

ふれあいひろば

2023年 冬号 Vol.103



愛仁会リハビリテーション病院

三島圏域地域リハビリテーション
地域支援センター

- 住所：高槻市白梅町5番7号
- 電話：072-683-1212
- URL：http://aijinkai.or.jp



- 1面 APS技能実習の紹介
- 2面 【連載】セラピストだより⑩
カラダを温めるメニューで、冬の寒さを乗り切りましょう!
- 3面 地域クリニックとの連携の中で⑦
- 4面 患者さまだより⑩ / 連載 在宅サービスセンターだより



APS技能実習の紹介

看護部 森木 美香

APSベトナム技能実習の紹介をさせていただきます。APSとは愛仁会(A)と、社会医療法人ベガサス(P)、社会医療法人生長会(S)の3法人のことで、共同事業体としてベトナム技能実習生の育成を行っています。(図1)ベトナムに介護福祉士を派遣し、技能実習生に対して現地で介護技術と日本語教育を行い、日本で介護技能実習生として受け入れています。その目的は、これから進むベトナムの高齢化に向けて技能実習生を日本で育成し、日本の技術をベトナムに持ち帰り活躍してもらうためです。この事業は2018年から始まり今年で5年目になります。この間、当院には6名の技能実習生がきました。2名は卒業し、現在4名が病棟で元気に実習をしています。

技能実習生はベトナムの教育センターで寮生活(写真1)を送りながら、日本語や日本文化、介護技術を学びます(写真2、3)。約1年間学び、日本に入国します。その後は1ヶ月間の研修を受け、各施設に配属されます。技能実習期間は3年間です。3年間の実習中に2回の技能試験がありますが、病棟の指導員(看護助手)とともに試験を受けるため、指導員をはじめとする病棟職員全員が合格に向けて頑張っています。また、実習要件に一定レベルの日本語能力が求められているため規定の日本語検定試験に合格しなければなりません。彼女たちはベトナムで看護師の資格をもっているため、介護技術は丁寧に問題ありま

せん。やはり、日本語が一番の課題になります。しかし、日々の仕事や生活の中で学び、寮に戻ってからも自己学習を一生懸命頑張っています。患者さまに話しかけてもらえることが日本語上達につながりますし、彼女たちの励みにもなっています。このように努力を積みかさね実習期間の3年が経過したころには、日常生活には困らないレベルになっています。

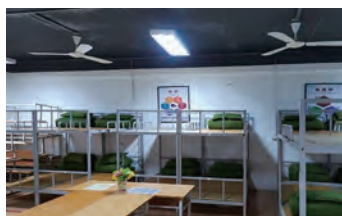
技能実習は3年で一旦終了しますが、引き続き技能実習生として残りたいと希望した場合はあと2年間は継続できます。その他に実習生を卒業し、一般の職員として入職する特定技能というものと母国に帰国するという選択肢もあります。これらの選択は実習生が決めます。どれを選んだとしても、日本で学んだ知識や技術、キャリアを活かして、それぞれの場所で活躍してもらえます。

4月には新たに2人の技能実習生がくる予定になっています。すべての病棟に1人の技能実習生が実習を行っていることとなります。実習指導員である看護助手や看護師も技能実習生と共に学びながら成長していきたいと思えます。

どうか皆様の温かいご支援を頂けますと幸いです。



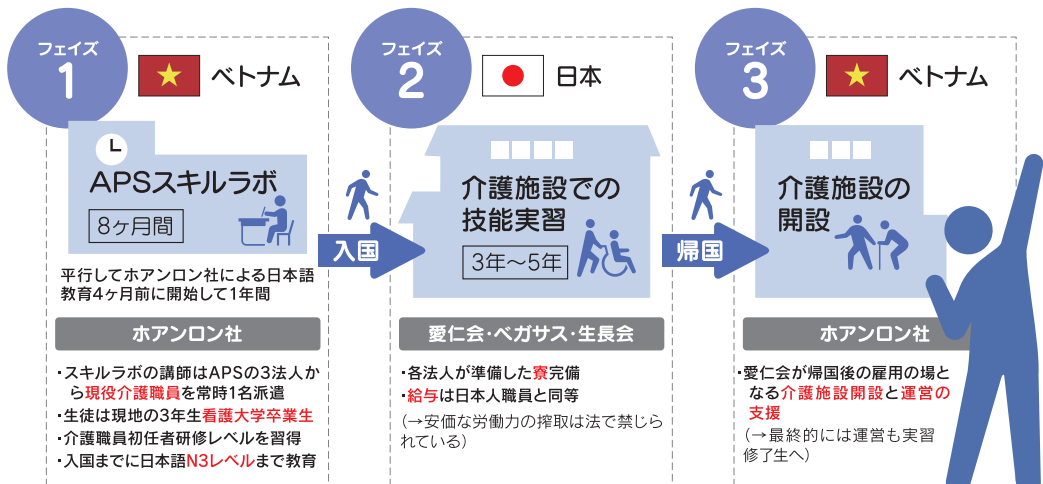
(写真3)



(写真1)

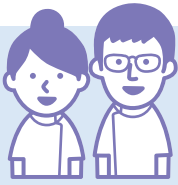


(写真2)



(図1)

ベトナム介護の第一人者として活躍



生活不活性病を予防する 簡単運動

理学療法科
池上 泰友

せうびすとだより
VOL.13

新型コロナウイルスの対策で皆様大変な日々をお過ごしのことと思います。日常生活で動く量が減ると、生活不活発病になる恐れがあります。生活不活発病とは、動かない(生活が不活発な)状態が続くことで、心身の機能が低下する病気です。生活不活発病の予防には、少しずつでも歩く時間など活発に動く時間を増やすこと、安全第一・無理は禁物と生活を制限しないことがポイントとしてあげられます。

そこで、家の中でも適度な運動ができるように簡単な運動をいくつか紹介させていただきたいと思います。体操の頻度は週2回~3回、回数は10回程度行ってください。

できる範囲の運動をはじめは無理せず少ない回数からはじめて、徐々に回数を増やしてください。体力を維持・向上させることはケガの予防に繋がります。地域の皆さまが感染症に負けずいつも生き生きと過ごせることを願っております。



1 太もも上げ

ポイントはゆっくり片方の太ももを上げて、ゆっくり下ろすことです。



2 前後左右へのステップ

ポイントは大きく踏み出す際に体が前後、左右へ傾かないようにすることです。

カラダを温めるメニューで、冬の寒さを乗り切りましょう!

栄養管理科 岡本 泰幸



豚肉のアーモンド炒め

栄養量(1人分) 430kcal
たんぱく質17g
塩分1.7g

*材料(2人分)

- | | |
|---------------|------------------|
| 豚(生姜焼き用)..... | 160g |
| アーモンド..... | 20g (好きな大きさに砕く) |
| 白ネギ..... | 25g (白い部分 約1/5本) |
| ○醤油..... | 大1杯 |
| ○みりん..... | 小2杯 |
| ○酒..... | 小2杯 |
| ○水..... | 大2.5杯 |
| 片栗粉..... | 適量 |
| 塩コショウ..... | 少々 |
| 油(炒め用)..... | 大1杯 |

*作り方

- ①豚肉を一口大に切り、塩コショウし片栗粉を付ける
- ②油を引いたフライパンで豚肉を焼き、裏表焼き色がつけば○の調味料を入れる
- ③調味料が沸騰すれば豚肉を取り出す(沸騰したら早く取り出さないと豚肉に調味液が染み込みます)
- ④調味液が残ったフライパンで白ネギを弱火でしんなりするまで炒め、砕いたアーモンドを炒める
- ⑤焼いた豚肉の上に④をかければ出来上がりです。

*しっかり味がついているので、薄味が好きな方や塩分制限が必要な方は醤油大1⇒小2へ変更することもOK(塩分-0.4g減らすことが可能です) 減らした醤油分の代替として糸唐辛子や一味を追加することで味を調整できます。

冬のポカポカスープ

栄養量(1人分) 180kcal
たんぱく質2.7g
塩分2.0g☆

*材料(2人分)

- | | |
|--------------|-------------|
| ブロッコリー..... | 40g (小2個分) |
| さつまいも..... | 180g |
| れんこん..... | 80g |
| ○野菜ブイヨン..... | 4g |
| ○水..... | 2カップ(400ml) |
| ごぼう..... | 45g (30cm弱) |
| 生姜..... | 15g |
| 塩..... | 1つまみ |

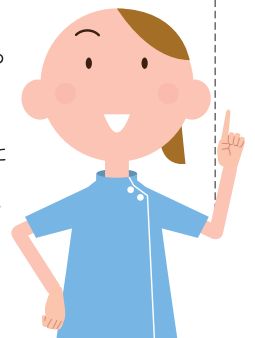
*作り方

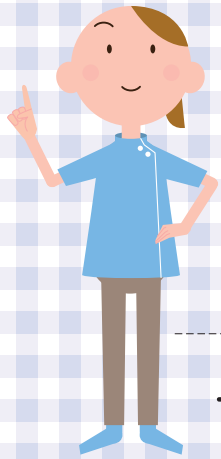
- ①ブロッコリーは小房に分け、500w 1分レンジで加熱する。(大きさによるため硬い場合は時間を追加下さい)
- ②さつまいもは半月切り、れんこんは輪切り、ごぼうは斜め切りにして水にさらします。
- ③生姜は皮をむき、輪切りにする。
- ④鍋に○と②を入れて弱火で煮る。火が通ったら③を入れて5分煮る。
- ⑤塩で味を調整し、①を入れる。

*生姜の好みによって量の調整やすりおろしたりすると好みのお味になります。
☆こちらの塩分はスープを全て飲んだ場合の塩分量です。



*大量摂取や偏った摂取を推奨するわけではございません。食材は偏ることなく適量の摂取を心がけ、疾病の関係から心配がある場合はかかりつけ医にご相談ください。



循環器内科
内科

医療法人

澤田医院

〒569-0071 大阪府高槻市城北町2丁目14-14

TEL.072-675-1020



今回は高槻市城北町にある澤田医院の澤田 賢市先生にインタビューをさせていただきました。

開業された経緯

北里大学をご卒業後、大阪医科大学付属病院(現大阪医科薬科大学病院)で循環器内科医として診療されてきました。十数年弁膜症や冠動脈疾患を中心に診療に当たられ、カテーテル治療も経験されておられます。お父様が開業されていたこともあり、医院をお手伝いされるようになり、平成6年医院の立て替えの際に継承されておられます。

クリニックの特徴

ご専門は循環器内科ですが、一般内科も含め幅広く診療されております。現在通院中の患者様で通院が難しくなった方にはご自宅へ伺い診療する、訪問診療にも対応されています。頻度は月に1~2回程度で、希望される方には看取りも行っておられるとのことでした。

レントゲンや心電図、超音波といった診療に必要な検査機器は揃えておられますが、患者様の訴えをよく聴き、聴診、触診で診断をつけることを中心にされているとのことでした。手当とは手を当てることとお話し下さり、診て、触って、聴くという、内科本来の診療を大切にされているとのことでした。

心臓疾患や循環器疾患はもちろん、一般内科含め対応しているのでお困り事があれば気軽にご相談下さいと力強いお言葉をいただき、患者様に寄り添っていただけるとてもやさしい先生の人柄を感じることができました。



澤田先生この度はお忙しい中お時間いただきましてありがとうございました。
地域医療部 西尾 怜

◀ 澤田医院 澤田 賢市院長

*診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	—	●	●	—
18:00~20:00	—	—	—	●	—	—

*休診日:水・土曜午後、日曜、祝日

*アクセス

阪急高槻市駅 徒歩2~3分 R171沿い、京都銀行隣り



駐車場4台あり

INTERVIEW

地域医療部 山野 由貴



Sさんは大腿骨頸部骨折術後のリハビリを目的に当院へ入院。懸命にリハビリに取り組み、ご自宅へ退院されました。現在はスーパーの買い物の際にカートを押して長めの距離を歩くなど、生活の中でもリハビリができるよう工夫をされています。2023年の目標は「怪我や病気なく過ごすこと」と明るい笑顔で話してくださいました。

Sさんのお仕事は寮母さん。ご家族の方や(お孫さんが7人!)寮生の方が、気兼ねなく相談できるような存在でありたいとのこと。「病気の人には相談できないでしょう」「自分のことだけじゃ頑張れない」という言葉からは、周りの方々のことを想う優しいお気持ちを感じられます。

2月には30年以上続けているヨガに復帰し、母子家庭を支援する施設をつくる準備をしていきたいと、目を輝かせてお話されているお姿が印象的でした。困っている人に手を差しのべたいという深い愛情とパワフルな行動力をお持ちのSさん。夢を実現できる、素敵な1年になりますように。



愛仁会高槻 在宅サービスセンターだより

高槻在宅サービスセンター 訪問看護科 佐藤 純子

2022年9月に脳梗塞のリハビリを終えて当院から退院された70代男性のAさんをご紹介します。Aさんは、自力で尿が出なくなり昼間は導尿、夜間はパルーンカテーテルの留置が必要なた状態となりました。持病として糖尿病があり、入院前から血糖測定、インスリン注射が必要でしたが、それら全ての医療的なケアを退院後は奥様が担うことになりました。入院時に指導は受けているものの、実際に自宅に帰ってからうまくできるか不安とのこと。退院日より訪問看護が開始されました。

退院当日に訪問すると、Aさんは病院では車椅子からベッドへ一人で移乗できていたにも関わらず、奥様の介助で移乗していました。環境を確認すると、車椅子クッションが無く、ベッド柵の種類も入院時とは異なっていました。Aさんのように入院時にできていたことが退院後できないということはあります。それはAさんの能力が十分に引き出されるような環境調整が不十分ということ。Aさんは「リハビリをしたい。会社に顔を出したい。」と話され、テーブルを支えにして車椅子から立ちとうとする様子が見られました。入院時に行っていた歩行練習を継続したい、リビングのソファに自力で移動したいという強い思いがあることを確認



認したため、環境調整とリハビリを目的にセラピストの訪問も開始することになりました。

奥様の血糖測定、導尿の手法は問題ありませんでした。しかし、夜のトラブルで緊急相談は何度かありました。導尿したけれど尿が出ない、出血した等、事前に対処方法を聞いていても実際に起こると対処方法が合っているのか確認したいと思うのは当然です。何度か緊急の連絡を受け、訪問時に相談を受けることで、今ではほとんどのトラブルをご家族で対処できています。

訪問看護ではその人らしい生活を送れるように、その人の能力が最大限に引き出されるように多職種と連携して支援していきたいと思えます。