

甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

vol.
53

ご自由にお持ちください May 2021



contents

特集

「手のリハビリテーション」

(西宮協立リハビリテーション病院)

- 正しい手の洗い方を今一度(感染管理認定看護師による)
- 立って行う“ながら”運動
(自宅できる!かんたんエクササイズ)
- 快適な姿勢の作り方(暮らしの相談室)
- 副院長 新井永達 / 西宮協立脳神経外科病院(ドクター通信)

📷 西宮協立リハビリテーション病院「今年も桜が咲きました」

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!

※栄養量 (1人前)

エネルギー
72.6
kcal

たんぱく質
2.8
g

食物繊維
2.3
g

きのこ3種類、炒めるだけで簡単常備菜

きのこの炒めマリネ

【材料】5人前

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ・オリーブオイル.....6g(大さじ 1/2) | ・塩こしょう.....3g |
| ・たまねぎ.....56g(1/4 個) | ・顆粒だし.....2g |
| ・ベーコン.....34g(1P) | ・上白糖.....18g(大さじ 2) |
| ・エリンギ.....(1P) | ・米酢.....72g(大さじ 4) |
| ・しめじ.....(1P) | ・しょうゆ.....9g(大さじ 1/2) |
| ・えのき.....(1P) | ・ブラックペッパー.....少々 |

【つくり方】

- 1 フライパンにオリーブオイル、たまねぎ、ベーコンを入れ弱火から中火で炒める。
- 2 あらかじめ切っておいたエリンギ、しめじ、えのきを順に加え、さらに炒める。
- 3 材料の水分がなくなったら、Aの調味料を加える。
- 4 水分が少なくなったら、しょうゆを加えて火を止める。ブラックペッパーをふりかけて完成です。

レシピ監修 西宮協立脳神経外科病院
管理栄養士 若月 未来



有料老人ホーム
やすらぎ

〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号

介護・リハビリ・医療 が充実した
やすらぎの場を提供します

まずは、
ご相談ください。

[受付 9:00 ~ 17:00]

0120-4165-99

詳細な情報は ➡ <http://k-medis.co.jp/>

やすらぎ 西宮 検索



社会医療法人 甲友会 ~すべてはみんなの笑顔のために~

西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211

西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000

西宮協立訪問看護センター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233

西宮協立ケアプランセンター
西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251

西宮協立デイケアセンターほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780

西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3501

西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780

西宮協立認定栄養ケア・ステーション
西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080

有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99

西宮協立訪問介護センターつながり
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-38-0967

西宮協立介護用品サービス
西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3500

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322

法人本部
西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL.0798-32-3251

法人理念

医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

©編集・発行責任者: 法人本部 本部長 藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3251 (法人本部 / 広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai-now@nk-hospital.or.jp

ホームページ随時更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。



<https://www.nk-hospital.or.jp/>

ロボット機器も活用したリハビリテーション

〈西宮協立リハビリテーション病院の取り組み〉

患者さんの「〇〇できるようになりたい」という目標を、
スタッフと患者さんとで目標共有した上で、機能改善、動作改善を図っています。
目指すのは“ふたたび自分らしくいきいきと暮らせるように”生活の質の向上です。

一見、ゲームのようですが...

この機械は「レオゴージェイReoGo-J」と言います。患者さんの手の状態に合わせて難易度を調整し、課題を組んで運動を実施します。さまざまな方向へ手を動かす練習が可能です。また、運動の回数も設定でき、患者さん一人ひとりにとって必要な練習量を確保することができます。



上肢ロボット型運動訓練装置ReoGo-J
(帝人ファーマ株式会社製)

電気を流して運動をサポートします

この機械は「アイビスプラスIVES+」と言います。手の運動麻痺がある患者さんの筋肉に電気刺激をいれて手の運動をサポートします。運動に合わせて電気刺激の大きさを変化させることができます。十分な力が発揮できない方でも、運動をサポートしてくれます。



機能型電気刺激装置IVES+
(OG技研株式会社製)

日常生活に必要な運動の練習を

患者さんが日常生活の中で課題とする動作を担当療法士と共有し、難易度によって段階づけながら目標を設定。目標の達成を目指します。目標を実現することで達成感を得られ、リハビリテーションを持続するためのモチベーションにつながりやすくなります。



お箸の操作練習

言語聴覚士

作業療法士

理学療法士

患者さんとの目標共有を大切に

近年、さまざまなリハビリテーション用のロボットが開発されています。患者さんへよりよいリハビリテーションを提供するため、当院では今後もこれらの機器を積極的に取り入れていくとともに、一番重要である患者さんとの目標共有を大切に、課題に取り組んでいきます。



手のリハビリテーション

西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション部

骨折や脳卒中などが原因となり、
筋力低下や運動麻痺^{まひ}から、
手の使用が制限されることがあります。
そんなとき、回復のために必要となるのが
「手のリハビリテーション」です。
聞き慣れないリハビリテーションかも知れませんが、
機能回復のためには重要な
リハビリテーションとなります。
今回は、当院の取り組みも含め
ご紹介します。

ページをめくる、
文字を書く、
手を洗う、お箸を使う、
洗濯物を干すなどなど、
私たちはとても複雑かつ
^{せいち}精緻な手の動作を日常的に
行っています。

手は
27個の骨で
形成されて
います。

手は
手首・肘・腕・肩と
つながっており、
複合的な
リハビリテーションが
大事になります。

手の
リハビリテー
ションって？

手の機能と
手の構造

手の骨折や脳卒中を起こすと、
これまで行っていた日常生活動
作が制限されることがありま
す。その身体の状態から、ふた
たび手の機能を再建するために重
要となるのがリハビリテーション
です。筋力低下や運動麻痺が起
こった手には筋力増強練習や電
気刺激にて運動をサポートし、
関節の動きが制限されたときには
関節を柔らかくするストレッチ
チなどを実施します。また、昨今
のリハビリテーションでは、患者
さん個々の目標に向けた課題を
実施することの重要性が言われ
ています。課題の難易度を調整し
ながら段階づけて実施していく
「課題指向型訓練」を、当院では
積極的に実施しています。

二足歩行・言語機能と並んで進
化してきたものが手の機能。私
たちの手は、多くの骨と筋肉・靱
帯^{じんたい}そして関節から構成されてい
ます。これにより、重い物でも
しっかりと握って持つことができ
たり、細かな作業のためにつま
んだりすることが可能となりま
す。手は構造上、筋肉が肘や腕ま
でつながっており、さらに肘や腕
の筋肉は肩までつながっていま
す。そのため、手の機能が低下す
ることでは肘や腕に影響が及ぼす
ことがあり、この影響は肩にまで
及んでしまうこともあります。
手のリハビリテーションでは、手
の使用が制限されたときに肘や
腕、肩の状態も診ていく必要が
あるのです。



新しい生活様式での日常が続いている中、外出自粛もあり、運動不足を感じていませんか？
特に高齢者の方は心身が衰え、虚弱になる「フレイル」を発症しやすくなります。適度な運動は体力維持だけではなく、うつ病、認知症、心疾患、骨粗しょう症などにも効果があるとされています。
今回は何か別の動作をしながらできる「ながら運動」を紹介していきます。コツコツと体を動かし、運動不足による健康リスクを少しでも解消していきましょう。どなたにでもかたんにできる運動です！

おうち時間に運動をプラス

自宅でできる！ かんたんエクササイズ

西宮協立デイケアセンター ほほえみ

介護福祉士

久保田 理加

ながら ふくらはぎストレッチ

〈20秒・2セット〉

むくみの解消、筋肉の柔軟性を高め膝関節や足関節のゆがみを改善



テレビを見ながら

くつろいでいる時

リラックスしながら深呼吸して行う

つま先は前に向けて、踵は上がらないように。

立ちっけ運動

ながら スクワット

〈15回・2セット〉

お尻・太もも前・太もも裏が鍛えられることで、姿勢が改善され、体が引き締まります。



歯磨きしながら

テレビCMの合間に

体が前傾しすぎない。腰を反らさない。膝がつま先より前に出ないように。

常に腹筋に力を入れ、呼吸をしっかりとる。

ながら かかと上げ

〈20回・3セット〉

『第二の心臓』と言われるふくらはぎが鍛えられ、血液の流れがよくなる。血流がよくなると、冷え性やむくみの改善が期待できます。



食器を洗いながら

歯磨きしながら

つま先は前に向ける。内股や外股にならないように。

感染管理認定看護師による

正しい手の洗い方を今一度

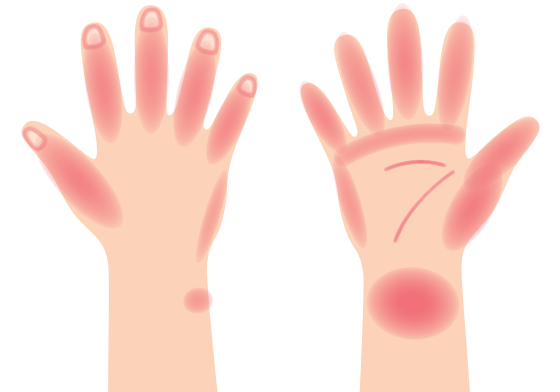
西宮協立脳神経外科病院
感染管理認定看護師 木下 直子

例年1月から2月にかけてインフルエンザの流行のピークを迎えますが、厚生労働省によりますと、2021年は20年ぶりに全国的な流行期に入らなかったということです。

2020年から新型コロナウイルス感染症の感染拡大により多くの方が生活習慣を変えました。皆さんも3密を避け、マスクを着用し、手洗いを行ったと思います。これらを徹底すればウイルス感染を減らすことができるとされており、なかでもすぐには「手洗い」でしょう。手洗いは、きちんと行うことでウイルス量を減少させることができます。

多くの人が触るドアノブやつり革、エレベーターのボタンなどに触れると、手が汚染されてしまいます。汚染された手で目や鼻、口に触れると感染リスクが高まります。自分の身を守るためにも、きっちり手洗いをすることは重要です。特に顔に触れる前は要注意。正しい方法を確認し、自分の洗い方を今一度ふりかえってみましょう。

洗い残しの多い部分

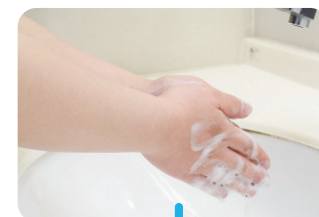


「石けん10秒もみ洗い、流水15秒すすぐ」と手に付着したウイルス量が1/10,000に

出典：公益社団法人 日本食品衛生協会ホームページ

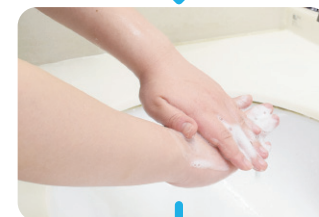
正しい手の洗い方

❗ 手洗いの前に
爪は短く切って、時計や指輪などは外しておきましょう



1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



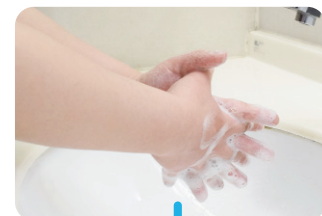
2

手の甲をのばすようにこすります。



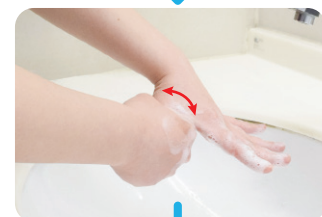
3

指先・爪の間を念入りにこすります。



4

指の間を洗います。



5

親指と手のひらをねじり洗います。



6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：厚生労働省ホームページ



ドクター通信

Message From Doctor

西宮協立脳神経外科病院
副院長 新井 永達

私とお山

コロナ禍でなかなか大変な日々ですが、外での活動ということでバーベキューやキャンプなどが流行しているようです。私は、2年前に富士山に登りましたがリュックや登山靴などを買ったため年に5回くらい登山をしています。登山の何が楽しいのか、いまだによくわかりませんが老いの戦いのため頑張っています。

今日は、京都の愛宕山を紹介したいと思います。嵐山駅からバスに20分ほど乗ると登山口に到着します。愛宕山は山頂に愛宕神社という火伏せの神様がまつられた神社があり、全国の愛宕神社の総本山とされています。標高は、924mあり晴れていれば京都市内が一望できる

山としても有名です。登山道はよく整備されており歩きやすいですが急な登りもあるので、とても登りごたえのある道になっています。愛宕神社を参拝したあとは、水尾集落へ下山するのがおすすめです。ゆずの産地として有名な村で、数件の水炊き屋さんがあり美味しい地鶏の鍋が食べられます。ゆず風呂にも入れますので登山のあとに立ち寄るととてもいい気分になれます。是非、一度立ち寄ってみてください。



甲友会からのお知らせ

KOYUKAI INFORMATION

新任医師のご紹介

西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科



ひょうたに しんじ
兵谷 真司
熊本大学 卒
趣味：旅行

座右の銘

柔よく剛を制す

西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科



たなか やすえ
田中 康恵
山口大学 卒
趣味：野球観戦 (ソフトバンクホークス)

座右の銘

一球入魂

西宮協立脳神経外科病院
整形外科



たなか けん
田中 憲
大阪医科大学 卒
趣味：ジム、MTG

座右の銘

継続は力なり

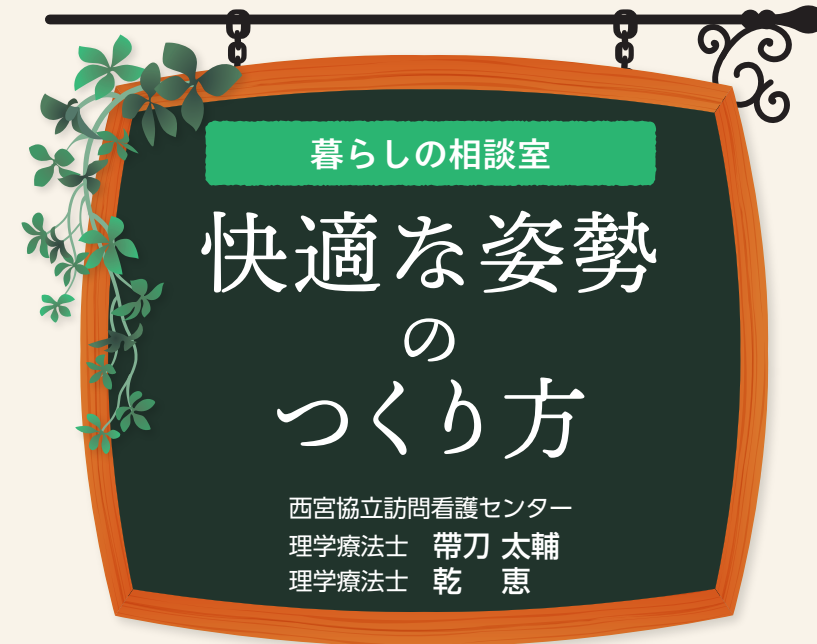
西宮協立脳神経外科病院
脳神経内科



なみとめ さとし
波止 聡司
熊本大学 卒
趣味：映画鑑賞

座右の銘

千里の道も一歩から

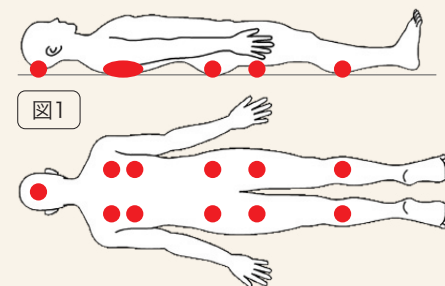


脳梗塞などの後遺症として運動機能障害を持たれた方に対して、セラピストはクッションなどを利用して、安全で快適な姿勢を保つことを行っています。これを「ポジショニング」と言い、適切に行うことで、いわゆる「床ずれ」による皮膚へのダメージを避けることも可能となります。リハビリテーションにおけるポジショニングの目的と、その活用例についてご紹介しましょう。



Q ポジショニングのポイントは？

セラピストはどのようなことに注意しながらポジショニングを行っているのでしょうか。今回は「寝る姿勢」で考えてみましょう。寝る姿勢では、ただ広い面積で身体を支えるのではなく、図1の赤い丸の部位で重さを受ける姿勢を作ることが大切です。そのために、適切な部位で支えられるようにクッションなどを活用します。



ワンポイント！

クッションを選ぶ際は、ウレタン材のような硬めの素材は土台に使用し、体表面に接するところは形が変化しやすく身体にフィットするもののがおすすめです。無理なポジショニングは症状悪化につながる可能性もありますので注意しましょう。詳しくはセラピストにご相談ください。



図2-2

例えば図2-1のように、マットレスからふとももとふくらはぎが大きく浮き上がり膝関節を伸ばせない方がいらっしやいます。足全体で支えていた重さが太い矢印の方向へ移動することで、局所的にかかる圧が上がりつてしまします。圧の高まりが持続すると皮膚にダメージを与えてしまい、いわゆる「床ずれ」ができます。こうした場合、除圧マットレスだけでなく、図2-2のようにふとももやふくらはぎでしっかりと体重を受けるようにクッションでポジショニングを実施し、矢印のように圧を分散させることで皮膚へのダメージを避けることができます。



図2-1