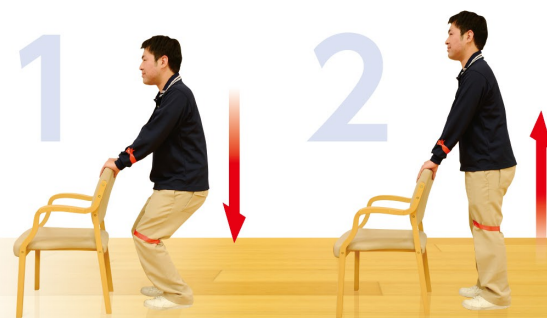
※麻痺側の手足に目印として赤色のリボンを結んでいます。

立ち上がってする体操①

ゆっくりと しゃがみこむ



効果
下肢筋力の強化
腰痛予防



かかとを床につけたまま ゆっくりとしゃがみこみます。 足を伸ばします。*3回繰り返しします。

ポイント

肩幅くらいに足を開きましょう。しゃがみこみは膝が軽く曲がる範囲でかまいません。麻痺側のかかたが浮く場合は、足を少し前に出してみてください。

立ち上がってする体操②

片脚立ちでの バランス



効果
バランスの強化
転倒予防



背筋を伸ばして立ち、片手で椅子の背もたれをつかみます。 肩を水平にしたまま重心を麻痺のないほうの足に移して、かかとを浮かすように麻痺側の足を上げます。 ゆっくりと足を下ろして重心をもとにもどします。 重心を麻痺側の足に移して、麻痺のないほうの足を上げます。同じ運動を繰り返します。

ポイント

麻痺側の足に変形が強く、裸足で行うのが難しい場合は装具を用いてください。安定している椅子などを使用し、倒れそうな時はすぐにつかまりましょう。

参考文献:大田仁史著「大田式介護予防リハビリ体操」(講談社) 大田仁史著「大田仁史の脳卒中いきいきヘルス体操」(旺道社)



作業療法士主催

「調理教室」のご案内



退院後も楽しい日々を送るために

当院では、作業療法士が企画する調理教室を行っています。

入院中せっかくリハビリを頑張っても、退院後、日々の暮らしの中に役割や楽しみがなければ、身体も心もだんだんと弱ってしまいます。

そこで、心と身体と生活をみる作業療法では、その方がご自宅に帰ってからも自分の役割を持ち、意欲的に家事や趣味活動などを続けていけるように、入院中から患者さまと話し合い、練習を重ねており、その一環として調理教室を開催しています。

先輩の患者さまに講師を依頼して

調理教室では、すでに退院された患者さまに講師になっていただきます。講師自らの体験や知恵を伝授してもらいながら、できなかったことを少しでも楽にできるように、不自由があってもそれぞれ自分なりの方法を見つけていきます。



交流を目的とした調理教室は精神面でもプラスの効果がある

先輩が伝授する業と知恵のいくつかをご紹介します。



業と知恵その1
最初に食材を半分に切る
平らな面を下にすると食材が安定します。



業と知恵その2
包丁の代わりにピーラーやスライサーを使用
滑り止めマットを敷くと、片手でも使えます。



業と知恵その3
ステンレス釘付きまな板を使う
食材を釘に刺して固定することができます。



業と知恵その4
フォークや箸で食材を刺して固定
手で押さえるよりも楽で安全に固定できます。

片手での動作による調理教室



講師から体験に基づく業と知恵を伝授
片手の調理では、実は「包丁を持つ」ことよりも「食材を押さえる」方に苦労します。片手でじゃがいもやたまねぎを切ってみると、食材が動いてしまったり、とても難しいことがわかります。

自分で調理することは、好きなメニューを作って美味しく食べる楽しみ、家族に作ってあげる喜びにもつながります。さらに、調理教室という集まりを通して、老若男女を問わず、同じ病気で悩んだり、ストレスを感じている人同士、互いに話をしながら料理や食事をする中で、気持ちが楽になったり、前向きに頑張ろうと思えるようになったり、精神面にも良い効果が生まれます。

地域包括ケアの構築に向けて

高齢化の問題は、大都市よりも進行の速い地方都市にとつては、12年後の問題ではなく、目の前の問題です。

例えば、日本人の3人に1人が65歳以上になるのは、平成47年（2035）と予想されています。

自助・互助・共助・公助が最も重要！

その解決策の一つとして、現在、議論されているのが、自助・互助・共助・公助の重要性です。

自助：自ら働いて、または自らの年金収入などにより、自らの生活を支え、自らの健康は自ら維持すること。

互助：相互扶助（互いに助け合うこと。例えば、隣近所の助け合いやボランティアなど）

共助：社会保険のような制度化された助け合いのこと（医療保険や介護保険など）。

公助：自助・互助・共助では対応できない困窮等の状況に対して、所得や生活水準・家庭状況などの受給要件を定めた上で必要な生活水準保障を行う社会福祉など。

とされていますが、このうち皆の力ですぐ解決できるのは、自助と互助です。

「もしも病気で倒れたら」「もしも事故に遭ったら」と想像したことがありますか？ 具体的に対策まで考えて

いる人は、少ないのではないでしょうか。「病気で働けなくなったら」「親が寝たきりになったら」「家族が事故に遭ったら」その後の生活は確実に変わります。しかも、その日は突然やってくる。そして将来、これまでの

Work on 病院の取り組み

「2025年問題」をご存知でしょうか。

平成37年(2025)頃、第1次ベビーブームで生まれた団塊の世代(今、62歳から65歳くらいまでの方々)が75歳を迎えます。高齢者人口の増加に伴って、医療費や社会保障費の急増が見込まれますが、少子化による高齢者を支える人口減少と不景気による財源不足で、これまでのような医療・介護サービスが望めなくなるだろうと指摘されています。その一方で、これまで年老いた親の介助を担っていた女性たちが社会進出し、介護者が不足することも予想されています。つまり、高齢者が急増し(大都会)、介助する人手やお金が足りなくなるのです。これがいわゆる「2025年問題」です。この対策として国は、地域包括ケアシステムの構築を提案しています。



安心して将来を迎えるためにできることは

「過ごしやすい地域」は、一人の力でできあがるものではありません。地域の方々が一緒に考え、話し合い、共に活動することで、少しずつできていくものです。

長崎リハビリテーション

病院では、地域の一員として、どうしたら皆さまの自助・互助のお手伝いができるか、話し合いを進めており、現在、介護保険サービス事業を始めるための増築工事を行っています。平成26年春には、デイ・ケア(通

所リハビリ)サービスをスタートさせます。

それに伴い、昼間にデイ・ケアサービスで使用する設備を、デイ・ケアの運営時間外には地域の方々の健康増進や文化活動・社交の場として利用する方法を検討しています。

また、医療・介護・企業・ボランティア・行政など、地域の多くの社会資源と皆さまとをつなぐ交流の場としても運営したいと考えています。

一人ひとり自らの健康と生活を守りましょう

誰もが住み慣れたところ

で自分らしく暮らしていくためにはどうすればよいか、皆さまの知恵を借りて、一緒に魅力ある安心・安全な地域づくりを目指していききたいと思っています。

まずは、一人ひとりが自分の健康や生活を守ることから始めましょう。

健康教室の開催

当院では開院以来、毎月第2月曜の午後7時から、健康教室を開催し、近隣自治会へ参加を呼びかけています。「病気の話」ばかりでなく「救急時の対応」「知っておきたい介護保険」「誰にでもできる自宅での介護」など、身近な問題に対する情報を一般の方にも解りやすく解説しています。



健康教室はどなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。(申込不要。参加無料。開催日が変更になることがありますので、詳しくはホームページをご覧ください。)

URL <http://www.zeshinkai.or.jp/>
Tel.095-818-2002

展示・イベントの企画

当院は、杖歩行でも、車いすでも、移動しやすいバリアフリー構造となっています。

これからも自由に「見てさらく、歩いてさらく(長崎弁：見てまわる、歩いてまわる)場所」として、多くの方の交流の場や外出の機会として楽しんでいただけるよう、コンサートや展示など様々な催しを企画していきます。

おしゃれをして外出するのは、若さと健康を保つ秘訣です！



長崎市まちなか事業推進室主催「難めぐり・まちあかり」に参加

患者さまの権利の尊重

患者さまにはどのような時・どのような状態においても、人として尊厳が守られる権利があります。その権利を大切に、患者さまが自己の意思で主体的に疾病や障がい克服していただくように、わたしたちは願っています。また、わたしたちは、患者さま・ご家族との信頼関係に基づいた「患者さま中心の医療」を実践していきたいと思っています。

1. 最善の医療

患者さまには、誰でも、最善の医療を公平に受ける権利があります。

2. 人格の尊厳

患者さまには、その人格・価値観が尊重され、一人の人間として医療を受ける権利があります。

3. 納得と合意

患者さまには、病気・障がい・検査・治療・見直しなどについて、分かりやすい言葉や方法で納得できるまで、十分な説明を受ける権利があります。

4. 自己決定権

十分な説明を受けた上で、患者さまは治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。

5. カルテの開示

患者さまには、自分のカルテの閲覧や複写、内容の要約や説明を受けるなど、診療記録の開示を求める権利があります。

6. プライバシーの保護

患者さまには、受診に関わる個人情報を守られ、プライバシーを乱されない権利があります。

7. 研究的医療

患者さまには、薬の治験(新薬の臨床試験)や治療法が確立されていない医療について、その目的や危険性など十分な説明を受けた上で、その医療を受けるかどうかを決める権利があります。同時にどのような不利益も受けることなく、いつでもその医療を拒否する権利を持っています。

サキちゃんの食べてみゆうdeうまかもん
第8回「手作りハンバーグ レストラン 中村屋」に行くの巻



今回、オススメのお店を紹介して下さるのは、当院の陶芸教室に通われている、おいしいお店めぐりが大好きな松野孝子さんです。



等身大の似顔絵パネルが目印

「ここのハンバーグ、最高においしいのよ」と松野さんイチオシの店「中村屋」は、店の前にあるかわいい看板が目印。実はこの看板、マスター等身大の似顔絵パネルで、なんとご本人の手作りなんだそうです。

店内は、深い緑を基調とした落ち着いた空間が広がり、お洒落な中にもアットホームな雰囲気が漂っています。

「何を食べてもおいしいのよね」ということで、悩みながらも今回は「ハンバーグオムライス（チーズトッピング）」と「サラダハンバーグ（目玉焼きトッピング）」を注文しました。



ハンバーグオムライス(単品)
 チーズトッピング有り **¥1,080**



サラダハンバーグ定食(ご飯・みそ汁付)
 目玉焼きトッピング有り **¥1,130**

鹿児島県産の牛肉を塊のまま仕入れ、マスターが肉の切り分けから、すべて手作りで行うというこだわりのハンバーグは、柔らかく、箸を入れた瞬間にジューシーな肉汁が溢れ出てきて、食欲をそそります。

早速いただいてみると、やさしい味のソースがたっぷり肉汁と絡んで、本当においしい!!

トッピングしたチーズと目玉焼き、どちらも、ハンバーグのおいしさをさらに引き立てます。それぞれ100円で追加が可能ですよ。

ずっと通いたくなるステキなお店でした

今回は、テーブルでいただきましたが、カウンターでマスターと会話をしながら食事をして、楽しい時間が過ごせそう。ご夫婦の温かい人柄と、お客さんとの距離の近さも、常連客が多い理由の一つかもしれません。



松野さんと仲良しの奥さんは、元看護師。きびきびとした動きの中にさりげないフォローが光っていました。常連さんだけが知る「裏メニュー」もあるとか…気になる方は、お店のfacebookをチェックしてみてください。

手作りハンバーグレストラン中村屋

住所 〒850-0056 長崎市恵美須町2-10 にしやま恵比寿ビル1階
TEL 095-826-3211 **店休日** 月曜日
営業時間 ◎11:30～15:00 (ラストオーダー14:30)
 ◎17:00～23:00 (ラストオーダー22:00) ※土・日・祝日は21:00まで。

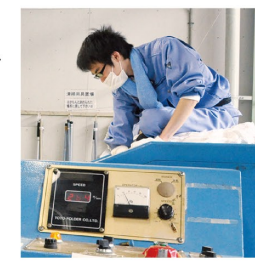
Partners
病院を支えるブレインたち

クリーニングの職人集団・九州たまがわ

病院スタッフの制服リース・クリーニング、リネンサプライ、タオルレンタル、患者さまの着から洋服までのクリーニングを一手に引き受ける九州たまがわは、長崎県内を中心に北部九州のホテルや病院・施設などのリネンサプライや制服のクリーニングを中心に事業を展開しています。

患者さまの身になる細かな配慮も

ホテルと病院のリネンでは洗浄方法が異なります。病院リネンは感染物などが含まれるため、あらかじめ殺菌や滅菌処理が必要です。殺菌にはアポロ宇宙船でも使用されたエチレンオキサイドガス (EOG) が使われているそうです。殺菌後の洗浄でも、病院リネンの汚れは皮脂のほか血液、医薬品など、汚れの種類や成分が多岐にわたり、汚れの成分によって、それぞれ使用する溶剤や温度・洗濯時間などが異なります。汚れの成分が判らないときは専門の研究所に分析を依頼することもあるそうです。そこには「全自動の洗濯機に洗剤を入れてボタンを押すだけ」という家庭の洗濯とは全く違う、「プロフェッショナルの世界」がありました。



病院リネンの洗上がりは人の目で厳しくチェック!



あっという間に、プレス用の型に服を合わせる熟練の技

九州たまがわのリネンサプライは、綿100%にこだわっています。綿は、ポリエステルなどと比較して、高価で、洗浄や乾燥にも時間がかかるので、コスト高になりますが、品質や肌触りを考えると、やはり綿100%が一番! ということでした。

「袋詰めは手間もコストもかかりますが、お客さまからのご要望に応じて、あえて袋詰めしています」と、尾上豊美取締役生産部長。確かに袋に入っていると、届いたあとの管理も楽ですし、何より安心です。



清潔に仕上がったあとは、袋詰めにして配送

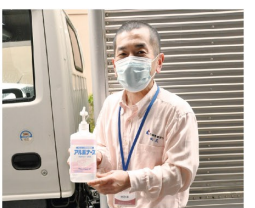


病院に届けてくれる笑顔のスタッフ

検品後はリネン棚にきれいに収納

患者さまの衣服は専用バッグで個別に回収

配送の際は、真夏でも長袖・マスク・手袋を着用。トラックには必ず消毒用アルコールが置かれ、積み込みなどの作業が終わると、手指消毒を励行しています。トラックは、清潔なものと不潔なものが混在しないように、コンテナが分離した構造になっています。もちろんトラックは毎日、消毒されているそうですよ。



株式会社九州たまがわ
 〒859-3806長崎県東彼杵郡東彼杵町三根郷893-1
 TEL (0957) 47-1188 FAX (0957) 47-1588