自分の時計

人は心の中に自分の時計を持っている

甲州リハビリテーショングループ
KOSHU REHABILITATION GROUP

特集1
- 最新式のキッチンにリニューアル！
- 言語聴覚士が中心となって実施する通所リハビリテーションを開設しました！
- 摂食嚥下障害に対する電気刺激療法の治療機器（ジェントルスティム、ポスティム）を導入しました！

特集2 感染特集
新型コロナワクチンについて／新型コロナワクチン接種活動

特集3 病院のお仕事Vol.13
医師
- 山梨県リハビリテーション支援センター
- 2020年度リハビリテーション実績報告
- リハビリ体操　着替え動作下衣編
- 管理栄養士おすすめ!!
- 表紙の顔

日本医療機能評価機構認定病院　リハビリテーション付加機能評価認定病院

医療法人 銀門会　甲州リハビリテーション病院

表紙の顔

医師

当院では、13名の医師が所属しています。（非常勤医師除く）

入院から退院までの支援、外来診療、ご自宅にお伺いして診察を行う訪問診療まで幅広い業務を行っています。リハビリテーション専門医をはじめとして、それぞれの医師が専門性を発揮しながら幅広い疾病や病態に対応しています。患者さんが1日でも早く社会復帰や在宅復帰できるよう、これからも努めていきます。

医療法人　銀門会　甲州リハビリテーション病院
〒406-0032　山梨県笛吹市石和町四日市場 2031
TEL：055-262-3121（代）　FAX：055-262-3727
相談窓口専用／0120-374-119（フリーダイヤル）
相談専用FAX／055-262-8190
E-mail：koshu@krg.ne.jp
甲州リハ　検索

■甲州リハビリテーション病院の理念

私たちは、患者さん一人ひとりのより豊かな人生のために、質の高いリハビリテーション医療を提供し、地域リハビリテーション活動に貢献します。

＊地域リハビリテーション活動とは

障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行う活動のすべてを言います。

■甲州リハビリテーション病院の基本方針

1. 患者さんを中心としたチーム医療を基本とし、全ての職員が専門知識や技術の向上を目指します。
2. 患者さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域リハビリテーション関係者との連携を実践します。
3. 患者さんの立場を尊重し、明るい挨拶と誠実な仕事に努めます。

編集後記

2021年も残りあとわずかとなりました。今年も新型コロナウイルスの流行により、面会制限や行事の中止など、様々な制約があった1年となりました。トピックスでも取り上げましたが、新型コロナウイルスのワクチン接種が始まり、希望の光も見えてきました。次号発行時には、光の季節を楽しむことができることを願っています。

本誌を手に取って下さった皆様、最後までお読みいただきありがとうございました。来年も広報担当者一同頑張りますので、次号もお楽しみに。

甲州リハビリテーション病院
「院内だより」162号

自分の時計
2021年秋冬号

発行：（医）銀門会
甲州リハビリテーション病院
編集：2021年度広報委員会
印刷：㈱サンライフ企画

甲州リハビリテーション病院広報誌「自分の時計」読者アンケート

該当するものに○印をつけてください。

■ご回答者さまについてお伺いします。

●性別について　①男性　②女性

●職業について　①医療関係　②介護関係　③学校関係　④市町村関係　⑤学生　⑥主婦　⑦その他

●居住地域について　①笛吹市　②甲府市　③山梨市　④甲州市　⑤中央市　⑥甲斐市　⑦その他

■「自分の時計」2021年秋冬号についてお伺いします。

Q1　どの記事に興味を持ちましたか？

①トピックス　②感染特集　③病院のお仕事　④県リハ支援センター　⑤リハビリ実績報告　⑥リハビリ体操　⑦管理栄養士おすすめ!!　⑧表紙の顔　＊複数回答可

Q2　「自分の時計」を読んで感想をお聞かせください。

①良かった　②ふつう　③悪かった

Q3　Q2の回答について、どうしてそう思われましたか？

（　　）

●今後、取り上げてほしい特集や要望があればご記入ください。

（　　）

＊ご協力ありがとうございました。＊

アンケートは
こちらを切り取って
ご記入ください。

キリトリ線

特集1 トピックス

最新式のキッチンにリニューアル！

リハビリ訓練用キッチンを34年ぶりにリニューアルしました！

入院患者さんの中には、家事や趣味などで料理をされる方が多くいらっしゃいます。新しいキッチンは海外から取り寄せたもので、キッチンの高さ調整が可能です。車いすでも料理がしたい、リウマチや筋力低下があり力の入りやすい高さに調整したい、自宅と同じ高さで調理したいなど、患者さんの状況や要望に応じた訓練が実施できます。

最新式のキッチンで、また台所に立ちたいという気持ちを応援いたします！

Before

After

言語聴覚士が中心となって実施する通所リハビリテーションを開始しました！

当院では、山梨県初の言語聴覚士が中心となってリハビリテーションを行う通所リハビリテーションを2021年5月6日に開始しました。

言語障害等により他者との交流や外出に消極的になり、結果として社会参加の機会がますます制限されるといった負の連鎖が起こっていることも珍しくありません。当通所リハビリテーションではコミュニケーション能力の向上を目指す方を対象に、グループ訓練を中心に実施していき、活動や社会参加再開への支援を行ないます。その他にも患者さんの状況に合わせた個別の言語訓練や口腔嚥下訓練も実施していきます。

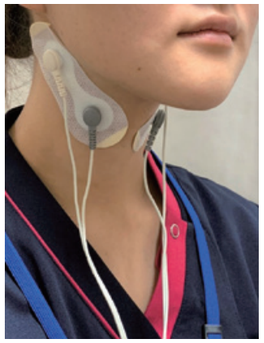
摂食嚥下障害に対する電気刺激療法の治療機器（ジェントルスティム、ポスティム）を導入しました！

リハビリテーション部では脳卒中や加齢によって食べることや飲み込むことが難しくなった方に、新しいリハビリテーションの手段として専用の機器を用いた電気刺激療法を導入しました。

1つ目がジェントルスティムです。ジェントルスティムは皮膚へ抵抗が少なく、痛みの少ない干渉波を利用して治療を行います。電流が神経に作用して飲み込みの反射（嚥下反射）を起こしやすくする作用があります。

postim（ポスティム）は飲み込みに関する筋肉や運動神経を低周波の電気で刺激し、その状態でしっかり動かす訓練を行うことで筋肉を鍛えます。その結果飲み込みの力を強くする作用があります。

摂食嚥下障害を持つ方に対して、最良のリハビリテーションを提供できるように今後も努めてまいります。

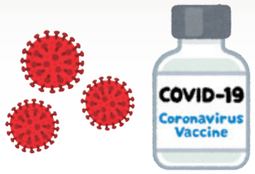


ジェントルスティム
干渉電流型低周波治療器

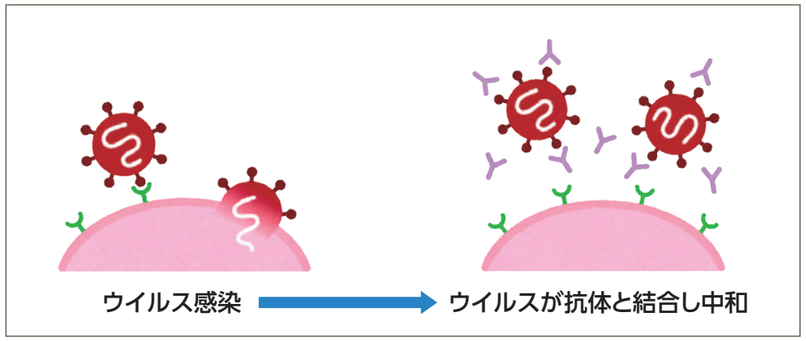
postim（ポスティム）
低周波治療器

特集２ 感染特集

医療安全・感染症管理室
感染管理認定看護師　晦日 浩二



新型コロナワクチンについて

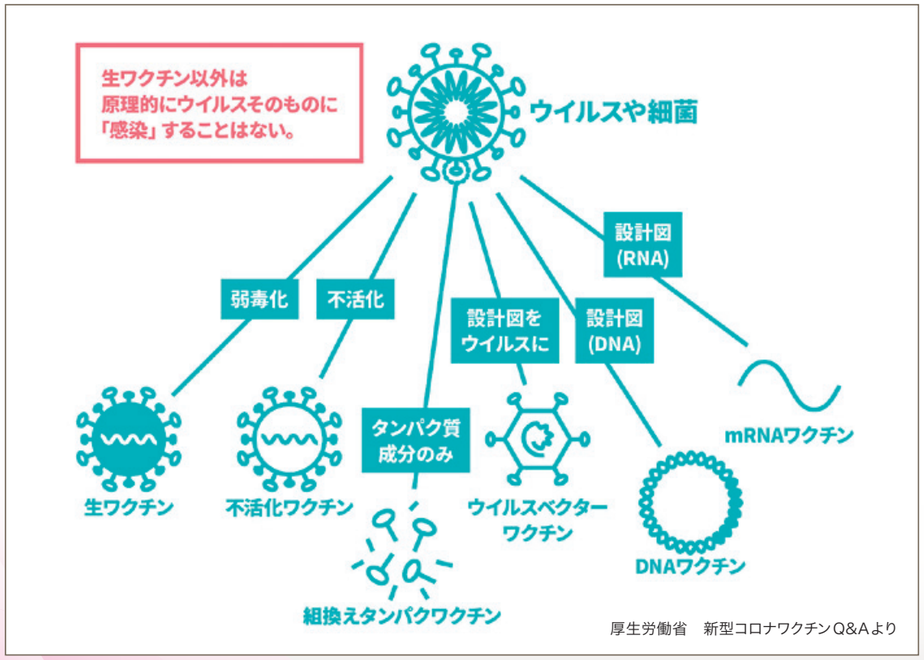


今回の新型コロナワクチンには、重症化を防いだり、症状（咳や発熱など）が出るのを防ぐ効果があります。

一方で、接種後の副反応として、接種部位の痛み、頭痛・倦怠感、筋肉痛などが報告されているほか、ごくまれに、接種後のアナフィラキシー（急性のアレルギー）が報告されています。

ワクチンは、人間が本来持っている免疫力を利用して、様々な感染症に対する「免疫」をあらかじめ作っておくお薬のことです。ワクチンを接種することで、特定の病原体に対抗するための「抗体」を作ったり、特定の病原体が侵入したときに素早く反応するための「免疫記憶」を残したりします。いずれも病原体が体の中に入ったときにはじめて活躍をしますので、ワクチンを接種したからと言って、まったく感染を起こさないわけではありません。

９月28日現在、国内で承認されているワクチンは、ファイザー社のコミナティ（mRNAワクチン、接種回数２回、21日間隔）、武田/モデルナ社のCOVID-19ワクチンモデルナ（mRNAワクチン、接種回数２回、28日間隔）、アストラゼネカ社のバキスゼブリア（ウイルスベクターワクチン、接種回数２回、４～12週間隔）の３種類になります。



厚生労働省　新型コロナワクチンQ&Aより

新型コロナワクチン接種活動

当院では、新型コロナウイルス感染症対策のための地域貢献として、グループ職員及び利用者を含めた笛吹市一般住民への接種を実施いたしました。

接種会場が密にならぬよう、接種から待機までがスムーズに運用できるよう検討を重ね、２度のシミュレーションを行い、接種本番に臨みました。

１日60名程度を想定し、５月11日から９月７日までの期間、グループ職員・利用者、笛吹市一般住民接種の合計で、延べ3,000回以上の接種を大きなトラブルもなく終え、地域貢献としてのワクチン接種を無事終了させました。

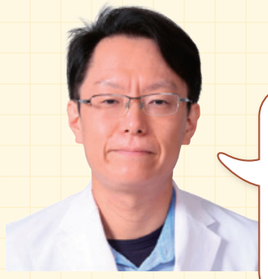
職員によるワクチン接種会場運営デモの様子

特集3
病院のお仕事 Vol.13

医師

当院の医師について

リハビリ科、内科、神経内科、整形外科、脳神経外科など、様々な領域の専門医が入院患者さんの担当をします。また、必要に応じて泌尿器科、皮膚科、耳鼻咽喉科、精神科、歯科の各診療を院内で受けることもできます。



診療部長　医師　小林 史和

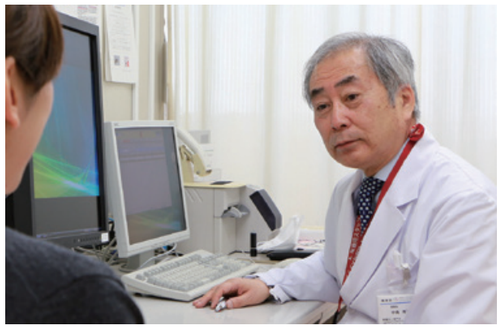
神経内科の小林です。パーキンソン病などの神経難病や、脳卒中の患者さんの診療を主に担当しています。薬剤や手術だけでは改善が不十分でも、リハビリテーションを適切に組み合わせることによって機能が大きく回復する方が多く、当院での診療にとてもやりがいを感じています。当院の医師の仕事について、簡単に説明します。

病棟

患者さんの診察を行い、必要なリハビリテーションを処方します。多職種で定期的に、入院患者さんひとりひとりについて方針検討のための話し合いを行います。

外来

退院後に通院リハビリテーションを行う患者さんや、他の医療機関から紹介された患者さんの診察、検査、治療などを行います。



看護師やセラピストなど、
様々な専門職と協力して、
患者さんの回復をサポートします。
どんなに些細な悩みでも
お気軽にご相談ください！

訪問診療

定期通院が難しい患者さんに対して、往診を行っています。

山梨県リハビリテーション支援センター

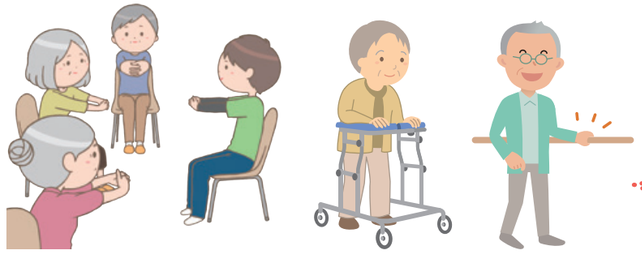
令和３年５月１日付で、山梨県から甲州リハビリテーション病院が事業受託し、運営することとなりました。

本事業は、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる体制づくり（地域包括ケアシステムの構築）や市町村が行う介護予防事業の充実・強化を図り、山梨県の地域リハビリテーションを推進することを目的とします。

山梨県リハビリテーション支援センター 5つの機能

助　言	市町村で対応困難な事例に対する助言や、協力機関に対してリハビリテーションに関する助言を行います。
派　遣	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士派遣システム（PT・OT・STバンク）を運営し、市町村に対して圏域を越えて派遣支援します。
人材育成	地域リハビリテーションに従事する専門職等を対象に、研修会を開催します。
連絡会	県や市町村、医療・介護の関係機関、職能団体等の団体が参画する連絡会を開催し、ネットワーク構築を図ります。
災害リハ	山梨県災害リハビリテーション支援関連団体協議会（山梨JRAT）と連携し、災害リハビリテーションの支援体制の構築および調整を実施します。

皆さんが地域で末永く暮らしていけるように
リハビリテーションの知識や技術を広げていきます！



自宅での運動方法、
福祉用具の選定、住環境調整、
生活の工夫などについて、
リハビリテーションの視点が
役立ちます！

2020年度 リハビリテーション実績報告

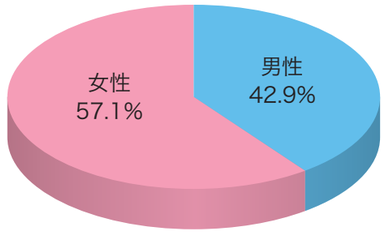
2020 年度 入院患者さんの状況と退院先

2020年度の1年間に当院に入院された患者さんについてまとめました。1年間で720人の患者さんが入院し、心身機能や日常生活動作の改善を図って退院されました。

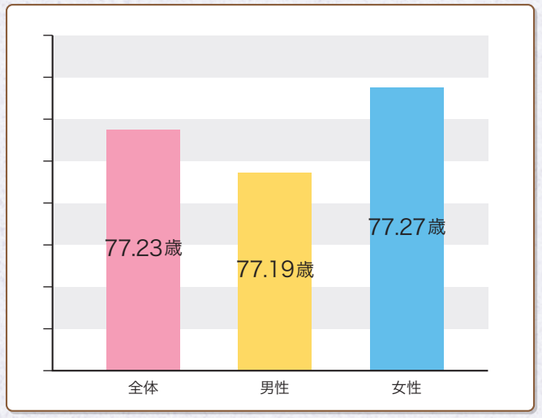
■入院患者数

720人

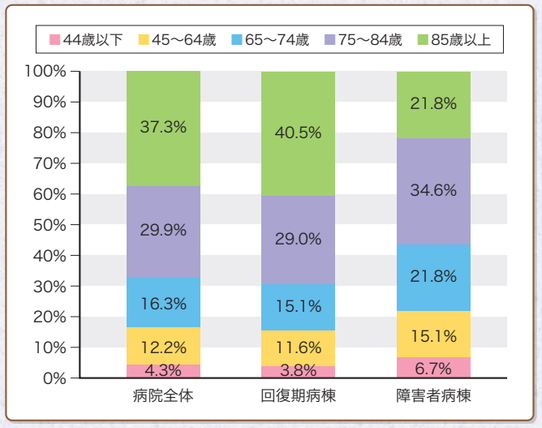
■男女比



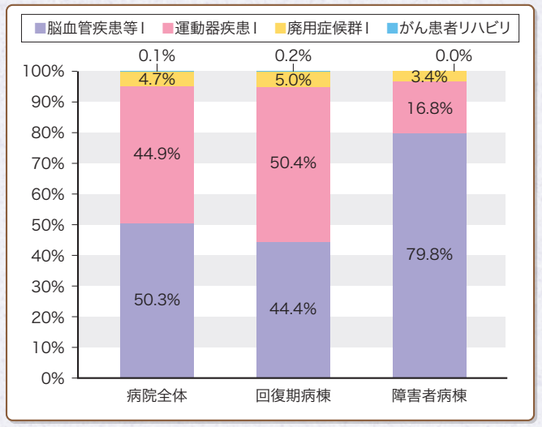
■平均年齢



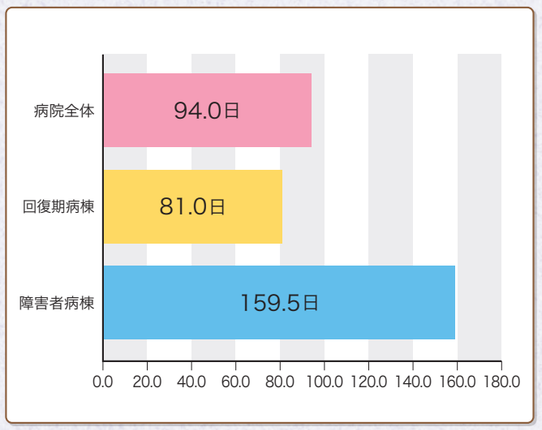
■年齢構成



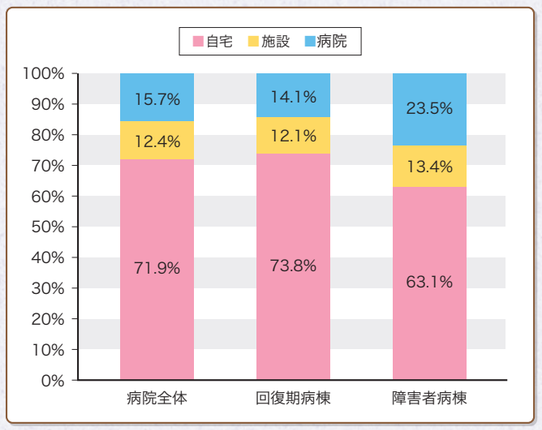
■疾患別リハ比率



■入院期間平均日数

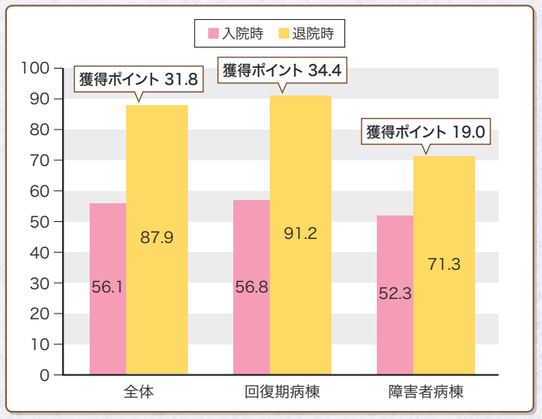


■退院先

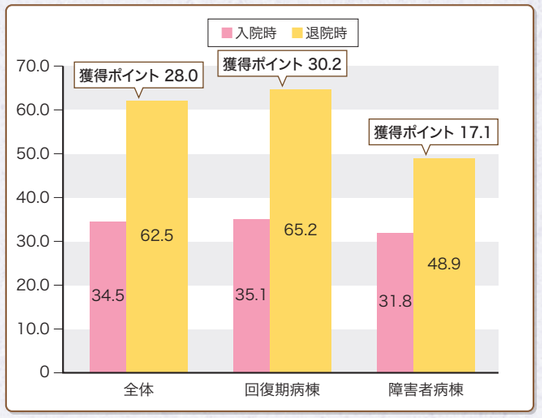


FIM（Functional Independence Measure、機能的自立度評価表）による日常生活動作の改善状況

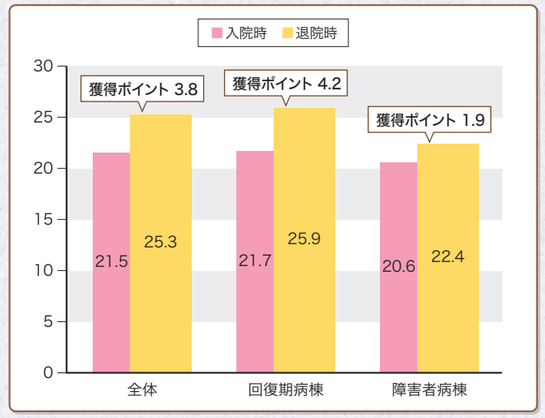
■FIMの変化



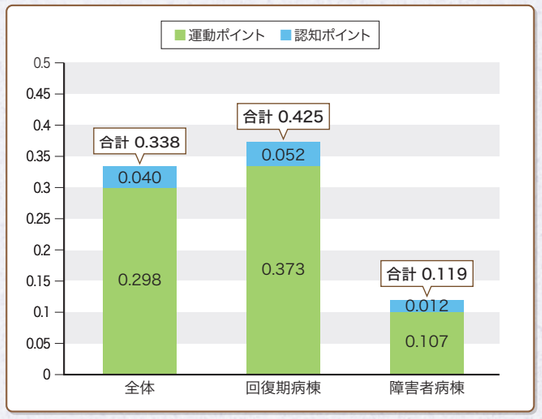
■FIM運動項目の変化



■FIM認知項目の変化



■在院日数効果



「在院日数効果」は入院１日あたりのFIMの改善ポイントです。当院では、365日リハビリテーションを提供して、1日でも早くより良い状態で退院できることを目指しています。

FIM（Functional Independence Measure）とは、患者さんが日常生活を送るうえで必要な動作がどの程度ご自分で実施できているのか表す評価です。

食事、排泄、入浴、移動など全18項目を1点から7点で評価します。全ての日常生活動作が、自分でできる方は満点で127点となり、全ての日常生活動作に介助が必要な方は18点となります。

リハビリテーションは、機能の改善と合わせて、自分のことが自分でできるように「自立支援」を行い、その成果をＦＩＭの点数の改善で確認しています。

FIMは、運動機能の障害が影響する13の項目と、認知機能の障害が影響する5つの項目に分類されています。

院長コメント

昨年度は制度改定による変更と新型コロナウイルス流行により紹介患者数が減少しました。FIM実績指数が高くなりましたが、回復期1の基準は守ることが出来ました。自宅への復帰率が減少しましたが、新型コロナ感染症のため在宅復帰支援が十分にできなかった結果の可能性があります。介護サービスや地域連携が困難な状況でありますが、少しでも多くの方が住み慣れた地域で生活できますようこれからも支援させていただきたいと思います。

自宅でできる！

リハビリ体操 着替え動作下衣編

ズボンに足が通りにくい…腰まで上がらない…
ズボンの脱ぎ履きが大変な方必見！

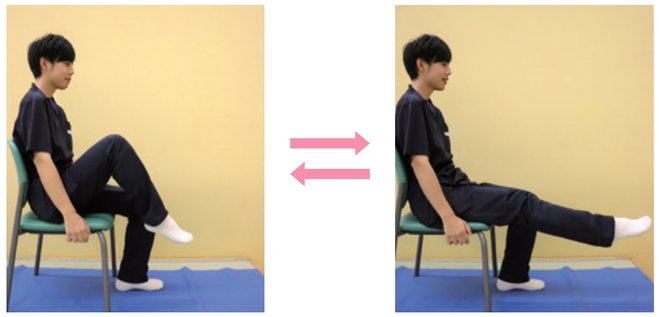
作業療法士　松山 裕哉

リハビリ体操着替え動作シリーズ！今回はズボンの脱ぎ履きがしやすくなる体操を、作業療法士の松山裕哉がご紹介します！
座ってズボンを脱ぎ履きする動きは、足を通す、腰まで引き上げるといった運動に分けることができます。今回はそれぞれの運動をより行いやすくするための体操を紹介させていただきます。自粛生活で不足しがちな運動を補うためにも、ぜひチャレンジしてみてください！

① 足をズボンに通しやすくする運動

1．右足をおなかに近づけるように曲げる
2．足が地面につかないように、空中で足を伸ばし、元の位置に戻す
3．右足を連続で10回行ったら、同じ運動を左足でも行う

左右 各10回ずつ



② ズボンを腰まで上げる運動

1．椅子に座ったまま膝の下にタオルを通し、両端を足幅程度に握る
2．立ち上がりながらタオルで太ももの裏をなでるように腰まで上げる
3．ゆっくり座りながらタオルを元の位置に戻す

1セット 10回

リハビリ体操の動画を、自分の時計読者限定配信で見られます！
リハビリ体操QRコード　https://youtu.be/XunvdivicG0

管理栄養士おすすめ!!

カルシウムの吸収におすすめのメニューを紹介！

ぽかぽか豆乳炊き込みごはん

所要時間 8分（炊飯時間除く）

1人前：354kcal
蛋白質：24.1g
ビタミンD：5.4μg
食塩相当量：1.9g

【材　料】（4人分）

- 米……2合
- 鶏もも肉……200g
- 酒……大さじ2
- 玉ねぎ……1/2個
- お好きなきのこ（しめじ、まいたけ）……150g
- A
  - 和風顆粒だし……小さじ1
  - 塩……5g
  - 無調整豆乳……200ml
  - 水……200ml
- 生姜……15g
- 長ねぎ（緑）……飾り

作り方
❶鶏肉を一口大、玉ねぎ・生姜・長ねぎをみじん切りにする。
❷鶏肉をしっとり柔らかくするために、ポリ袋に鶏肉と酒を入れて5分揉み込む。
❸米をとぎ、炊飯器に米とAを入れて混ぜる。
❹米の上に❶と❷を乗せて、炊飯する。
❺炊き上がったら、全体をしゃもじで切るように混ぜる。お茶碗によそい長ねぎをちらして完成。

★栄養ポイント

カルシウムは体に吸収されにくい栄養素であるため、積極的に摂りましょう。骨や歯を作るためにはカルシウム以外にビタミンD、ビタミンKが大切です。特にビタミンDは腸からのカルシウム吸収を高めてくれる働きがあり、今回のレシピに使用しているきのこ類に多く含まれています。
皆さんは豆乳でご飯を炊いたことがありますか。意外とご飯から豆乳の味はしません。豆乳が苦手な方でも若々しい肌を保つ働きをするイソフラボンを手軽に摂ることができます。ぜひお試しください。

郵便はがき

〒406-8790

山梨県笛吹市石和町四日市場2031

医療法人 銀門会
甲州リハビリテーション病院
「自分の時計」アンケート係　行

料金受取人払郵便
石和局承認
53
差出有効期間
2022年5月31日まで
（切手不要）

住所	〒
氏名	

＊次号の発送もご希望の方はご記入ください。
アンケート回答のみの場合、無記名で結構です。

日本医療機能評価機構認定病院
リハビリテーション付加機能評価認定病院
医療法人 銀門会 甲州リハビリテーション病院