

再びその人らしい生活に

ふれあいひろば

2021年 夏号 Vol.97

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

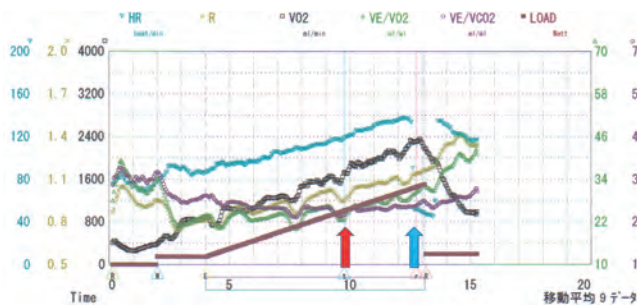
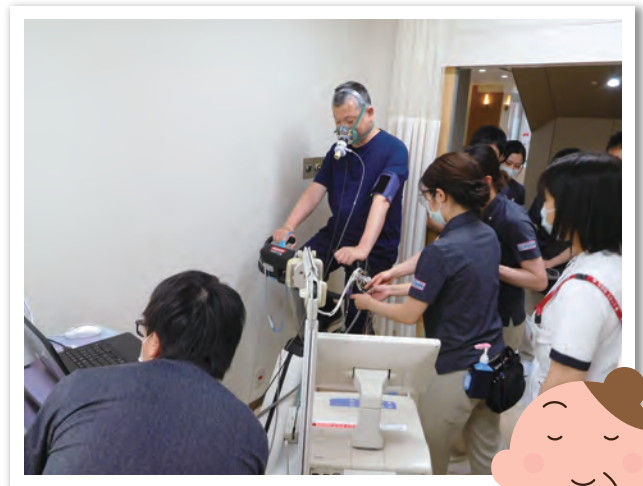


- 1面 心臓リハビリテーションと心肺運動負荷試験(CPX)
- 2面 【連載】セラピストだより⑦ / 在宅サービスセンター立て看板のご紹介
- 3面 地域クリニックとの連携の中で③
- 4面 患者さまだより⑧ / 連載 高槻在宅サービスセンターだより

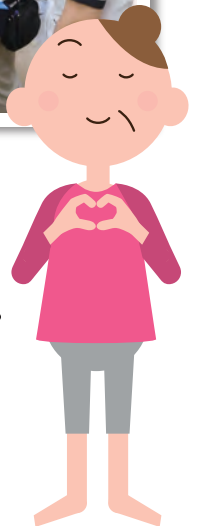
心臓リハビリテーションと 心肺運動負荷試験(CPX)

診療部 副院長 清水 洋志

当院では2016年10月より心臓リハビリテーション外来を開始し、以後多くの心疾患罹患後の患者様の生活の質向上、再燃予防に努めております。しかし、昨年以来のコロナ禍の影響により第一波、第二波後に外来の一時休止を余儀なくされました。この間少ないながらも病状の再燃悪化の見られた方もあり、リハビリ継続の必要性を痛感し、第3波明けからは体温、体調管理、リハビリスペースのゾーニングを厳重にし、以後継続したリハビリを提供いたしております。この6月からは大阪医科薬科大学循環器内科講座からもご支援ご指導頂き、今後のリハビリの拡充、発展を目指しています。また、このたび心肺運動負荷試験(CPX)装置を高槻病院より当院検査室に移設頂きました。適切な運動負荷量を決定するには、予測最大心拍数から計算される目標心拍数、自覚症状、心肺運動負荷試験による定量等がありますが、より正確な心肺運動負荷試験が推奨されています。今回移設に



より以前よりもタイムリーに評価、運動処方が行えるようになりましたので、今後の当院心臓リハビリテーション外来の質向上を目指したいと存じます。(グラフの酸素指標(緑線)と二酸化炭素指標(紫線)が離れていく所(赤矢印)が適切な運動負荷量です。)





自宅で
できる

簡単な運動

理学療法科
池上 泰友



新型コロナウイルスの流行に伴い、我々の生活は大きな影響を受けました。日常生活での不便や外出自粛で精神的なストレスを抱えてしまう方が多くなるだけでなく、体操教室やスポーツクラブの活動が停止されてしまったことによって、運動する機会が減ってしまった方も少なくありません。長時間の運動不足は体力を急激に低下させて健康や精神に悪影響を及ぼします。このような事態を回避するためにも適度な運動を行いたいところですが、長時間の屋外活動は控えたいですね。

そこで、自宅でできる簡単な運動を紹介させていただきます。

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。

ご自宅での時間で少しでも体を動かして健康の維持に努めていただけたら幸いです。

つま先立ち



ポイントは膝をしっかり伸ばし、体が前後に傾かないようにすることです。

スクワット



ポイントは足を肩幅に広げて、膝は大きく開きすぎたり、内股にならないことです。

在宅サービスセンター

立て看板のご紹介

在宅サービスセンター 訪問看護師 木野 康恵、藤代 佐知子

在宅サービスセンターはリハビリテーション病院3階の渡り廊下手前に事務所があります。事務所の入り口がわかりにくく、中の様子が見えないため、気軽に立ち寄っていただ

くために入口の案内表示として看板を設置しました。

医療関係者や患者様、通行人の方々から「楽しみにしているよ」「今度は何描くの?」「〇〇書いてほしい」等と声をかけていただき、日々のリハビリコース、散歩コースになっているという嬉しい言葉もいただくようになりました。作成する私たちも、皆様に支えられ、笑顔になってもらえるような看板にしたいという思いになりました。

訪問看護は「かけがえのない日常と笑顔を支えたい」という理念をみんなで考え、在宅でお過ごしのお客様だけでなく、スタッフが幸せに働くこと、明るい事務所であることを目指してきました。看板をみて、クスツと笑ってしまったり、季節を感じ、ほっこりするような看板を作成し続けていきたいです。皆様がほんの少しでも笑顔になることを願っております。



▲作成時の様子



▲七夕



▲クリスマス

内科
消化器内科

すぎたクリニック

〒567-0021 大阪府茨木市三島丘2丁目8-17
TEL.072-620-1115日々の診療でお世話になっている
すぎたクリニック 杉田 光司院長先生に
インタビューさせていただきました。

開業された経緯

大学を卒業後、急性期病院で内科・消化器内科医として、幅広い内科疾患や内視鏡検査・手術等に携わってこられました。救命の最前線である急性期病院では、時間をかけて診療することは難しく、患者様お一人お一人ともっと向き合い診療がしたいという思いで2019年4月うまきクリニックを継承され、すぎたクリニックを開業されました。

クリニックの特徴

小児から高齢者まで幅広い年齢の方を診療されています。内科・消化器内科がご専門ですが、地域のかかりつけ医として発熱、嘔吐、腹痛等の急な症状や生活習慣病等の慢性的な病気までトータルにサポートされています。胃カメラは鼻、口どちらからでも実施可能で、大腸カメラも行っておられます。超音波検査や負荷心電図、24時間心電図等様々な検査も可能です。大きな病院での診療が必要な場合には、連携する急性期病院へ紹介するなど、地域での連携体制も構築されています。近隣で通院が難しい患者様には、ご自宅にお伺いする訪問診療も実施しておられ、ご希望があればご自宅での看取りにも対応されています。

かかりつけ医として地域医療に貢献するために、様々なご病気に対応していくので、困ったことがあれば是非ご相談下さいとのことでした。

とても明るく気さくな先生で、お話を伺っていると病気で困っている方々の力になりたいという思いが伝わってきました。

この度はお忙しい中インタビューにお時間いただきありがとうございました。地域医療に貢献できるよう、先生と良い連携を図っていければと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

*診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:40~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~19:30	●	—	●	—	●	—

休診日 火曜・木曜・土曜午後、日曜・祝日

受付時間 午前 8:40~11:45/午後 16:00~19:15

*交通アクセス



阪急京都線 総持寺駅より徒歩11分

JR 総持寺駅より徒歩9分

駐車場

クリニック裏側に2台あり
(No.2、No.3)

杉田光司院長▶





患者さまだより

地域医療部
細川 美穂



Aさんは今年1月に脳出血を発症され、約3ヶ月当院で懸命にリハビリに取り組み、5月上旬にご自宅に退院されました。現在はご家族、ご友人や在宅サービスの支援を受けながら、お一人で生活されています。退院後の生活についてお伺いしました。

退院直後はしばらくご家族が泊まり込みで様子を見られていましたが、現在は週2回のヘルパーと、ご家族が1日1回訪問して家事などサポートしておられます。またご友人が週に1回自宅に来られて食事のサポートをして下さり、お一人暮らしを継続出来ているとのことでした。

お一人での外出はまだ難しいこと、新型コロナウイルス感染防止の影響もあり、普段はご自宅でテレビを見て過ごすことが多いそうです。ご本人にやりたいことを伺うと「外出したい」と力強く話して下さいました。外出出来るようになるために、現在訪問リハビリテーションで屋外歩行の練習を行っておられます。

お話しをさせていただく中で、外出したいという思いがひしひしと伝わってきました。少しでも早く外出出来るよう影ながら応援しております。この度は本当にありがとうございました。



愛仁会高槻 在宅サービスセンターだより

昨年8月にリハビリテーション病院を退院され、身体機能の維持・向上に努めている70代男性Hさんをご紹介します。ただきまず。

Hさんはアテローム血栓性脳梗塞による左半身麻痺の為、当院でリハビリを行われご自宅へ退院されました。立ち上がる際や歩くときにもふらつきが見られ、ご自宅で生活することにも不安を感じられていました。そこで日常生活動作が安心して行えるよう訪問リハビリ(週1回)と、生活全般を支援する為にヘルパー(週5回)のサービスを開始することになりました。

ヘルパーのサービスは、入浴介助、掃除・洗濯、外出の付き添いなどが必要となりました。Hさんは自分で出来るようになりたいという意欲がとてもある方で、入浴のときには残存機能を活かし、体の洗えるところは洗っていただき、洗いにくいところは腕を支えるなどの支援を行いました。



ご自宅に帰られても安心して過ごしていただく為に

高槻在宅サービスセンター ヘルパーステーション愛仁会高槻 原本 章代

半年後には、Hさんの目標であったお一人での外出も、近くのコンビニまで行けるようになり、ゴミ出しや掃除も行えるようになりました。現在では訪問リハビリは卒業され、ヘルパーは週1回のみ利用されています。

在宅生活を送られる上で不安をお持ちの方はとても多いと思います。私たちヘルパーは少しでも安心して過ごせるよう、その方に応じたご支援をさせていただきます。

た、ゴミ出しでは、Hさんが持ち運びしやすいうヘルパーが結び目を作り、ゴミを持った状態で安全に歩けるよう付き添いの支援などを続けていきました。