再びその人らしい生活に

ふれあいひろば

2023年 秋号 Vol.106

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 地域交流スペース 愛仁会ふれあい広場 再開！
2面 【連載】セラピストだより⑯ ／ 新たに就任された医師のご紹介
3面 地域との連携の中で㊵
4面 患者さまだより㊵ ／ 連載 高槻在宅サービスセンターだより

地域交流スペース
愛仁会ふれあい広場 再開！

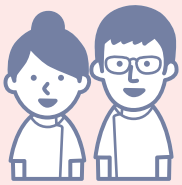
広報室 原田 涼平

2019年末に発生した新型コロナウイルス感染症の影響により、地域交流スペースであった当院3階の「ふれあい広場」を閉鎖しておりましたが、感染症法上の取り扱いが5類となったことで、改めて**「ふらっと・ぷらっと・まなんでささえる～健やかプロジェクト～」をコンセプト**にふれあい広場を再開いたしました！

7月からは高槻市長寿介護課との連携でコロナ流行前から開催していた「元気体操クラス」を再開し、多くの地域の方々にご参加いただいており、活気が戻ってきています！また、入院患者様・ご家族様と地域住民の方を対象に、「わかりやすいリハビリ教室～脳卒中編～」というテーマで講習会を開催し、参加された方々からは「実演がとても分かりやすかった」など好評を頂きました。今後も地域住民の方々や医療・福祉に従事する方々が集い、語らいやコミュニケーションを通じて互いに学べる場、地域の文化が醸成できる場所として、たくさんの方々にご利用いただければと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

当院の情報やイベントに関しましても、今後チラシ・ポスター等でお知らせいたします。ふれあい広場内に設置していますチラシはご自由にお取りいただき、ぜひご確認ください。

セラピストだより VOL.16



簡単な 寝ながらできる 腰痛体操

理学療法科　池上 泰友

腰痛で日常生活が制限されてしまうと体力や全身持久力が低下し、腰を支える筋力も衰え、また精神的にも落ち込むために、さらに腰痛が起きやすくなります。

病気やケガ等の訴えの中で男性は最も多く、女性では2番目に多くなっています。

腰痛はレントゲン画像やMRI画像で原因部位がはっきりしているものと、ぎっくり腰のように原因のはっきりとしないものがあり、腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらないと言われています。過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因になることもあります。

そこで、寝ながらできる簡単な腰痛体操をいくつか紹介させていただきたいと思います。

【お尻上げ運動】

息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。

ポイント 足や太ももではなく、お尻に力を入れることです。

【抱え込み運動】

息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩にちかづけるようにして、20秒間止めましょう。

ポイント お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにすることです。

体操の頻度は
各1セット
10～15回で
2～3セット
行いましょう

できる範囲の運動を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。
この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、医師、理学療法士などにご相談ください。

我々は地域の皆さまがいつも生き生きと過ごせることを願っております。

新たに就任された医師のご紹介

診療部 部長　加東 定

2023年10月1日より勤務させていただいております、加東 定と申します。

医師になってからは約25年間、急性期病院で整形外科医として働いておりました。その後8年間は、整形外科疾患主体のリハビリテーション科医師として他院の回復期病棟で勤務医をしておりましたが、このたびご縁があり、愛仁会リハビリテーション病院で勤務することとなりました。

できることからコツコツと尽力させていただく所存でございます。よろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設 ラ・ポルトフィーナ高槻

〒569-0857 高槻市玉川1-5-2
TEL.072-679-4165

ラ・ポルトフィーナ高槻は、デイケア、ショートステイ、ケアプランセンターを併設した在宅強化型の介護老人保健施設です。介護職やリハビリ職、医師や管理栄養士などがそれぞれの専門性を活かし、チームアプローチで利用者さまの在宅復帰をサポートしています。今回は、副施設長の上田晴美さんと主任支援相談員の佐々木清隆さんに、施設として大切にされていることや施設の特色についてお話をいただきました。

VE検査で飲み込む状態を確認しています

利用者さまの「食べたい」という気持ちを大切に考え、VE（嚥下内視鏡）検査を取り入れています。専門医との往診連携により、利用者さまの飲み込む状態を画像で確認し、評価しています。画像は可能な限りご家族さまにも見ていただいています。しっかりと飲み込めていることが確認できれば希望形態で提供し、食形態が合っていないと判断した場合には、言語聴覚士を含めたリハビリ職員につないでいきます。

昼食には選択メニューを取り入れています

季節ごとに栄養バランスのとれたメニューを考案し、毎食ほぼ手作りで提供しています。味に厳しい利用者さまからも「おいしい」という声をいただいています。利用者さまにはなるべく好きなものを食べてもらいたいので、昼食には週3回以上選択メニューを取り入れています。ご自身でメニューを選ぶことは食事量の安定にもつながりますし、食事時間を楽しんでもいただいています。

温水プールでアクアリハビリを行っています

施設内には温水プールやトレーニングマシーンがあります。男性の利用者さまも多く、ジムに行く感覚でリハビリに取り組まれています。温水プールでは、多くの利用者さまが筋力アップを図るアクティビティーを楽しんでおられます。理学療法士が水の中で直接筋肉に働きかけるアクアリハビリも定期的に行っています。普段歩くことが困難な利用者さまも、水の中では浮力を利用した移動ができるため、大変意欲的に取り組まれています。

▲温水プールでのアクアリハビリ風景

「つながる」ことで、長く寄り添える存在でありたい

▲上田副施設長（左）と佐々木主任支援相談員（右）

私たちは、利用者さまが自宅に戻られてからも「つながる」ことを念頭に、日々のケアに努めています。特に在宅復帰においては、ご家族さまとのコミュニケーションがとても大事です。利用者さまが退所後も、長く寄り添える存在でありたいと思っています。

自宅に戻られる利用者さまへの丁寧なお見送りがとても印象的で、「つながり」を大切にされている施設であることが伝わってきました。
お話を伺ったお二人だけでなく、施設全体が明るく温かい雰囲気に包まれていました。
お忙しい中、お時間をいただきありがとうございました。

（広報室　加藤友恵）

患者さまだより VOL.40

INTERVIEW

インタビュー

M様は左変形性股関節症術後のリハビリで7月から約2ヶ月入院をされ、ご退院されました。退院後は当院の外来でリハビリを継続されています。

退院の際は杖歩行でしたが、現在は杖なしで歩行ができ、手すりの無い階段を登ることができるように練習をされており、母方の実家のある小豆島に車を運転して帰ることを目標とされています。

ご実家が和式の生活がメインになると入院中から伺っていたので、床からの立ち上がりや正座の練習もされていました。今では1人で出来るようになったと喜ばれていらっしゃいました。

入院中は自宅に帰るための準備を見据えたプログラムでリハビリが出来て、通院リハビリを利用することで、帰ってから困ったことがあっても、すぐに相談できる環境はとても有り難いとのご意見をいただきました。しんどい練習も多かったが、最終的にはご家族から見ても歩行の姿勢が良くなったと言ってもらえるくらいになったので、リハビリ頑張って良かったです、と笑顔でお話をしてくださいました。目標に向かって頑張られるM様の姿はとても輝いていました。目標達成されることを応援しています。このたびはお時間いただき、ありがとうございました。

地域医療部　古谷 怜花

愛仁会高槻　在宅サービスセンターだより

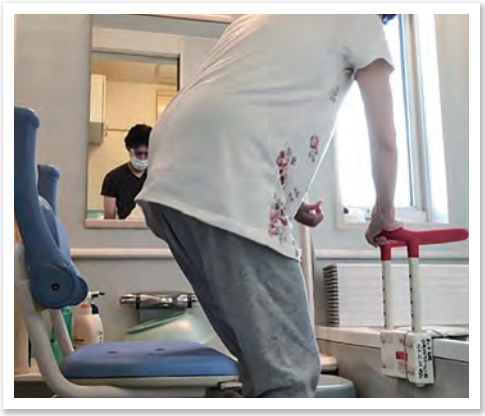
脳梗塞により愛仁会リハビリテーション病院を退院された女性Aさんのご紹介をします。

訪問リハビリテーション科　塚本 賢司

Aさんは自宅退院後、自宅での入浴の際に介助が必要であるため、訪問介護を利用されていました。自宅では病院と同じ動作方法で入浴されていましたが、自宅と病院では浴室の大きさが違うため、Aさんの入浴介助ができるのは特定のヘルパーしか介助ができない状況でした。自宅での入浴を安定的に継続するためには誰でもが介助できるようにしていく必要があり、ケアマネージャーを通じて訪問リハビリテーションが開始されました。Aさんの背景としては自宅での入浴することを強く希望されており、担当ケアマネージャーやヘルパーからは重度の感覚障害があり、転倒しないようにとても慎重に動いていることを伺っていました。そのため入浴動作の変更はゆっくり進めていく必要があり、まずは動作が安定して行えるように装具を装着しながらの練習から導入していきました。そして自室での模擬練習から徐々に自宅での浴室で実地練習に切り替えて恐怖心が極力生じないようにAさんと話し合いながら新しい入浴動作を模索していきました。

新しい入浴動作では、ヘルパーが広い場所で介助できるように浴室で使用する据え置き式手すりの「バスグリップ」という福祉用具を使いました。これにより自宅では手すりの設置が困難であった洗い場でも裸足で動けるようになりました。

Aさんは新しい動作の一つ一つ不安を感じながらも、意欲的に取り組んだ結果、入浴動作が安定してきました。またヘルパーを交えてAさんの自宅で新しい入浴動作を確認しました。

それ以降はスムーズに新しい入浴動作で介助できるようになり、特定のヘルパー以外でも訪問介護ができるようになりました。Aさんは現在も継続して自宅で入浴されており、次の目標は食事の配膳がご自身で行えるように訪問リハビリテーションを続けています。

訪問リハビリテーションの作業療法では、自宅生活を安全に継続していけるように支援していますが、特に入院生活から自宅退院するときは、取り巻く環境や状況が変わります。その時々に応じた環境設定や動作練習を行っていく必要があります。今後もその人が希望する生活を継続できるように、多職種と連携してその人の能力が最大限発揮できるよう支援していきたいと思います。