

# 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

## 新年ご挨拶

特集  
2

## トピックス

- 甲州cafe (認知症カフェ) のご紹介
- リハビリテーション部で新しい機器を導入しました！
- リハビリテーション・ケア合同研究大会 山梨2024 開催報告

- 2023年度リハ実績報告 調査結果
- リハビリ体操
- 管理栄養士おすすめレシピ
- 表紙の顔



日本医療機能評価機構認定病院 高度・専門機能リハビリテーション(回復期)認定病院

医療法人 銀門会 甲州リハビリテーション病院

## 仕事は人格の延長である

銀門会 理事長 中島 育昌



新年明けましておめでとうございます。

2025年の干支は「乙巳（きのとみ）」とされます。乙（きのと）は、十干の2番目で「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ちます。また巳（み・へび）は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられています。そのため乙巳（きのとみ）の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると古くから考えられています。

また本年は医療法人銀門会創立60周年の記念すべき年にあたります。

まさしく、本年の干支の言い伝えと重なり、幾久しく発展していくのにふさわしい年の節目となるのではないのでしょうか。

私は恒例の年頭の挨拶の言葉の中で、自分を見つめるようにするにはどうして欲しいか繰り返しかかかって来ましたが、今回は標題のタイトルを挙げました。これは経営学者のドラッカーが述べた言葉で、仕事を通して人格を磨いて、良き人生を送るという道筋を実践すること。その基本は成果をあげる能力を高めること、自ら学び実践することでしか実現できないとの意味かと考えております。

今年の皆さんの目標として、上述のような人格形成と自己発展が遂げられるように、さらにまた変化し続けられるような年に過ごして行ければと願っております。

いつものように、“明日を見つめて、今をひたすらに”の精神で、油断・慢心する事なく、満足して一生懸命働けるように、銀門会の発展を願い進めていきたいと思っております。

宜しくお願いいたします。



## 甲州cafe (認知症カフェ) のご紹介

「認知症カフェ」をご存知ですか？認知症の方やその家族、地域にお住まいの方、介護や医療、福祉などの専門職など誰でも気軽に集える場所です。ここでは、お茶を飲みながら、認知症について知る、学ぶ、考えることができます。

甲州リハビリテーション病院でも2018年に「甲州カフェ」として認知症カフェを立ち上げましたが、新型コロナウイルス感染の予防対策により中断していました。新型コロナウイルス感染症が5類に分類され1年以上が経過し、ようやく「甲州カフェ」も再開できました。



数年ぶりに開催できた「甲州カフェ」は、認知症に関するミニ講座、アクティビティ、コグニサイズ、個別相談も行っています。コグニサイズとは軽い運動をしながら、ちょっとした頭を使う課題を組み合わせたもので、認知症予防運動のことです。アクティビティでは、絵手紙、松ぼっくりを使ったツリー作り、ぼっちゃんなど行いました。医師、看護師、リハビリスタッフ、相談員など様々な職種で対応しています。地域の皆様、お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



# 新しいロボットリハビリテーション機器を導入しました！

パスリーダー

## PATHREADER



### 特徴

- ・体幹や股関節・肩関節周囲の筋肉にも服の上から刺激を加えることができ、皮膚の弱い方でも使用可能。
- ・磁器刺激のため、痛みや不快感が少なく、深部まで刺激可能。

### 作用

- ・末梢神経に磁気刺激を与え、筋肉の収縮を誘発する
- ・筋力UP や 痛みの軽減 に作用

### 対象

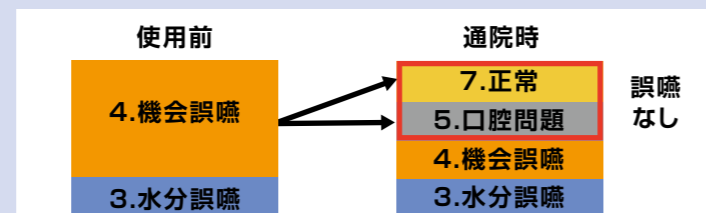
- ・脳卒中により運動麻痺や痙縮のある患者
- ・骨折などにより、筋力低下を呈した患者
- ・長期臥床による筋力低下を呈した患者
- ・脳卒中等により嚥下関連筋の筋力低下を呈した患者

### 摂食嚥下領域への効果



半数が誤嚥なしに改善！

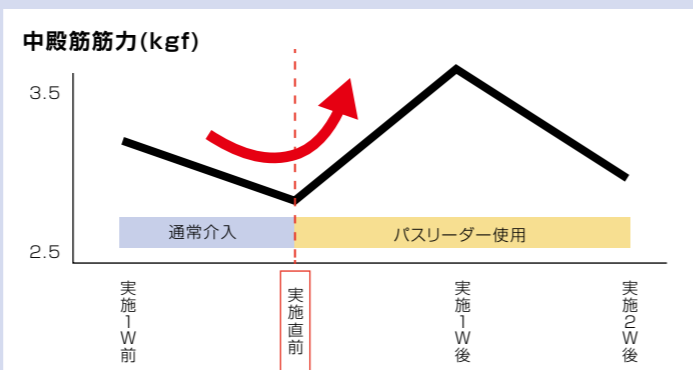
摂食嚥下障害患者の臨床的重症度分類 7段階評価  
(7～5：誤嚥なし 4～1：誤嚥あり)



### 下肢筋力強化への効果



短期間で筋力UP!



※機器の使用効果には個人差があります。

メディフィアール

## mediVR カグラ

カグラは、仮想現実(VR:virtual reality)を応用したリハビリテーション用医療機器です。

### 特徴

頭部にディスプレイを装着し、両手にコントローラーを保持または固定して、VR空間上の対象物に向かって、座って左右交互に手を伸ばすことを繰り返します。これにより、脳の可塑性を刺激し、脳の情報伝達処理過程が整理され、色々な効果が認められています。



### 対象

脳卒中、神経難病、脊髄損傷、股関節・膝関節疾患、脳性麻痺、廃用症候群等、幅広い疾患に対応

### 効果

歩行機能・上肢機能・嚥下構音機能・運動失調・半側空間無視・

注意障害・慢性疼痛・めまい等の

幅広い障害・症状の改善に効果あり

※機器の使用効果には個人差があります。

## レール走行式据置型リフト



### 特徴

- ・ハーネスを装着し、レールに沿って移動が可能
- ・不意の転倒を防ぐことが可能

### 対象

- ・下肢筋力・バランス機能の低下がある方
- ・自転車運転の希望がある方

### 効果

- ・バランスを崩した際も、患者さん・スタッフが

安全に立位・歩行訓練が可能

※医師の指示のもと、リハ機器が適応か判断して実施しています。疾患や症状により使用できない場合もあります。



# リハビリテーション・ケア合同研究大会 山梨2024 開催報告

2024年に山梨で開催された「リハビリテーション・ケア合同研究大会 山梨 2024」は、無事に閉幕いたしました。大会事務局として、無事にこの大規模な大会を開催できたことを大変光栄に感じております。

ご参加いただいた皆様、そして関係者の皆様のご協力に心から感謝申し上げます。

## ❖ 大会概要

本大会は、リハビリテーションの質的向上および従事する専門職の研鑽を通じて、日本におけるリハビリテーションの発展に寄与するため年1回開催されています。

大会のメインプログラムとしては、特別講演、教育講演、シンポジウム、479演題の口述・ポスター発表など多岐にわたるセッションが行われ、参加者は最新の知見を共有し、活発な意見交換が行われました。

山梨大会のテーマは「地域リハビリテーション新時代～いざ地域へ～」を掲げ、地域包括ケアシステムや超高齢社会におけるリハビリテーション・ケアの役割、リハビリテーション医療の進展を促す技術革新などが議論の中心となり、医療と介護の未来に向けた新たな視点が数多く提供されました。

## ❖ 参加者の声と大会の成果

大会には全国から1381名の参加者が集まり、医療・介護分野の現場で直面している課題やその解決策について、非常に実りあるディスカッションが繰り広げられました。特に地域リハビリテーション、多職種連携の重要性が再確認され、医師、理学療法士、作業療法士、看護師、介護職、管理栄養士、ソーシャルワーカーなど、異なる専門領域の視点が交差する場となりました。

参加者からは「非常に刺激的で、今後の実践にすぐに活かせる内容だった」「地域リハビリテーションの重要性を再認識できた」といった声が多く寄せられ、今回の大会が現場における課題解決や新たなリハビリテーション・ケアの実践に貢献する内容であったことが実感されました。



大会キャラクターの吉丸くんがお出迎え



たくさんの方で賑わいました



受付の様子

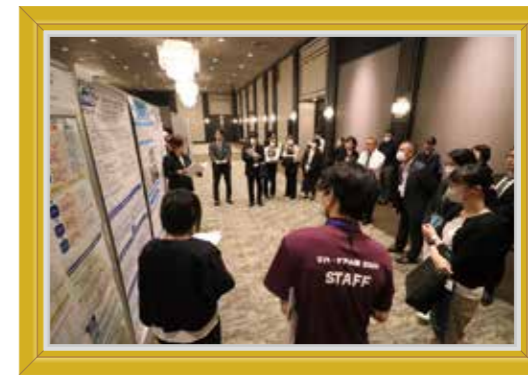
## ❖ 大会運営と今後の展望

大会事務局として、約2年半前の準備段階から当日の運営に至るまで、非常に多くの関係者のご協力を得て、無事に開催できたことを誇りに感じております。また、近隣病院の皆様のご支援もいただき、温かい人情味溢れる大会運営が実現いたしました。

今回の大会で得られた成果をもとに、今後もリハビリテーションとケアの分野がさらに発展していくことを願っております。私たち甲州リハビリテーション病院/甲州ケア・ホームも引き続きその役割を担い、医療・介護の質向上に貢献してまいります。



当院のポスター発表者と若林秀隆先生です



ポスター発表の様子



懇親会運営スタッフ集合写真



講演会場の様子

# 2023年度 リハビリテーション実績報告

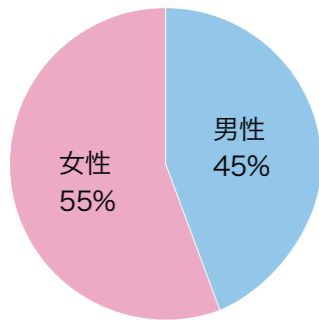
## 2023年度入院患者さんの状況とリハビリテーションによる改善状況

2023年度一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665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

665人

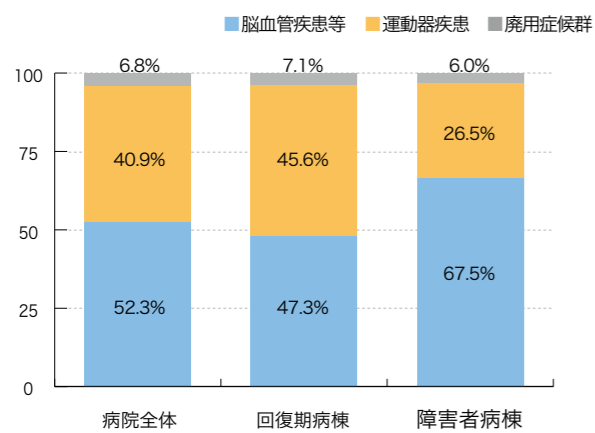
### ■男女比及び平均年齢



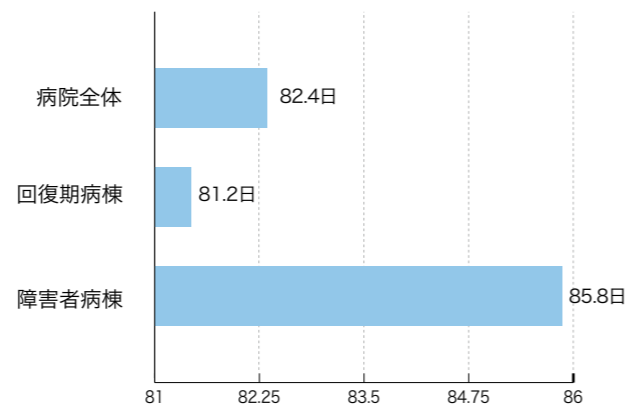
### 平均年齢

男性：77.4歳  
女性：79.3歳  
全体：78.3歳

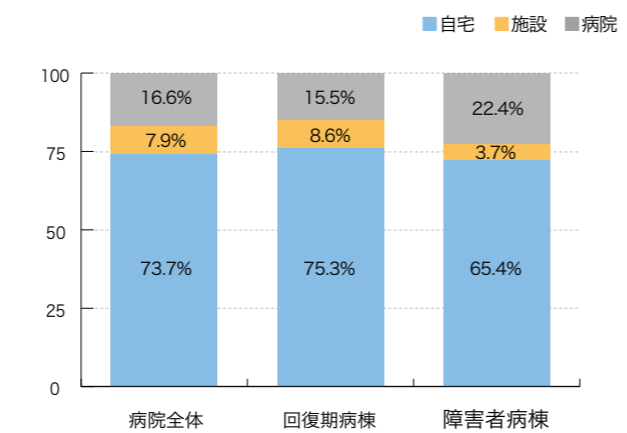
### ■疾患別リハ比率



### ■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 (Functional Independence Measure)

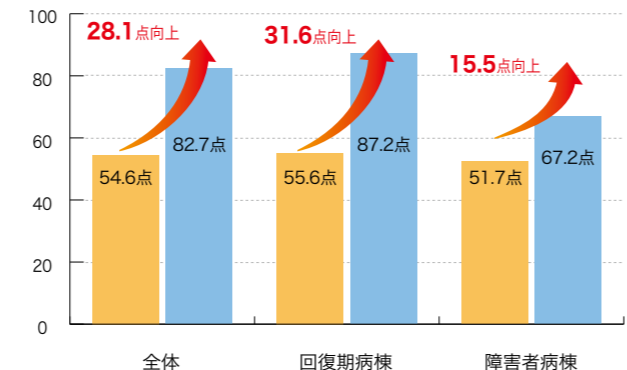
患者さんが日常生活を送るうえで必要な動作がどの程度で自分で実施できているのかを表す評価です。

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。

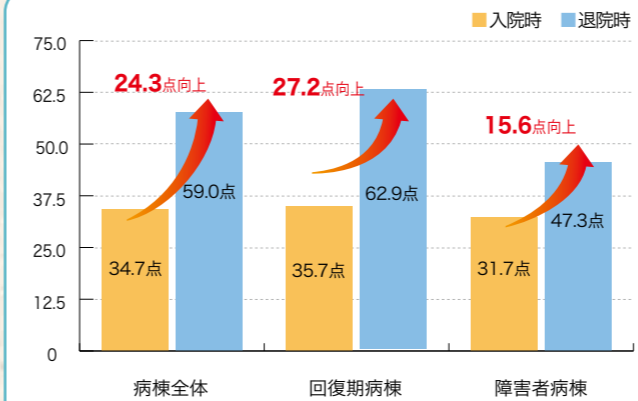
### ■各項目の採点基準

自立：7点、6点  
見守り：5点  
最小介助：4点  
中等度介助：3点  
最大介助：2点  
全介助：1点

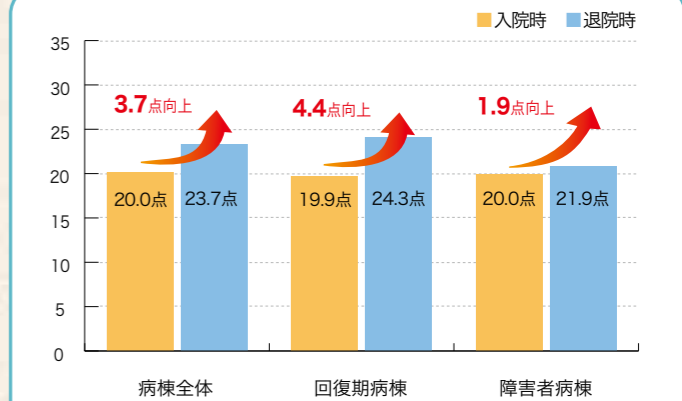
### ■FIM



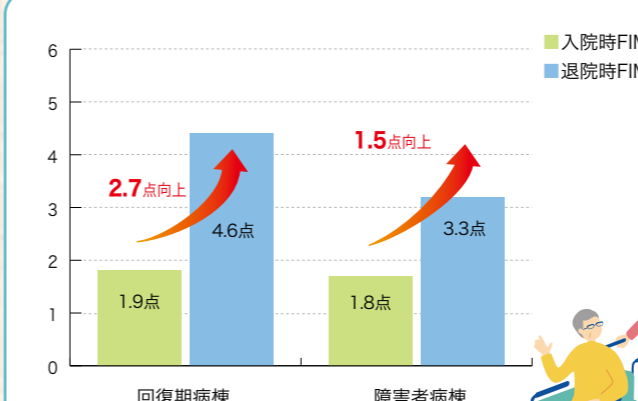
### ■FIM運動項目



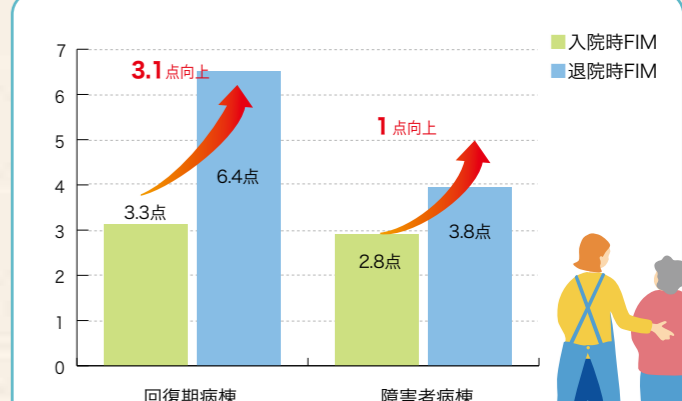
### ■FIM認知項目



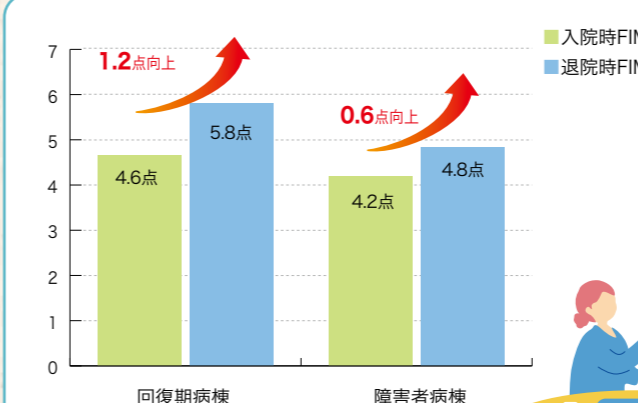
### ■FIM gain (移動)



### ■FIM gain (排泄)



### ■FIM gain (食事)



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

当施設は、日本医療機能評価機構認定、高度・専門機能認定を取得したリハビリテーション病院となります。本年度665名の入院患者様を受け入れ、最新ロボットリハビリテーションの実施や病棟での生活リハビリテーションの提供等を積極的に行ない、FIM(機能的自立度評価法)の改善状況は31.6点と全国平均(24.9点)を大きく上回る改善がみられております。

退院先についてもご自宅へ復帰された方が75%(全国平均64%)となります。今後も、患者様にとって最善のサービスを提供できるよう努力し、地域に信頼される施設運営を目指してまいります。

## 足は生活だけでなく人生を支える基礎！ 大腿四頭筋を鍛えて基礎代謝アップ！



大腿四頭筋は太ももの前面の筋肉。下半身の中でも最も大きな筋肉群です。立ったり歩いたりするときに重要な筋肉で、歩行時の足の安定性や踏み出しの力に直接関わっています。

大腿四頭筋を鍛えることで、立ち仕事での疲れにくさに繋がるとともに、基礎代謝もアップするため、これからの寒い季節の健康対策にもおすすめです！

### 1 椅子に座って行う体操 左右 各5回

1. 椅子に浅く腰掛け、足の裏をしっかり地面につける
2. 片足の膝を5秒かけて伸ばし、足を持ち上げたまま5秒キープ
3. 5秒かけてゆっくり下す



基本姿勢



### 2 寝ている姿勢で行う体操 左右 各10回

1. 仰向けに横になり左膝を立て、右膝は伸ばす
2. 右膝が曲がらないように伸ばしたまま、足を5秒かけて持ち上げる
3. 足を5秒かけて下ろし、かかとが床に付く前に再度持ち上げる



基本姿勢



#### 運動の注意点

腰や膝に負担がかかりやすいため  
痛みや無理のない範囲で継続することが重要です！

リハビリ体操はご自身の安全を第一に、無理のない範囲で行ってください！

炊飯器で  
簡単おいしい

旬の大根を使った減塩レシピのご紹介！

## ほろほろ手羽元と大根の あったか生姜スープ

所要時間 40分  
1人前：266kcal / タンパク質：28.3g  
食塩相当量：0.9g



#### 【材料】(3人前) 炊飯器5合炊き用

- 鶏手羽元 ..... 6本
- 大根 ..... 1/3本
- 大根の葉 ..... 20g
- おろし生姜 ..... 小さじ1
- 調理酒 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 2つまみ
- だし汁(だしパック使用) ... 500ml
- 黒こしょう ..... お好み

#### 作り方

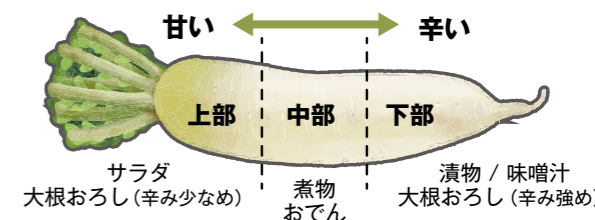
- 1 大根は皮をむき、1.5cm幅の半月切りにする。
- 2 炊飯器の釜にAの材料を入れて混ぜる。  
大根・鶏手羽の順で入れ、通常炊飯する。
- 3 炊き上がったら2cmに切った大根の葉を入れて  
全体を軽く混ぜ5分ほど保温する。
- 4 器に盛り、お好みで黒こしょうをかけて完成。

#### ★減塩のポイント

だしパックは顆粒だしよりも食塩相当量が少なく減塩におすすめです。香味野菜の生姜をつかい風味でもおいしく召し上がることができます。

#### ★調理のポイント

生姜は加熱するとジンゲオールという成分がショウガオールに変わり身体を温めてくれる効果があります。大根は中央部分が煮物やスープにおすすめです。料理によって部位を使い分けるとより一層美味しく食べることができます！



## 大根とりんごのさっぱりサラダ

所要時間 5分  
1人前：53kcal / タンパク質：0.2g  
食塩相当量：0.5g



#### 【材料】(2人前)

- 大根 ..... 80g
- りんご ..... 1/4個
- オリーブオイル ..... 小さじ1と1/2
- 塩 ..... 1つまみ
- こしょう ..... 少々

#### 作り方

#### ★調理のポイント

大根は甘い上部がサラダにおすすめです。旬のみずみずしい大根でお試ください。

#### ★減塩のポイント

りんごや酢の酸味、こしょうのアクセントを効かせた減塩メニューです。

- 1 大根は皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- 2 リンゴは皮つきのまま、種と芯をとり、薄いいちょう切りにする。
- 3 ボウルに①と②、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 4 味がなじんだら器に盛り、完成。

## 病院新駐車場新設について

この度、来院される皆様の安全性や利便性向上のため、病院東側に新駐車場を整備致しました。ご利用の際は、駐車場正面のゲートから入庫していただき、駐車券が発行されますので、お帰りの際 受付にて無料処理を受けて下さい。



## 表紙の顔



2024年秋に、当院が大会事務局として開催いたしました【リハビリテーション・ケア合同研究大会】は、大勢のスタッフと関係者の皆様にご協力いただきまして、大成功することができました。心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

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。

皆さまいかがお過ごしでしょうか。

2024年10月当院が幹事施設として開催した「全国リハビリテーション・ケア合同研究大会」に関する内容を特集しました。全国から集まる医療・介護の専門家たちが一堂に会し、知識や経験を共有し合うこの大会は、私たちにとっても貴重な学びと気づきの機会でした。

大会では、最新のリハビリテーション技術や治療法だけでなく、患者さま一人ひとりに適した支援のあり方についての討議がなされました。こうした学びを日々の実践に生かし、皆さまにより質の高いリハビリテーションとケアを提供できるよう、スタッフ一同さらなる成長を目指しています。

今後も、地域の皆さまに信頼していただける病院であることを目指し、広報誌を通じて最新情報をお届けしてまいります。どうぞ、引き続きご愛読のほどよろしくお願いいたします。

#### 編集後記



## 甲州リハビリテーション病院 「院内だより」168号

自分の時計  
2025年新年号

発行：(医) 銀門会  
甲州リハビリテーション病院  
編集：2024年度広報委員会  
印刷：株式会社オズプリンティング

## アンケートご協力をお願い

この度は「自分の時計」をお読みいただきありがとうございました。アンケートにご協力ください。スマートフォン等のカメラでQRコードを読み込んでご回答いただけます。次号編集の参考とさせていただきます。

