

# 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

乾燥の季節、お部屋の加湿を心掛けよう！

vol. 59  
Nov. 2022  
自由にお持ちください



「ロボットを活用したリハビリテーション。脚に負担がかかりすぎないように、体重を支えます。安全で効果的なリハビリが期待できます。」 西宮協立リハビリテーション病院

## 旬の野菜「さつまいも」



● 食物繊維  
● ビタミンC  
● カリウム



● さつまいもご飯  
● さつまいも甘煮  
● スイートポテト

さつまいもは、中央アメリカ原産で、江戸時代に鹿児島県の薩摩地方から全国に伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

よく知られているように、さつまいもは食物繊維が豊富です。また、切り口から出る乳白色の「ヤラピン」という栄養成分を含んでいます。これは糖脂質と呼ばれるもので、分解され食物繊維と相乗効果を発揮することで、便秘の改善に効果があると言われています。

スーパーなどで選ぶ際は、皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根の少ないものをおすすめです。また、乾燥と低温に弱いため冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存しましょう。使いかけのさつまいもはラップに包んで、野菜室へ入れてください。

調理の際はゆっくり加熱することで、アミラーゼという酵素が働き甘くなります。じっくり蒸すか、オープンで焼くと甘みが強くなりますよ。

西宮協立脳神経外科病院  
管理栄養士 黒田 香澄



*Yasuragi*  
private residential home

介護付有料老人ホーム  
**やすらぎ**

西宮市津門吳羽町9-10  
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

介護 × リハビリ × 医療

やすらぎで叶える  
**24時間あんしんの暮らし**

豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合わせ・資料請求はホームページからも

ヨイ ロゴ

**0120-4165-99**

社会医療法人 甲友会 ～すべてはみんなの笑顔のために～

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>西宮協立脳神経外科病院</b><br/>西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211</p> <p><b>西宮協立リハビリテーション病院</b><br/>西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000</p> <p><b>西宮協立訪問看護センター</b><br/>西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233</p> <p><b>西宮協立ケアプランセンター</b><br/>西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251</p> <p><b>西宮協立デイケアセンターほほえみ</b><br/>西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p><b>西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ</b><br/>西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-33-3501</p> | <p><b>西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ</b><br/>西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p><b>西宮協立認定栄養ケア・ステーション</b><br/>西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080</p> <p><b>介護付有料老人ホームやすらぎ</b><br/>西宮市津門吳羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99</p> <p><b>西宮市瓦木在宅療養相談支援センター</b><br/>西宮市津門吳羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322</p> <p><b>法人本部</b><br/>西宮市津門吳羽町 10-13 3F TEL.0798-32-3251</p> |
|---|---|

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 部長 藤本 昌司  
〒663-8245 西宮市津門吳羽町 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](mailto:koyukai-now@nk-hospital.or.jp)

ホームページ更新中!  
スマートフォンからも  
ご覧いただけます。

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



## 大腿骨近位部骨折 西宮協立リハビリテーション病院 手術後のリハビリテーション

リハビリテーションは入院中のスケジュールに沿って進み、早ければ手術の翌日からスタートします。これは患者さんの筋力低下や、床ずれ、持病の悪化といった合併症のリスクを減らすためです。リハビリテーションには理学療法士、作業療法士だけでなく、医師や看護師など多職種チームが関わります。多様なリハビリテーション機器を導入している、西宮協立リハビリテーション病院の取り組みをご紹介します。

### 免荷式歩行器 POPO



歩行練習支援のために

ワイヤーを使用して体重を支え、術後の痛みを配慮した安全な歩行練習を行います。

### 体重免荷式トレッドミル



歩行練習支援ロボットの活用

TOYOTA製のウェルウォーク WW-1000 を活用。体重を支えながら、効果的な歩行練習を行います。

### InBody 〈体成分分析装置〉



身体全身の筋肉量測定のために

栄養・身体の状態に応じて筋肉量を測定します。結果に応じて運動量や運動強度を調整しています。

### 活動量計



身体全身の活動量測定のために

1日の運動時間や運動の強さ、歩数、消費カロリーを抽出。適切なリハビリプログラムを計画します。

リハビリテーションで  
**大切なこと**

一番大切なのは、リハビリを行う患者さんたちが自ら、主体的に取り組むことです。先進的な医療機器を併せて使うことで、より効果が期待できるかと思われます。また、療法士と一緒にリハビリはもちろん、それ以外の時間でも患者さんご自身が抱える課題解決のため、自主練習を行うこともポイントです。

西宮協立リハビリテーション病院  
整形外科 医師 築山 浩之

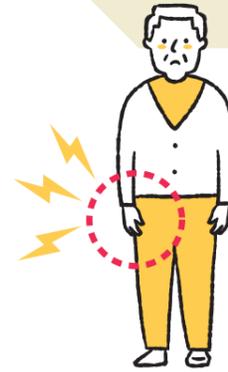


高齢者に身近な骨折を知ろう。

だいたいこつきんいぶこっせつ

# 大腿骨近位部骨折

年齢を重ねると高まってゆく骨折のリスク。80歳以上の骨折において、大腿骨近位部骨折の占める割合は非常に高い状況です。その特徴と、当院における術後のリハビリテーションについてご紹介します。



## 大腿骨近位部骨折とは何か

大腿骨の近位部とは、脚の付け根の部分指します。ここの骨が骨折することを、大腿骨近位部骨折と言います。大腿骨は球状の骨頭、大転子と小転子にはさまれた転子部、骨頭と転子部をつなぐ頸部で構成されます。主に頸部骨折と転子部骨折に分けられ、手術方法に違いがあります。

## どうして高齢者に多い?

年齢と共に低下する骨密度。骨密度が大きく低下した状態では、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。また、生活の中で活動量が落ちてしまうと、連動するように身体を支える筋肉量が落ちます。骨折の直接的な原因となる転倒につながるため注意が必要です。骨密度と筋肉量の低下が、高齢者に大腿骨近位部骨折が多い理由と言えるでしょう。

## 検査・診断の方法は?

まずは、どのように転倒されたのかなど、骨折した時の状況を踏まえ、痛みを確認します。その後、主に単純X線による検査、いわゆるレントゲン撮影が行われます。X線にて把握できない場合はCT・MRIにて骨折の状況を確認します。

## 治療方法は手術が多い?

骨折状況によりますが、全身状態に問題がなければ手術が選択されます。主な手術方法は、大腿骨頸部骨折では人工骨頭置換術。大腿骨転子部骨折では髓内釘で骨折した骨を固定します。また、大腿骨頸部には根元の骨頭に栄養を送る血管があり、骨折すると栄養が阻害され大きな影響を受けるため、早期の対応が必要です。

まとめ  
知識

## 手術の翌日からリハビリ?

骨折状況によりますが、骨折部に専用の医療材料を使用することで、骨折部が安定。早ければ手術の翌日からリハビリが可能となります。早期回復には早期リハビリが大事です。





甲友会の施設・事業所をご紹介

「生活の場」で取り組むリハビリテーション

## 西宮協立訪問リハビリテーション ほほえみ

### POINT 1 実際の生活の場で リハビリができます

利用者さまが実際に生活されている場所でリハビリができます。日常の家事をはじめ、買い物やバス・電車に乗る練習も可能です。「訪問」と言っても、場所は家の中に限りません。利用者さまの生活圏を、生活の場と考えています。訪問リハビリテーションだからこそできる、生活場面で生きるリハビリや、ご家族に対する介助のアドバイスを提案します。



### POINT 2 通所リハビリが 併設されています

利用者さまの状況や希望に応じて、通所リハビリ(デイケア)の利用に切り替えたり、訪問リハビリと併用することもできます。同法人の事業所でスタッフが兼務しているため、利用サービスを切り替えた後も顔なじみのスタッフとリハビリを続けられます。



### POINT 3 3つのリハビリ専門職が そろっています

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が在籍しています。「生活の中でもう一度できるようになりたいこと」を目標に定め、それを達成すべく最適な療法士からリハビリを受けることができます。



訪問リハと  
デイケアの  
違うところ

**訪** 問リハビリと通所リハビリ(デイケア)の大きな違いは、リハビリを行う場所です。

訪問リハビリでは、生活の場に療法士が訪問することで、利用者さまの生活環境に合わせたサポートができます。例えば、もう一度ひとりで買い物に行けるよう外出の練習を始める方や、退院後の生活を見据えて入院中から自宅の環境調整を希望する方がおられます。一人ひとりの生活に寄り添ったリハビリで、目標の達成を支援します。

通所リハビリ(デイケア)の特徴は、リハビリの専用設備を使い、多数の中で取り組めることです。こうした違いを踏まえ、目標を達成するために最適なサービスを選択することが大切です。利用者さまの身体機能はもちろん、ご本人・ご家族の希望もお聞きしながら、サービスやリハビリのプランを提案しています。

## 実は身近な病気？ 知っておきたい脳卒中のキソ知識。

### 脳卒中とは？

脳卒中は急に起こる脳の血管障害で、手足のまひなどさまざまな症状を引き起こします。重い後遺症が残ったり、死に至ることもある病気です。脳血管から出血する脳出血やくも膜下出血といった**出血性脳卒中**と、脳血管が詰まる**脳梗塞**に大きく分けられます。原因は色々ありますが、主な原因は高血圧です。他にも、脂質異常症、糖尿病、心房細動(不整脈)、脳動脈瘤や脳血管奇形、遺伝的要因が原因となることもあります。



### 脳卒中にならないために！

脳卒中が起きる前に、まずは原因に対する治療を始めることが大事です。健診で生活習慣病や心房細動を指摘されたら、医療機関を受診し必要な治療を開始しましょう。すでに生活習慣

## 脳卒中には2つのタイプがあります

脳卒中	 <b>出血性脳卒中</b> 脳血管が破れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 脳実質内出血</li> <li>● くも膜下出血</li> </ul>
	 <b>脳梗塞</b> 脳血管が詰まる	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心原性脳塞栓症</li> <li>● アテローム血栓性脳梗塞</li> <li>● ラクナ梗塞</li> </ul>

【参照】日本脳卒中学会ホームページ「脳卒中の病型分類」, <https://www.jsts.gr.jp/common/overview.html>

# ドクターに 聞いてみよう。



西宮協立脳神経外科病院  
脳神経外科  
副部長 鱒淵 誉宏

脳卒中予防の治療には、内服を中心とした内科的治療、放射線治療、そして手術があります。手術には開頭手術や、傷口が小さく患者さんへの負担が少ないカテーテル治療があります。

病の治療中である場合や、脳血管の異常を指摘された血縁者がいる場合は要注意です。脳や脳血管に異常がないか、頸動脈エコーやMRI/MRAなどの検査を受けてみてはいかがでしょうか。疾患にもよりますが、

### 脳卒中になったら

脳卒中は日本人の死因の第4位で、介護を要する原因疾患の2割近くを占めています。ご自身や周りの方で、意識障害や手足のまひなどの症状がみられたら、救急車を呼ぶなど、速やかに医療機関を受診しましょう。発症から受診までの時間が長くなれば、治療の選択肢が減り、症状が改善せずに重い後遺症が残ったり、死に至ったりする可能性が高くなります。



### 脳卒中診療、当院の取り組み

2018年の「脳卒中・循環器病対策基本法」成立を受け、各地域での脳卒中治療を担う脳卒中センターなど、医療体制の整備が進められています。西宮協立脳神経外科病院は日本脳卒中学会から、「一次脳卒中センターコア施設」の認定を受け、脳卒中診療を行っています。特に、発症間もない脳梗塞に対する「血栓回収療法」というカテーテル治療にも対応できるように、脳血管内治療専門医が複数名勤務しています。また、脳卒中患者さんやご家族が抱く困り事に対応できるよう「脳卒中相談窓口」を設置しました。当院の「医療と福祉の相談室」で予約が可能です。今後も、地域の脳卒中診療に貢献できるように取り組んでいきます。

暮らしの相談室

健康的に過ごす上で  
欠かせない  
筋肉のしくみ

西宮協立訪問看護センター  
理学療法士 福井 亜希子

1

筋肉のキホン

肉は主にたんぱく質からできており、「骨格筋」「心筋」「平滑筋」の3種類があります。骨格筋は骨に付いている筋肉で、自分の意志で動かすことができます。心筋は心臓を拍動させる筋肉、平滑筋は血管や内臓を動かす筋肉で、自分の意志で動かすことはできません。



2

傷ついて強くなる筋肉?!

肉には負荷を与えると強化される性質があります。身体を動かすことで傷ついた筋繊維が、たんぱく質などにより補修され、以前よりも強くなるというものです。運動後の筋肉痛は、この傷ついた部分を補修するために炎症が起きていることが原因とされています(諸説あり)。



筋肉を健康に保つ

3か条

その1  
痛みがない程度に、1日1回しっかりと動かすべし

その2  
運動後は筋肉をよく休ませるべし

その3  
良質なたんぱく質を摂るべし(運動後の摂取)

いきなりですが、この広報誌をめくるあなたの指はどのように動いているのでしょうか？  
指先の小さな動きでも、身体を動かすためには、脳・神経・筋肉・骨の4つが必要です。  
脳が出す指令が神経を経て全身の筋肉へ伝わります。その筋肉が収縮することで関節が動き、身体は動くのです。今回は年齢に関わらず重要な、筋肉についてご紹介します。

3

収縮・弛緩する筋肉

筋 肉は収縮・弛緩(ゆるむ)することで伸縮します。筋肉を収縮させるのは、筋線維の中にある筋原線維です。イラストのように、筋原線維はミオシンとアクチンという2種類のたんぱく質が規則正しく交互に並んだ構造をしています。脳から筋肉を収縮させる指令が届くと、ミオシンとアクチンが近づくことで、筋肉が収縮します。

4

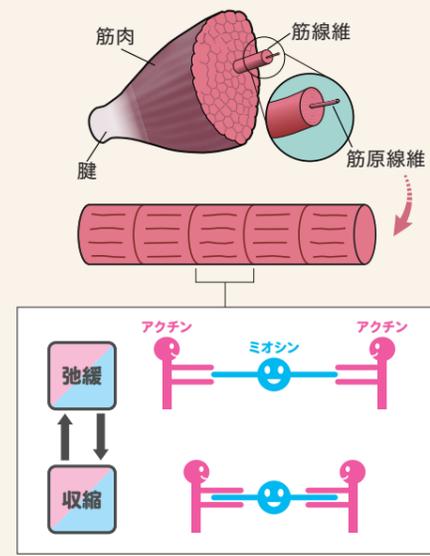
まだまだあります、筋肉の役割

身 体を動かすことだけが筋肉の役割ではありません。他にも、①身体を安定させる②外部からの衝撃から内臓や骨を守る③心臓から送り出された血液を全身へ送り届ける(筋ポンプ作用)④体温調節⑤免疫力を上げます。⑥水分を蓄える、などたくさんの役割があります。筋肉が痩せると、これらの機能も低下してしまいます。

5

運動するとき、これだけは気をつけよう

2 種類のたんぱく質がスライドすることで収縮する筋肉。急激な収縮は筋肉にとってストレスになり、痛みの原因となります。ストレッチや簡単な体操を行ってから運動するようにしましょう。



Point  
ミオシンとアクチンの動きがスムーズにいかない場合、筋肉が硬くなり、運動時にけがをしやすくなってしまう。柔らかさを保つコツは、しっかりと筋肉を動かすことです。全身の筋肉を満遍なく動かせるラジオ体操はオススメです。

Point

陸上選手や水泳選手がスタート位置付近でストレッチしたり、身体をよく動かしたりするのを見ます。これは、筋肉の収縮をよくしパフォーマンス能力を上げるためです。



西宮協立脳神経外科病院

クイック脳ドック・クイック脊椎ドックのご案内

寝たきりや要介護状態の原因になり得る、脳梗塞や脳出血などの脳疾患と脊椎の疾患。これらを未然に防ぐには、健診による病態の早期発見・治療が大切です。当院では、画像診断を専門とする放射線診断専門医が脳外科医と整形外科医の読影にわり、ダブルチェックの体制をとることで、精度の高い画像診断を実施しています。

料金 22,000円(税込)

注意事項  
心臓ペースメーカーのある方、  
刺青・アートメイクなど、状況に応じて  
お受けできない場合がございます。

ご予約  
下記にお電話、  
または総合受付にてお申込みください。  
西宮協立脳神経外科病院 地域医療課  
TEL : 0798-32-3218 (平日9時~17時)

西宮協立リハビリテーション病院

日本医療機能評価機構に4回目の認定を受け、認定病院となりました。



日本医療機能評価機構  
認定第 JC1250号  
高度・専門機能(リハビリテーション)認定

病院機能評価は、日本の病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、公益財団法人日本医療機能評価機構が中立的、科学的・専門的な見地から評価を行います。一定の水準を満たした病院は「認定病院」とされ、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院と言えます。当院は、2022年に4回目の審査(本体審査:主たる機能種別 リハビリテーション病院、高度・専門機能:リハビリテーション機能(回復期))を受審し、ふたたび認定されました。

認定期間:2022年2月19日~2027年2月18日