

管理栄養士オススメ 市販品を使ったお手軽レシピ



管理栄養士が地域の方に向けて栄養のお話や、お手軽レシピの実演・試食会を行いました。

食べ物の働きやバランスよく食事をとるためのポイントをお話ししました。



今回は、試食したレシピの中から1つ、皆さんにもご紹介します。ぜひお試しください。

缶詰を使っていつものごはんにとんぱく質をプラス!
やきとり缶の炊き込みごはん



調理時間
40分

1人分 208kcal
たんぱく質5.8g・塩分1.0g

- 【材料・茶碗4杯分】
- 米 2合
 - ごぼう(ささがき) 50g
 - にんじん(細切り) 20g
 - やきとり缶 2個
 - グリーンピース又は三つ葉、小ねぎ等 適量
 - 酒 大さじ2
 - A { みりん 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ2

Point とり肉は後から加えるとパサつき・臭味がおさえられます

作り方

- ① 米を研いで浸水させ、一度ザルに上げてしっかり水気を切る。
- ② 炊飯器の釜に①を移し、やきとり缶の汁とAを加え、水を2合分の目盛まで入れる。
- ③ ごぼうとにんじんのせて炊く。炊き上がった後、やきとりを加え、少し蒸らした後、茶碗に盛り、グリーンピースをのせて出来上がり。

表紙の顔



患者サービス向上委員会

患者サービス向上委員会は、患者サポート体制の確立および患者サービスの向上を図るため、寄せられたご意見等を基に多職種の委員で検討及び推進を行う委員会です。活動の中には、患者満足度調査(年1回)があり、患者さん・ご家族からのお声をいただき、接遇、治療、看護ケア、費用、設備等の改善に向けた良い機会になっています。職員一人ひとりの心掛けや行動で病院の質向上の一歩となります。今後とも委員会活動に、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



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

障害のある人々や高齢者およびその家族が、住み慣れたところでそこに住む人々とともに、一生安全にいきいきとした生活が送れるように、医療や保健、福祉、及び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のことです。

■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



現在、医療や機械の進化だけでなく、世間では様々な常識が変わりつつあります。そのような変化の中で当院における積み重ねた活動や、新しい情報を発信する機会をいただけてとても勉強になっています。これからも読んでくださる方が分かりやすい編集のお手伝いができればと思っています。(保坂)

甲州リハビリテーション病院「院内だより」159号

自分の時計 2020年春夏号

発行：(医)銀門会 甲州リハビリテーション病院
編集：2019年度広報委員会
(望月由里、長塚由美、小野沙織、清水麻友香、渡邊恭子、保坂俊貴、高野憲子、矢崎奈保美、榎本悠樹、藤巻美穂)
印刷：(株)サンライフ企画

自分の時計

人は心の中に自分の時計を持っている

特集1 新年度ご挨拶
2020年度担当医紹介

特集2 トピックス
●最新リハビリテーション機器「MMV鑑(AKIRA)」県内初導入!!
●改造車体験教室を開催しました!
●KEN's COFFEE オープン!

特集3 退院患者インタビュー
こんにちは! お元気ですか?

特集4 病院のお仕事Vol.10
歯科衛生士
●2019年度満足度調査結果
●リハビリ体操 大腿四頭筋を鍛えよう!
●管理栄養士オススメ
●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



ご挨拶

医療法人銀門会 理事長 中島 育昌

当法人の使命は医療・福祉・保健を遂行するにあたって、シルバー世代の方々に開かれた門（銀門）ばかりでなく、時代の疾病構造の多様化のため、疾病や障害を有するあらゆる年齢の人々に対し、いかに心を込めて、人生の質を高めて暮らしていけるようにご支援する事かということにあります。当銀門会は創設55年という皆様による信頼と経験を基に甲州リハビリテーション病院の専門的リハビリテーションと在宅支援センター甲州ケア・ホームの各種居宅・施設サービス間の連携により、県・自治体・大学・公立病院等の強力なご支援のもと、これらのニーズに対し笛吹市から山梨県全体へと拡大を図り、地道にしかも確実に信頼を得られるように応えるべく、挑戦しながら進み、その使命を果たしていきたいと思っております。

地域の住民方の望まれている地域包括ケアの本質である、医療・介護・予防・生活支援・住まいを連携させる組織の充実と、職員一同の日々の研鑽とプロとしての意識を磨いて、皆様のご利用をお待ち申しあげております。



ご挨拶

甲州リハビリテーション病院 院長
甲州ケア・ホーム 施設長 佐藤 吉沖

医療法人銀門会は「心をこめ 保健・医療・福祉で地域に貢献」のグループ理念のもとに昭和40年全国的にまだまだリハビリテーション専門病院が少ない時期に石和温泉を利用して石和中央温泉病院として開設されました。時代の流れとともに病院機能は変遷し、現在は回復期リハビリテーション病棟と障害者病棟を開設するとともに在宅療養支援病院となり地域医療を推進しています。回復期リハビリテーション病棟は全病棟で最高ランクである回復期1および体制強化加算の基準を満たすとともに、日本医療機能評価機構による病院機能評価の審査も認証され山梨県最高水準の評価を受けています。

地域においても地域リハビリテーション広域支援センター、高次脳機能障害者支援センター、笛吹市東部長寿包括支援センターを受託し、地域包括ケアをさらに推進するためこれらの受託事業と地域支援事業を統括する地域包括ケア推進部が結成され活動しています。この部門を中心に山梨県先端事業としてフレイル予防事業を東京大学、山梨県、笛吹市等と協力しながら進めています。さらに、今年度は日本栄養士会の認定を受けて栄養ケア・ステーションを開設し、フレイルを意識した地域の健康づくりを推進したいと思います。課題は山積していますが、理念実現に向けて邁進していきたいと思っております。

整形外科



理事長
中島 育昌



4階病棟専従
吉田 明史



岩野 邦男



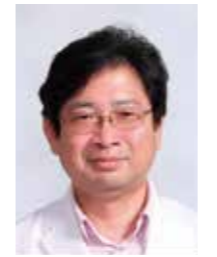
3階病棟専従
福元 雄一郎



5階病棟専従
佐藤 英治

脳神経外科

内科



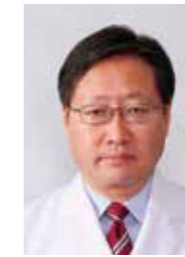
院長
佐藤 吉沖



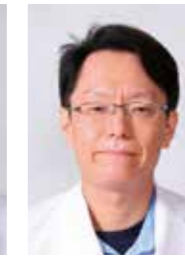
リハビリテーション部長
鈴木 雅也



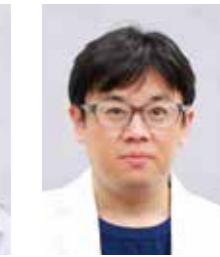
川口 章夫



副院長
市瀬 祐一



診療部長
小林 史和



加藤 貴之

神経内科

訪問診療



医長
山田 創吾



許山 隆



今村 直樹



新任医師紹介 加藤 貴之 神経内科



【専門分野】内科・神経内科

【資格】神経内科専門医 脳卒中専門医 日本内科学会総合内科専門医 産業医 スポーツドクター

■仕事に対する抱負 信玄公の名言『人は城、人は石垣、人は堀、情けは味方、仇は敵なり』仕事にも通じると思います。

山梨の環境に慣れて、スタッフの一員となって皆を支えていけるよう努力します。

■趣味・特技 休日は外で楽しむ(旅行・ショッピング・家電検索)
家族が寝静まってからの自由時間(ネットサーフィン・ゲーム)

外来診療担当医

【診療時間】9:00~12:00 (受付8:30~11:30) 土・日・祝日休診

	月	火	水	木	金
内科 神経内科	川口 章夫	山下 晴夫	佐藤 吉沖	角田 伸一	(山梨大学) 栗田 尚史
整形外科	岩野 邦男	岩野 邦男	岩野 邦男	(山梨大学) 安藤 隆	中島 育昌

最新リハビリテーション機器

関節可動域測定装置
Mobile Motion Visualizer 鑑 (AKIRA)

県内初導入!!



機器紹介

リハビリテーションにおいて動作の不自由な患者さんの可動域測定や姿勢、動作の分析は重要な評価です。測定者による誤差は課題の一つでした。また、リハビリテーションの効果は姿勢や体幹の傾きなど体全体の状態で判断する必要があります。MMV鑑 (AKIRA) では計測した全身の三次元データ (数値) や動画を使用して、リハビリテーション訓練の成果を、患者さんもセラピストもわかりやすく共有できるツールとなっており、患者さんの意欲向上が期待される機器となっています。

機器特性について

- これまでの動作解析装置は専用の大型機材の設置が必要で、体の各所に目印のセンサーを複数貼り付けるなど研究機関以外での使用が難しい機械でした。しかしMMV鑑 (AKIRA) は、コンパクトな筐体で目印のセンサーが不要なため訓練時間内にすぐ計測できる点が大きな魅力となっています。またビデオのような簡便な操作性により動画撮影が同時に行え、過去の動画と簡単に比較ができる事も魅力の一つです。更に特定の動作にはコースが設定されており、関節の動き方以外の計測や撮影に対応できる汎用性の高さが特徴です。
- 当院では患者さんの可動域測定や歩行自立時の定期的評価に使用し、リハビリテーションの成果の確認と共有目的に使用しています。また2019年度に行われた病院主催のイベント「甲州はつらつ祭り」でも体験ブースとして設置し、一般のお客様にも大勢体験していただきました。今後はロボットリハビリテーションを進める上での成果や効果判定機器としての運用を考えています。

リハビリテーション部 担当理学療法士 保坂 俊貴



改造車体験教室

～自動車の改造について学ぼう～

イベントを開催しました!

障害があっても車で好きな時に好きな場所へ! そんな思いで今回のイベントを企画しました。当日は、福祉車両事業を行っているFIVE STARさんから、自動車改造の手続き・改造の種類・実例と、脊髄損傷や片麻痺の方が運転できる装置等の紹介を、介護リフトを取り扱っている株式会社モリトーさんから、ワゴン車に車に加工せずリフトが取り付けられ、車いすから座席に移れる新製品をご紹介いただきました。



福祉車両も年々進化しており、参加していただいた方々から「早くこのような情報を知りたかった」「自動車改造の流れを知ることができた」など今後の活動を前向きに考えさせられるコメントを沢山いただきました。障がいを持って安全に運転できるための支援、第2弾も企画していきます。



今後の活動はFacebookでチェック!

地域包括ケア推進部 地域開放事業担当
涌井 大樹

KEN's
COFFEE

produced by
甲州新鮮組

甲州
新鮮組
とは...

様々な活動や参加の場を提供することで地域を盛り上げると共に、より健康で豊かな生活を支援したいとの意思を持った、医療法人銀門会の作業療法士による有志のチームです。

2019年12月22日 (日) に甲州リハビリテーション病院 地域開放スペース「ほのぼのの広場」にて、甲州新鮮組によるKEN's COFFEE「作業療法士が伝える、珈琲で認知症予防」を開催いたしました!

今回の内容は、珈琲が認知症予防にどのように期待されるのか、講座やクイズ、珈琲の試飲やドリップ体験を通して楽しく、おいしく学べる場を提供させていただきました。

総勢57名の方が参加してください、皆さん珈琲の香りでリラックスしながら楽しく認知症予防について学んでいただくことができました。今後も地域を盛り上げる企画を考えていますので、みなさん是非いらしてください!



代表

リハビリテーション部
作業療法士
山中 健太郎



こんにちは! お元気ですか?



特集3

退院患者
加藤 庄八様
インタビュー

失語症とは?

脳にある言語中枢の損傷により発症し、聴く、話す、読む、書く、計算などが難しくなります。加藤さんは、他人の言葉は比較的理解できますが、自分が思っていることを言葉にすることが難しい症状でした。

加藤庄八さんは2019年4月1日に心原性脳塞栓症（脳梗塞）を発症し、救急搬送されました。同月15日から約5ヵ月間、失語症と右片麻痺のリハビリを目的に当院で入院されていました。退院されて約半年が経った今、入院当時のご様子や生活について伺いました。

Q 心原性脳塞栓症を発症されたときのご様子を教えてください。

夕食のときにコップ一杯の焼酎を飲んだのですが、いつもの酔い方と違ったんです。妻と息子に119番通報してもらい県立中央病院へ救急搬送されました。当初から意識ははっきりしていましたが、後遺症として軽度の右半身麻痺と失語症が残りました。

Q リハビリで当院を選ばれた理由は何ですか?

実の姉が以前に入院していたこともあり、甲州さんのことはよく知っていました。義妹の夫も甲州ケア・ホームを利用していたので、自分もリハビリをするのならここだと考えました。

Q 入院当初のご様子を教えてください。

身体の麻痺は軽度の為、日常の動作や歩くことはある程度できていました。反面、失語症はひどかったです。誰かがお見舞いに来てくれても思っていることが言葉にできず、大変辛く、もどかしく思っていました。孫と話せないことも辛かったです。定年までは小中学校の校長を務めていたこともあり、現役の頃と今の落差に愕然としました。

Q どのようなリハビリをされていましたか?

歩行や更衣など、日常動作の訓練もありましたが、私のリハビリで一番大変だったのは失語症に対する言語訓練です。例えば、絵に描かれたものの名前を言ったり、文字で書いたりしました。文章を聞き取り、質問に答えたりもしました。退院時には、時間はかかりますが、ある程度の会話ができるように回復していました。しかし、難しい漢字などを書くことや手紙などの文章を書くことは難しかったです。



Q 入院中に不安だったことはありますか?

意識がはっきりしているのに、言葉をうまく使えないことがとても怖かったです。もう話せないのではないかと悲観したこともあります。スタッフの皆さんには、訓練の他にもだいぶ励まされました。縁があるスタッフも何人かいましたので、縁の巡り合わせには驚きました。



Q ご入院中に印象に残っていることはありますか?

リハビリの一環で病院の畑を耕したことです。定年後は農業をしていますので、畑に必要なことは一通り知っています。スタッフの皆さんや他の患者さんに教えながらの作業は楽しかったです。慣れ親しんだ作業をまたできるようになったと思うととても嬉しかったです。

Q 自宅退院時にはお身体の調子はいかがでしたか?

言葉が出にくいときはありましたが、お蔭さまで歩くことも食べることもできていました。退院間近の頃はお見舞いのお返しやお礼状をどうするかを考えていたことを覚えています。入院中に完成した新居で孫と遊べると思うと、最後の数日はうれしくて仕方がなかったです。

Q 今の目標を教えてください。

以前のように農業で汗を流したいです。桃、柿、キウイなどを作っているの、健康であれば一年中休んでいる暇はありません。以前していたことがすべてできるわけではありませんが、少しずつでもできることを増やしていきたいです。“晴耕雨読”とあるように、土をいじったり、本を読んだり、心穏やかに暮らしていきたいです。



Q 入院中の患者さんに向けてメッセージをお願いします。

リハビリは大変ですが、諦めないことが肝心です。自分を信じ、スタッフを信じ、地道に頑張るしかありません。まずは目標を決めましょう。人生は、目標に向かって努力することの繰り返しなのですから。

● 訓練の様子 ●



日々の宿題を確認中。たくさんのプリントや自主訓練カードを積極的に活用しました。



言葉の検査は何回行っても緊張しました。



同時に2つ以上のことに注意を向ける“注意機能訓練”

歯科衛生士



歯科衛生士 石原 ひろ子

歯科衛生士とは？

患者さんの歯や口腔の疾患を予防や指導を行い、口腔環境を整える専門職です。

歯科衛生士の石原ひろ子です。歯科室は、病院とケア・ホームの連絡通路の途中にあります。歯科室や病棟で、患者さんのお口の機能回復維持に繋がるようお口の衛生管理や予防処置を行っています。

① 歯科保健指導

患者さんのお口の機能回復維持にむけて、患者さん一人ひとりに適した口腔ケア方法の指導・訓練を行います。例えば、舌のケアをすると同時に舌の機能訓練もしています。



② 歯科予防処置

加齢や病気等により、お口の機能が低下した患者さんには、むし歯・歯周病等が進行しないよう歯垢・歯石の除去や、お口の中の衛生状態を整え保つために、舌・口腔粘膜等の専門的口腔ケアを行います。



③ 歯科診療補助

嚥下歯科診療では、お口から食べる事が困難になった患者さんがお口の機能を改善し維持していくための訓練や指導を多職種と連携し行います。一般歯科診療でも車イスをご利用の患者さん等が安心して治療を受けていただけるような環境づくりをしています。



お口の健康は、全身の健康につながります！

口腔内の機能は、食事やコミュニケーションに大きく関わっており、フレイルの予防や身体全体の健康維持回復に大変重要です。

フレイルとは、「虚弱」を意味し、心身が衰え始めた状態のことです。



多職種間での話し合い



お口を清潔にすると、誤嚥性肺炎やインフルエンザ等の様々な全身の病気の予防になります。

病棟での口腔ケア



お口の環境（むし歯・歯周病・咬み合わせ・飲み込み等）が改善すると、栄養をきちんと摂取でき免疫力・体力のアップにつながります。安心して食事（栄養）がとれるために機能回復ができるよう、多職種と取り組んでいます。



歯科衛生士の歯磨きアドバイス！

「磨いた」と「磨けている」とは違います！

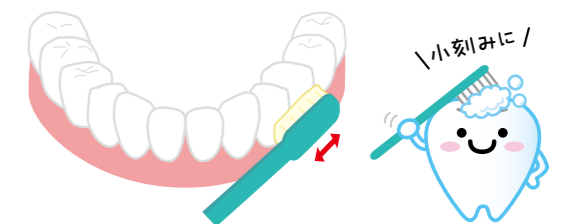
歯ブラシの選び方

- 歯を磨く部分は、小さめ
- 毛の硬さは柔らかめ～普通を選ぶ



歯ブラシでの磨き方のポイント

- ① 歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く
- ② 力を入れすぎないで磨く
- ③ 小刻みに動かして磨く

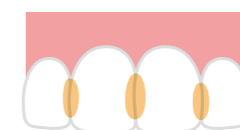


磨き残しが多い場所

- 歯の裏側
- 噛み合わせの部分
- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境



噛み合わせ



歯と歯の間



歯と歯肉の境

お口に合った歯ブラシで、きちんと口腔ケアを行い、全身の健康につなげましょう！

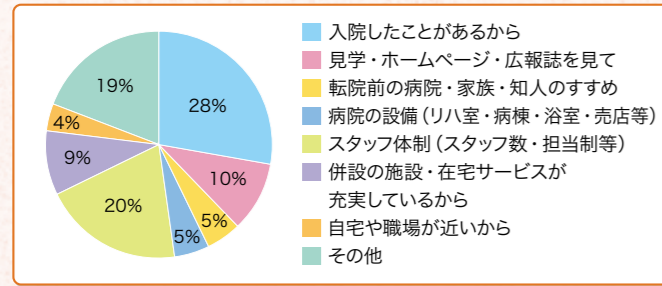
2019年度 満足度に関するアンケート 結果について

入院

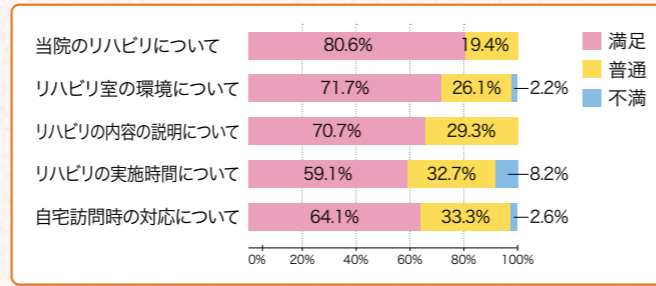
2019年10月1日現在ご入院されていた患者さんやそのご家族の方などに、アンケートにご協力いただきました。

配布数：180 回収数：108 回収率：60.0%

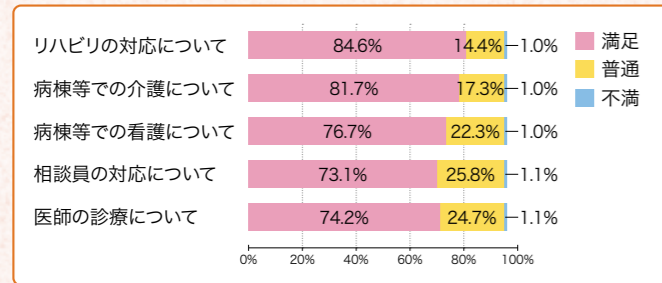
■当院を選択した理由



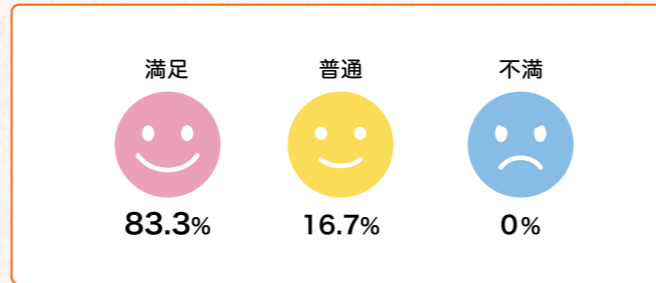
■リハビリテーションについて



■対応に関する満足度



■総合評価

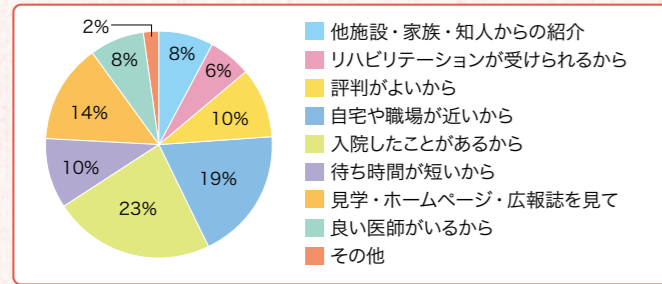


外来

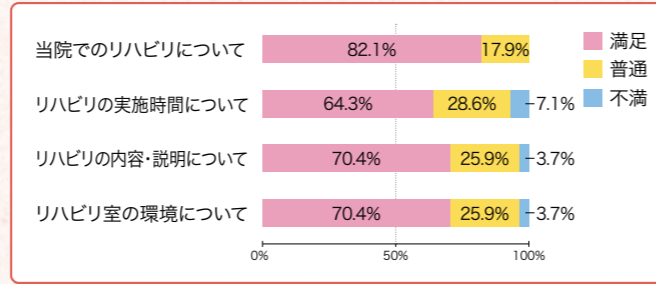
2019年10月1日～11月30日までに外来を受診された患者さんや、そのご家族の方などにアンケートにご協力いただきました。

配布数：64 回収数：31 回収率：48.4%

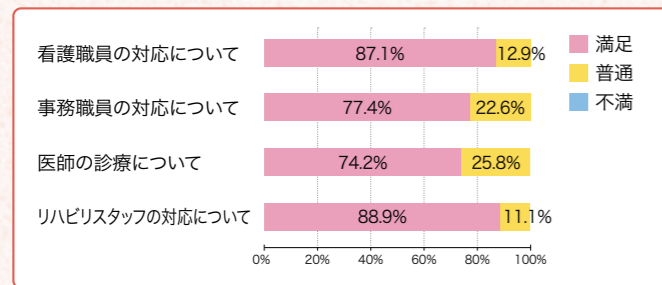
■当院外来を選択した理由



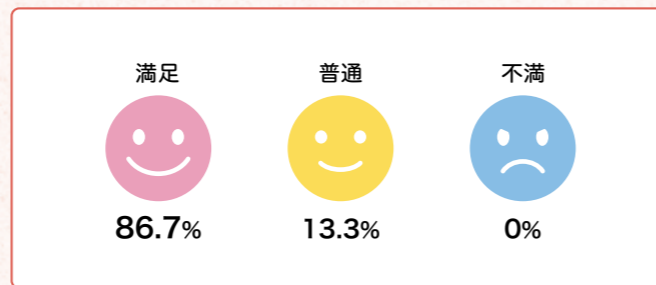
■リハビリテーションについて



■対応に関する満足度



■総合評価



院長から皆様へ

満足度調査に関するアンケートにお答えいただきありがとうございました。「満足」とお答えいただけない項目が見受けられ、改善の余地が多々見受けられることは承知しています。リハビリテーションにおいては環境、内容説明、自宅訪問についての満足度はよかったのですが、実施時間における満足度が低かったことに対しては職員数の確保を今年度は20名以上の増員を進めています。また、相談部門や医師の増員を進め、昨年度よりも満足度が上昇傾向にあり、今後はさらに診療の質を高める努力も併せて進めてまいります。

今回、紙面の都合で掲載することができませんでしたが、自由記載欄においても多くのご意見をいただきました。ご要望いただいた点につきましては各スタッフが真摯に受け止め、関連施設とも共有し連携を進めながら具体的に改善をしたいと存じます。

今回のアンケート結果をふまえ、職員一同、さらなるサービス向上に努めてまいります。ご協力いただきました皆様方、誠にありがとうございました。

リハビリ体操

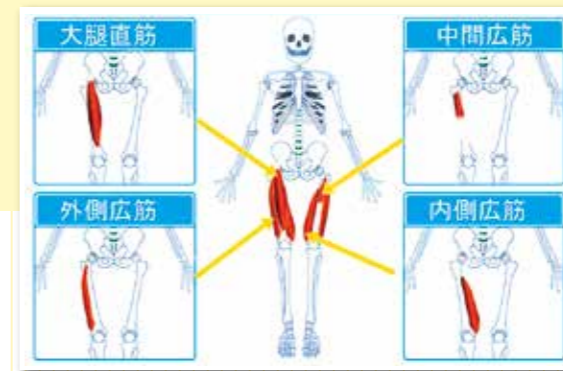
大腿四頭筋を鍛えよう!

今回の紹介者は理学療法士の渡邊です。



大腿四頭筋

股関節や膝関節の動きに関係しており、下半身の中でも最も大きい筋肉群である大腿四頭筋を鍛えれば、運動能力はもちろん基礎代謝向上や立ち作業の多い人は疲れにくくなり、一般生活においてもメリットがあります。



ストレッチ①



前の足へ体重をかける。脚は壁につかなくてもOK。

ストレッチ②



伸ばす足を手で引っ張りお尻に近づける。バランスには注意してください。

筋トレ①



足をまっすぐ挙げて上下に動かす。

筋トレ②



腰をしっかり起こして膝を伸ばす。

運動の注意点など

膝は負担がかかりやすく変形や軟骨摩耗も起こしやすい場所です。痛みや無理のない姿勢で継続することが重要です。