

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

トピックス

- 医療安全・感染症管理室のご紹介
- 広報委員会からのお知らせ
- きぼう甲府南事業所のご紹介
- 山梨県第1号!
「認定栄養ケア・ステーション」が始まります

特集
3

病院のお仕事 Vol.11 保健師

- 2019年度リハビリテーション実績報告
- 甲州パタカラ体操
- リハビリ体操 入浴動作編
- 管理栄養士おすすめ!! / 表紙の顔

特集
2

新型コロナウイルス感染症



管理栄養士おすすめ!!

免疫力維持におすすめのメニューをご紹介! かぼちゃの豆乳味噌グラタン

所要時間 25分
1人前: 440kcal 食塩相当量: 2.8g
蛋白質: 26.1g 食物繊維: 8.5g



【材料】(2人分)
かぼちゃ……………250g
ほうれん草……………60g
たまねぎ……………150g
A ほんしめじ……………60g
むきえび(解凍)……………80g
薄力粉……………大さじ1
無調整豆乳……………300ml
粗びきこしょう……………少々
B 固形コンソメ……………1個
味噌……………大さじ1弱
バター……………10g
ピザ用チーズ……………60g
パン粉……………少々

- 作り方
- 1 かぼちゃ・ほうれん草は食べやすい大きさにカットし、レンジで加熱する(600wでそれぞれ5分、30秒)。しめじは石づきをとり、玉ねぎは薄切り、えびは解凍する。
 - 2 フライパンにバター(塗る用に少々残しておく)を溶かし、薄力粉を入れながら混ぜ、豆乳を加え煮立てる。
 - 3 2にAを入れ加熱後、Bを入れ、味を調える。
 - 4 耐熱容器に残りのバターを塗り、3を入れ、上にかぼちゃとほうれん草をのせる。
 - 5 4の上にチーズ・パン粉をのせ、オーブントースターで5分程加熱したら完成!!

★栄養ポイント 免疫を維持するには、食事から栄養をしっかり摂ることも重要です。今回のメニューは、チーズや味噌の発酵食品のほかに、ビタミンやカリウムが豊富なかぼちゃやほうれん草を使用しています。しめじを入れると食物繊維も摂れますよ! 豆乳は牛乳よりも低エネルギー低脂質であっさりしていますが、蛋白質量は牛乳と同等です。寒い季節にぴったりのメニューです! ぜひお試しください!

表紙の顔



広報委員会

広報委員会では、当冊子「院内だより」をはじめ、「グループ総合案内」や「すくらむ」など、広報物の編集、公式ホームページの更新を主に担っています。ゴリラパンダポーズで撮影した表紙の写真は、ソーシャルメディア活用普及のため、一部体制変更を行った広報委員会のメンバーです。これまでの活動に加え、院内外に様々な情報を「広く」報じていけるよう取り組んで参ります。より一層のご理解とご協力をお願いいたします。



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 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



地域に根付いたリハビリを…と志し、入社して早4年。プロボノ集団『甲州新鮮組』や広報委員の活動を通して、その理想が現実となっています。この「自分の時計」の誌面においても、リハビリ体操記事の作成に携わり、少しでも多くの方々に身体を動かす楽しさ、健康でいることのすばらしさを伝えることができればと思います。本誌を手にとってくださった皆さまの日常に、楽しさと健康をお届けできれば幸いです。

甲州リハビリテーション病院「院内だより」160号

自分の時計 2020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: 2020年度広報委員会
印刷: ㈱サンライフ企画



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



医療安全・感染症管理室のご紹介

医療安全・感染症管理室 室長 晦日浩二

「医療安全・感染症管理室」は、適切な医療安全管理と感染症管理を推進するために、今年度新設された部署になります。

医療安全と感染症管理は、医療の基本であり、また医療の質向上には不可欠なものです。我々が中心になり、皆さんを感染から守り、安全な医療を提供することで、質の高い医療・地域リハビリテーション活動への貢献をしていきたいと考えています。

10月1日より医療安全・感染症管理室を1階に移転しました。メンバー一同今まで以上に医療安全と感染症管理の推進のため努力していきますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



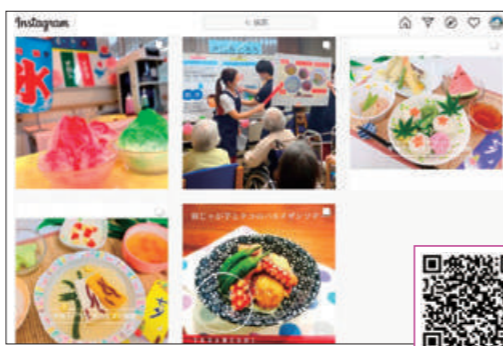
広報委員会からのお知らせ

インターネットやスマートフォンの普及により、ブログ・SNS・ツイッター・電子掲示板や動画共有サイトなど、いわゆるソーシャルメディアが重要な情報発信手段として急速に広がっています。これに加え、新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの業務も「新生活様式」に沿った進め方と時代のニーズにマッチした広報の在り方が求められています。

この度、広報委員会では、このソーシャルメディアを活用した職員向けの学習や教育、当院の活動や取り組み、採用情報やイベント案内などを発信し、効果的な広報活動をするため、公式ページやアカウントを開設しました。より多くの情報を発信・共有できるよう、皆様ぜひご活用ください。活用方法など、運用手順も併せて決めました。詳しくは広報委員までお問い合わせください。



甲州リハFacebook



甲州リハInstagram

きぼう甲府南事業所のご紹介

こんにちは！甲州デイサービスセンターきぼう甲府南事業所です。

昭和町から甲府市高畑に移転し約半年がたちました。当事業所は今年度よりフレイル予防事業に力を入れています。この事業はまだまだ始まったばかりですが、コロナ禍の状況においてもスタッフみんなのできることを考えて実践しています。フレイル予防という運動、栄養、口腔、社会参加が大切です。当院管理栄養士のミニ講座等、利用者さんに興味を持っていただき、楽しみながらできるフレイル予防を行っています。

まだまだ予断を許さない状況ですが、これからも感染症対策をしっかりと行いながら歩みを止めない事業所を目指していきます。



路肩花壇の緑化を始めています。

素敵なオープンキッチン



今は感染症対策等で調理はできませんが、利用者さんたちが食器洗いのトレーニングをしています。

ゴリララッパンダ体操



YBSにもビデオ投稿をしています。撮影日は具体的に伝えていませんでしたが、ある日、利用者さんたちの髪の色が黒く染まり、化粧をしてきた日がありました…今日でしょうと思い撮影しました。これもフレイル予防と思います。

栄養のミニ講座



皆さん興味を持って聞いています。講座後は管理栄養士の村松さんにくさんの質問があります。

山梨県 第1号!

「認定栄養ケア・ステーション」が始まります

栄養ケア・ステーション認定制度は2018年度から公益社団法人日本栄養士会が主催となり、全国各地で開始しています。管理栄養士の所在を明確にする為に認定栄養ケア・ステーションという統一した名称を掲げ、各都道府県にある栄養士会と連携し栄養ケアのネットワークを整備しています。

当院では2020年9月に「医療法人銀門会 甲州リハビリテーション病院 認定栄養ケア・ステーション」が山梨県で第1号の認定栄養ケア・ステーションとして承認されました。

地域住民皆さまの“かかりつけ管理栄養士”としての活動が始まります！食事や栄養についてお悩みの際は、お気軽にご連絡ください。

認定栄養ケア・ステーションとは…

地域住民に栄養ケアを提供する地域密着型の拠点として、管理栄養士が食に関する幅広いサービスを展開する事業です。対象者は乳児から高齢者まで幅広く、自治体、民間企業等に栄養相談、セミナー・講習会講師、料理教室の開催、専門的知見に基づく献立の提供、地域包括ケアシステムにかかる事業関連業務などを行うことができます。

開設場所 甲州ケア・ホーム内1階 栄養管理室

営業日 月～金曜日(年末年始、祝日除く)

営業時間 9:00から17:00まで(栄養相談要予約)

代表者 院長 佐藤 吉冲

責任者 管理栄養士 村松 郁

連絡先 電話 055-262-3121

e-mail carehome@krg.ne.jp



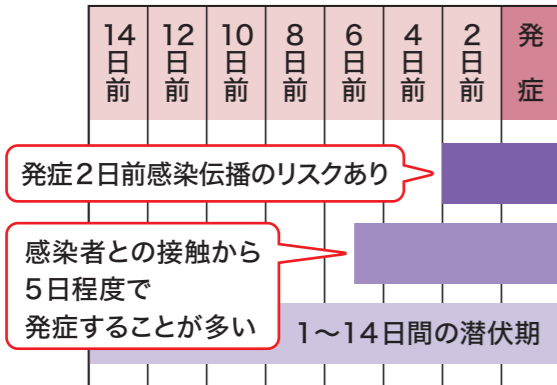
新型コロナウイルス感染症

日本で新型コロナウイルス感染者が初めて確認されてから、約1年が経ちます。感染の季節に突入した今、新型コロナウイルス感染症について振り返ってみましょう。

医療安全・感染症管理室 室長 晦日浩二



どうやって感染するの？



飛沫感染

接触感染

どんな症状？

新型コロナウイルス感染症の症状は、インフルエンザや感冒（風邪）の症状と似ています。



なぜ新型コロナウイルス感染症がこれほどまでに注意喚起されているのでしょうか。

- 新しい感染症のため、抗体を持っている人が少ないこと
- インフルエンザや感冒と症状が似ており区別しにくいこと
- 重症化する割合がこれらより高いこと
- 発症前から周囲への感染性があり、特に発症から間もない時期の感染性が高いこと
- 予防するワクチンがないことや治療薬が治験や研究段階であること
- 無症状の病原体保有者も一定程度いること

つまり、予防がしにくく広がりやすい、重症化しやすい、効果的な治療方法がはっきりしていないということになります。

新型コロナウイルスの感染症対策は？

マスクを装着していない人と接しない
マスクをしていない人と接する場合はゴーグル等で目の保護をする
マスクの装着（ノーズフィッターを鼻の形に合わせる、ブリーツを広げる）



飛沫感染の防止

手洗いは流水と石鹸で爪の先から手首までまんべんなく洗い清潔なタオル（できればペーパータオル）で拭いて乾燥させること。
手洗いには**15秒以上**かける。



接触感染の防止

手指消毒は、必要量の手指消毒剤を手に取り、爪の先から手首までまんべんなく**乾燥するまで擦り込む**こと。必要量とは**乾燥までに15秒以上かかる量**とされています。手指消毒はいろんなものに触れるたびに行うことが理想です。



免疫力と栄養について

管理栄養士 田中 友美

免疫力＝「疫（病気）を免れる」

免疫とは、身体に入ってきた自分以外の物を取り除く仕組みをいいます。免疫があることで私たちの身体に入ってきたウイルスや細菌が攻撃を受けて、病気から回復することができます。免疫力を高めておくことで、色々な病気にかかりにくくなり、かかったとしても治りやすくしてくれます。免疫力は、加齢やストレス、生活習慣などで低下することもあります。

免疫力のポイントは腸だった！？

腸内には免疫に関与する細胞があるため、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながるとされています。



食事のポイント

① 様々な種類の食材を食べる

免疫には全ての栄養素が必要です。いろいろな種類の食材から栄養素をとりバランスの良い食事を心がけることが大切です。偏った食事にならないようにしましょう。

② きのこと類を食べる

きのこに含まれるβ-グルカンが腸内の免疫に関与する細胞の機能を活発にしてくれます。きのこ類を食べていない方は食事に少しでも取り入れてみましょう。



③ 発酵食品を食べる

ヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌のバランスを改善してくれます。他にもキムチやチーズ、味噌などの食品をとりましょう。



免疫力を高めるおすすめレシピはPI2に掲載しています！



※ある特定の食材が必ず病気を予防するとは限りません。食事だけではなく睡眠や運動など生活習慣を整えて病気にかかりにくい体づくりをしましょう。

保健師



入退院支援担当
保健師 小池 英美

保健師の小池英美です。近年ではリハビリ病院の相談窓口で専門職の保健師が配置されるようになりました。リハビリ病院の入退院支援担当で働く保健師の役割を紹介したいと思います。

そもそも、保健師とは？

保健師となるには、看護師資格に加え、所定の保健師養成課程を修めたのち、保健師国家試験に合格する必要があります。看護師は主に病気やケガの治療に携わりま

すが、保健師は病気やケガを未然に防ぐ「予防医療」に重点を置いて活動しています。育児や生活習慣病、心の健康や介護など、赤ちゃんからお年寄りまで地域で暮らす皆さんの生活や健康づくりをサポートしています。



入院前(手術後など)

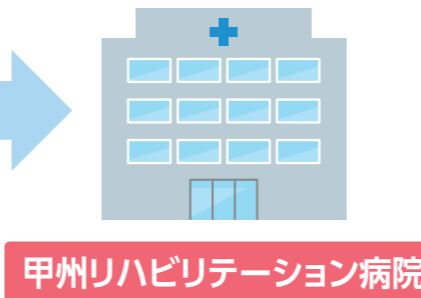
自宅へ訪問し、段差や浴室、生活環境などからリハビリに必要な情報を収集し、入院中から退院に向けてイメージできるようにお手伝いをしています。また、介護保険等の説明も行います。



自宅



入院中の悩み事は…。
退院した後はどうしよう？



甲州リハビリテーション病院



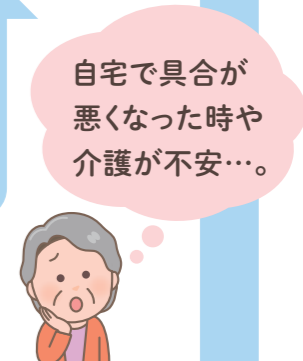
前院やご自宅を訪問して収集した情報を多職種間で共有します。



「地域の医療サービス」をご紹介します、在宅での安心した生活を支えます。



退院相談



自宅で具合が悪くなった時や介護が不安…。



看護の資格を持ち、医療に詳しい保健師が悩み事の相談窓口です！
入院中はもとより、退院後に必要な支援などもご案内します。
「お家に帰りたいけど不安…」
そんな時は一緒に良い方法を考えていきましょう！



訪問看護師の紹介

退院後もサポートしてもらえるように訪問看護、地域の保健師にバトンタッチしていきます。



地域の保健師と連携

2019年度 リハビリテーション実績報告

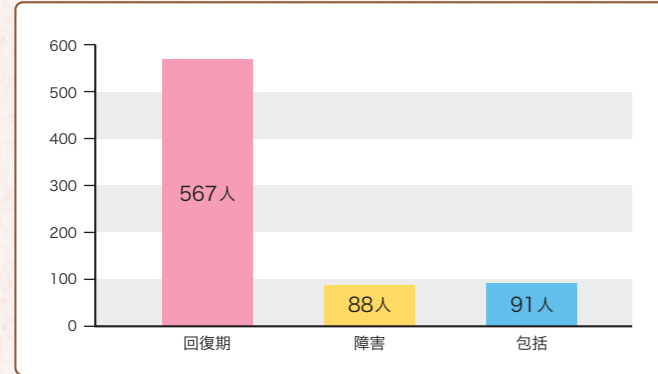
2019年度 入院患者さんの状況と退院先

2019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746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。

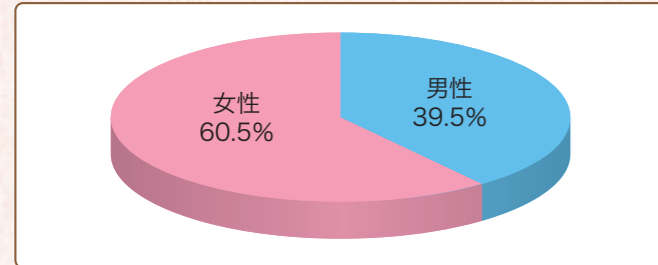
■入院患者数

746人

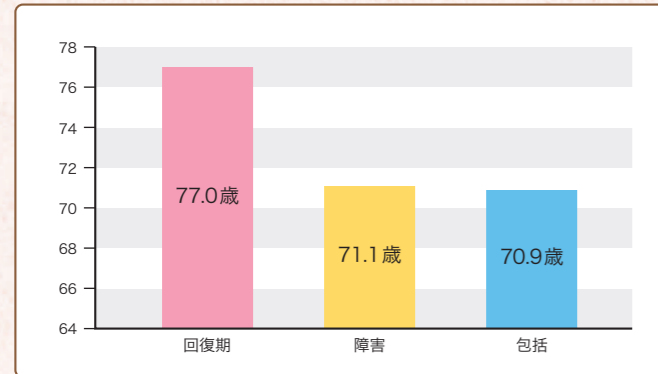
■病棟別退院患者数



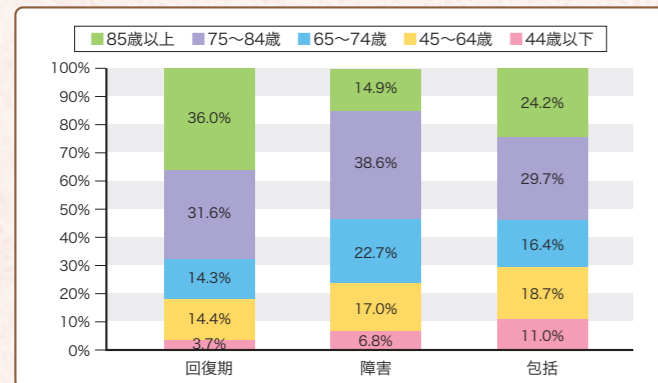
■退院患者の男女比



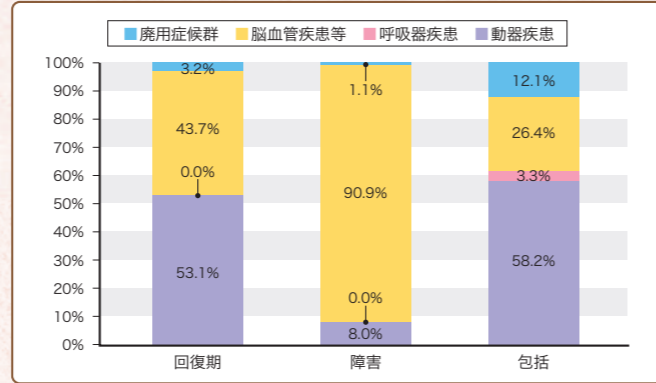
■病棟別平均年齢



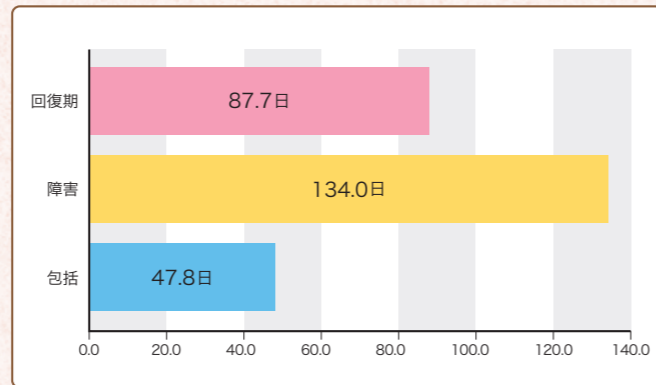
■年齢構成



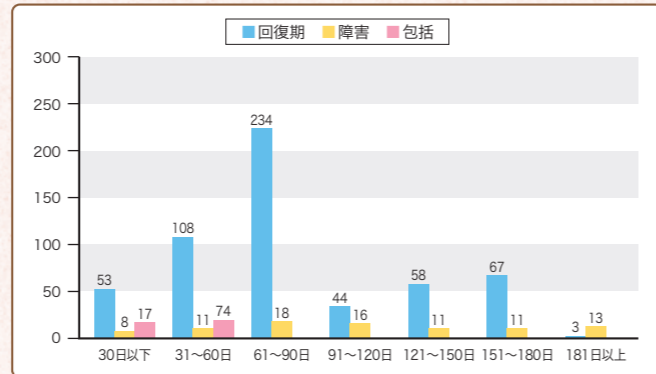
■疾患別リハ比率



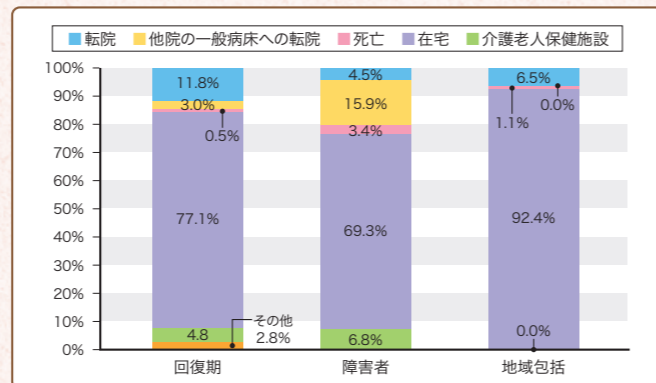
■平均在院日数



■入院期間 (構成)

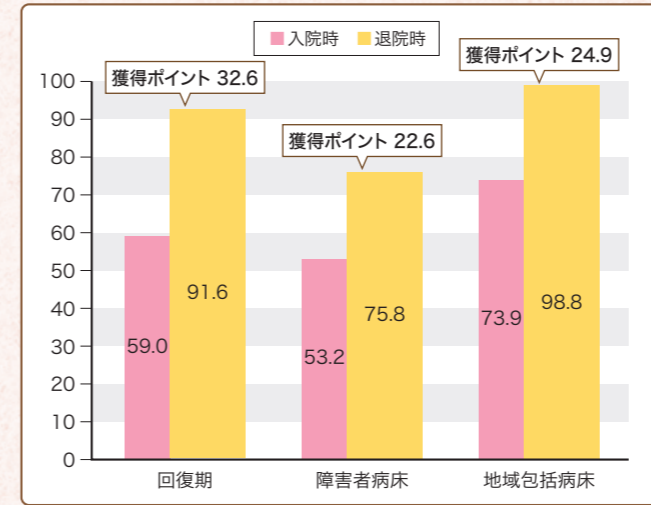


■退院先



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



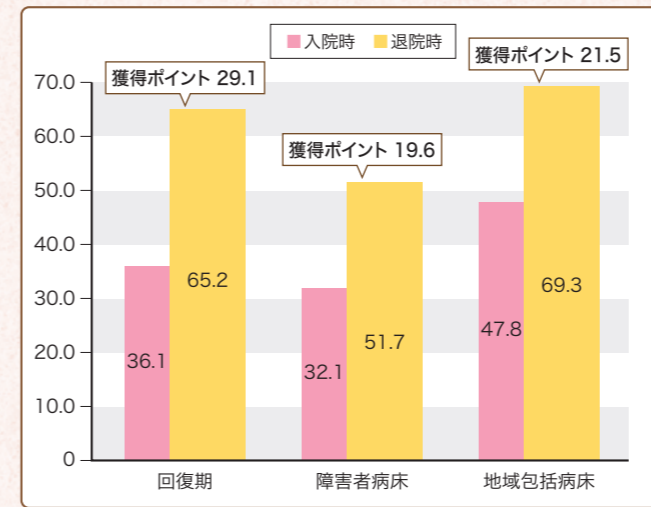
FIM (Functional Independence Measure) とは、患者さんが日常生活を送るうえで必要な動作がどの程度で自分で実施できているのかを表す評価です。

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。

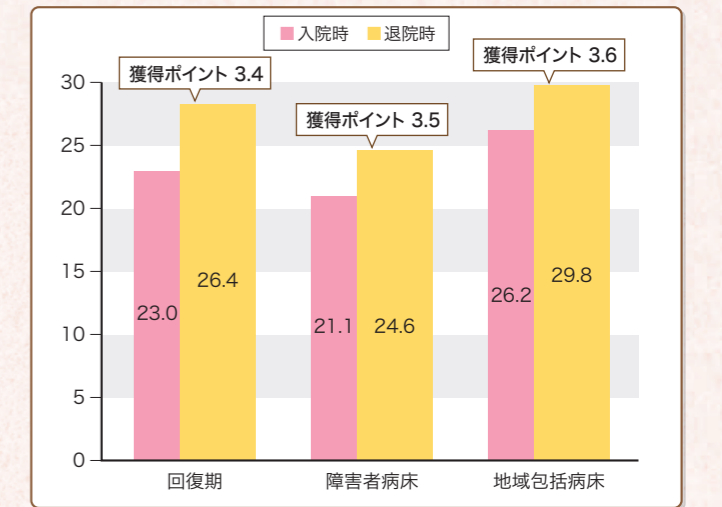
リハビリテーションは、機能の改善と合わせて、自分のことが自分でできるように「自立支援」を行い、その成果をFIMの点数の改善で確認しています。

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。

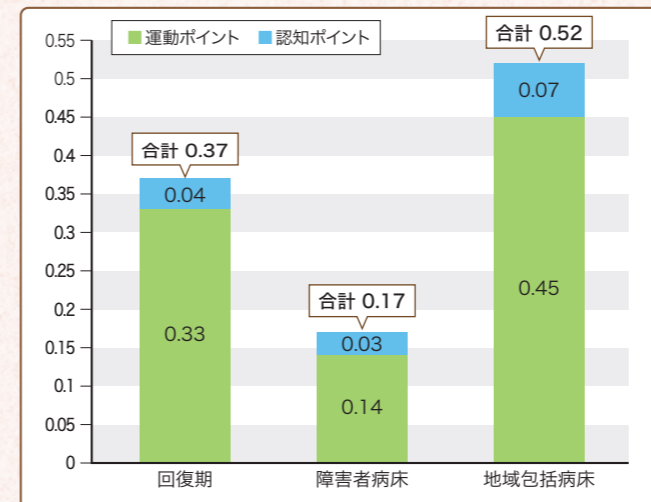
■FIM運動項目の変化



■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。

院長コメント

昨年度は制度的な大きな変更はなく、安定して入院を受け入れられた1年でありました。リハビリテーションは実績指数よりも地域連携や在宅復帰に力を入れ、その結果回復期の自宅復帰率が74.0%から77.1%に改善しました。患者の高齢化は進んでいるため、なかなか自宅での生活が困難な方が増える傾向にはありますが、介護サービスや地域連携を推進することで少しでも多くの方が自宅で生活できるように支援していきたいと思っています。

いつまでも美味しく食べよう!

甲州パタカラ体操



3階病棟ケアワーカー
土屋 涼奈

3階病棟では、毎日昼食前に当院オリジナルの体操「甲州パタカラ体操」を行っています。「看護職・介護職・言語聴覚士」の多職種連携で実施しており、以前より「声が出やすくなった」など患者さんから効果を実感できたとの声が届いています。体操の時間になると、自然に患者さんが集まる姿も見受けられています。簡単な体操なので、皆様もぜひ行ってみてください!

お口周りを動かすことで、お口の乾燥を防いだり、しゃべりやすくなったり、飲み込みやすくなります。食事の前準備として行いましょう!!

1 首のストレッチ



①前後に倒す ②左右に倒す ③左右に回す
ゆっくり各3回ずつ実施する

2 唾液腺のマッサージ



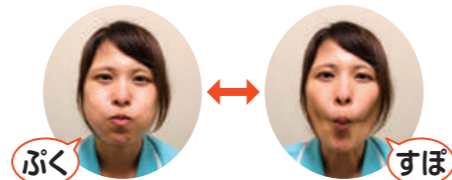
顎の下の窪みを親指でやさしく押し上げる
各3回ずつ実施する

3 あいうえおの発音



あ・い・う・え・お と声を出しながらはっきり口を動かす
各3回ずつ実施する

4 頬の運動



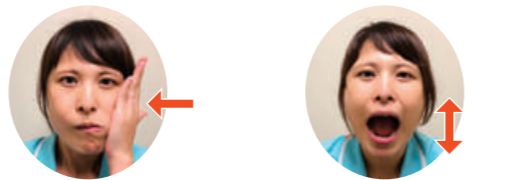
ふくらます・すぼめるを交互に行う
各3回ずつ実施する

5 舌の運動



①前後 ②左右 ③上下
各3回ずつ実施する

6 舌と喉と顎の筋トレ



頬を手で押し、手の力に負けないように舌で内側から押し返す
口を大きく思いっきり開け続ける
各5秒間、3回ずつ実施する

7 パタカラの発音



パ・タ・カ・ラをそれぞれ10回ずつ
言ってみましょう



パタカラ体操の動画はこちら!

自宅でできる!

リハビリ体操 入浴動作編

頭や体を洗う時、体が動かしにくい...

お風呂を大変に感じている方にオススメ!



作業療法士 古屋沙里奈

日常生活のなかで何気なく行っている動作も、無意識に体や手足を動かしています。日常生活動作を少しでも楽に行うための体操を、作業療法士の古屋沙里奈がご紹介します!

今回のテーマは『入浴動作』です。体や頭を洗う時には、体や前にかがめたり、頭や背中に手を回したりといった運動を行っています。今回紹介する体操は、そういった運動をより動きやすくする効果があります。

もちろん、自粛生活で不足しがちな運動を補うための体操として行なっていただいても良いと思います! ぜひ、お試しください!

1 頭・背中を洗いやすくするための体操

- 両手でタオルの両端を持ち、膝から頭の上へ上げる
- 胸を開くようにしながら、タオルを頭の後ろに下ろす
- タオルを膝に戻す

1セット
5回ずつ



2 足元を洗いやすくする体操

- 両手でタオルの両端を持ち、前かがみになって足元へ下ろす
- 片足ずつタオルをまたぎ、太ももの裏まで持ち上げる
- 太ももから足元へと下ろし、片足ずつまたぎ、膝まで戻す

1セット
5回ずつ



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/1HItNN5ld2A>

