

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.
61

ご自由にお持ちください May 2023



「安全に買い物に行く」ためのリハビリテーションとは？

西宮協立デイケアセンターほほえみ

旬の野菜「ごぼう」



●食物繊維
●カリウム
●マグネシウム



●きんぴらごぼう
●ごぼうサラダ
●酢ごぼう

ごぼうの原産地は、ユーラシア大陸北部と言われています。世界的にみると、ごぼうを野菜として食べるのは日本独自の文化のようです。

ごぼうは食物繊維が豊富で、腸のぜん動運動を促進するため、便秘に大変効果があります。購入する際のポイントは、直径が10円玉ほどの、太すぎずひび割れていないものを選択すること。しわが寄っているものや、ひげが多いものは鮮度が低い可能性がありますので注意が必要です。ごぼうは乾燥すると硬くなり、風味が落ちてしまいます。泥つきごぼうなどは、新聞紙に包んで冷暗所で保存。洗いごぼうや新ごぼうは、湿度を逃がさないようラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

香りや風味は皮の部分に存在します。調理の際は、皮を包丁の背でこそげ落とすくらいで十分です。また、あく抜きのために長く水にさらすと、水溶性の栄養分が溶け出してしまうので、さっと酢水につけるとよいでしょう。

西宮協立脳神経外科病院
管理栄養士 山仲 舞





介護付有料老人ホーム
やすらぎ
西宮市津門呉羽町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/>
お問合せ・資料請求はホームページからも
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～

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

介護付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 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/>

case1
60代



のうこうそく
定年退職後、脳梗塞を
発症。軽いまひが残っ
た。趣味などがなく、
退院後は自宅で引きこ
もりがちに……

目標 もう一度、散歩ができるようになる！

基礎

デイケア + **訪問**

- 具体的な目標設定
- 筋力訓練・歩行訓練
- 自主トレ指導

応用

デイケア + **訪問**

- 屋外で歩行練習
- 実際の散歩コースを一緒に確認

結果 1日あたり 3,000 歩程度、散歩をすることが日課になった。

case2
70代



だいたいこつけいぶ
大腿骨頸部骨折後に入
院。日常生活動作はで
きるものの、調理など
の家事が今後できるか
不安……

目標 洗濯や調理、買い物を安全に行いたい！

基礎

デイケア + **訪問**

- 筋力訓練
- 歩行練習
- 家事動作の確認
- スーパーまでの道のりを確認

応用

デイケア + **訪問**

- バランス練習
- 実動作練習
- 洗濯・調理の確認
- 買い物動作の確認

結果 洗濯・調理に不安がなくなり、週 1 回は近所のスーパーへひとりで買い物に行けるようになった。

退院後のリハビリ 知っておきたい生活行為向上リハビリテーション

「もう一度できるようになりたい！」 そのきもちがリハビリの原動力。



監修：西宮協立デイケアセンターほほえみ / 第2ほほえみ

退院したあとでもリハビリをしなくちゃだめ？

入院中もリハビリを行います。それは「歩く」「つかむ」といった基本的な動作を回復するためのリハビリです。たとえば、同じ「歩く」でもご自宅が病院のように段差のない床面ばかりとは限りません。退院後は、ご自宅での生活を前提としたリハビリが必要です。また、入院中は毎日、マンツーマンでのリハビリがありますが、退院後はそれがなくなります。特に運動習慣がない方は、引きこもりがちになったりと身体機能が低下する傾向があります。退院後こそ、ご自宅で生活するためのリハビリ、また身体機能低下を防ぐためのリハビリが大事ですよ。一緒に暮らすご家族にとっても、ご本人がある程度自立した暮らしができることは大切です。

生活行為向上リハビリテーションって初めて聞きました

リハビリで何ができるようにしたいですか？ 具体的な「目標」があれば活用できるのが、生活行為向上リハビリテーションです。たとえば、「もう

一度、ひとりで買い物に行けるようになりたい」。これも立派な目標です。まずは6ヶ月で達成できるような目標を立てます。対象は加齢や廃用症候群、病気の進行やけがによる症状悪化などが原因で生活機能が低下した方。幅広い年代の方が活用されており、40代など若い方では、復職を目標にされる方もいらっしゃいます。

「買い物に行く」が生活行為？

生活行為は聞き慣れない言葉ですね。日本作業療法士協会では、生活行為を「人が生活していく上で営まれる生活全般の行為」と定義しています。手洗い、入浴、着替え、トイレ、そして買い物など、生活の中のどんな行為も生活行為だといえるのです。

具体的に、どんなリハビリをするのでしょうか？

ひとえに「買い物に行く」といっても、いつ・どこへ・誰と・どうやって行くのか、店員さんとの会話はどうか、精算はスムーズにできるかなど、歩行だけでなく多様な動作が必要です。この一つひとつを確認し、6ヶ月間のリハビリ計

画を立てます。まずは実際の生活の場を訪問し、動作をチェック。明確になった課題をクリアするためにデイケアでリハビリを実施します。また、ご自宅でもできる自主トレメニューの考案も行います。最初は基礎体力をつける練習からスタート。徐々に応用練習へ移っていきます。具体的な目標があるからこそ、目標達成のために今何をすべきかはつきります。なによりも、ご本人のやる気が大事です！

自宅訪問もあるんですね

リハビリ専門職がご本人の生活の場を確認できることが、いちばんの強みと考えています。「買い物に行く」という目標のために、実際にスーパーまで一緒に歩いてみて、家からこれくらいの距離で息切れが始まるかなど、レジ精算が苦手だなとか、細かな課題まで把握できるからこそ、より効果的なリハビリメニューの立案ができます。

目標を立てるのが苦手です

目標はご本人だけでなく、リハビリ専門職や医師、ケアマネ、ご家族も一緒に考えて考えます。「1ヶ月で近所

ひとりでお風呂に入りたい、職場復帰したい、
近所のカフェまで行けるようになりたい……
どんな目標の方であっても支援をしています。
まずは目標を持つこと。それがリハビリの原動力です！

interview

西宮協立デイケアセンターほほえみ / 第2ほほえみ
西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
所長 谷口 貴子



どんな専門職の方々が関わりますか？

の公園まで歩けるよう頑張りました。う」など、目標達成までのステップを考えていくので、目標達成までの道のりがイメージしやすいと思います。

目標が達成できたら

目標が達成できたら、デイケアは卒業です！ 目標を達成した利用者さまや、そのご家族がよるこばれる姿は、私たちにとってもうれしいものです。どんなリハビリも、まずは具体的な目標を立てることから始まります。「もう一度できるようになりたい！」そのきもちがリハビリの原動力です。

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
医長 大村 知久

方へ突進してしまい転倒しやすくなる場合があります。歩行障害が進行すると立ち上がれなくなり、移動に介助が必要となります。

どんな病気ですか？

頭蓋骨の内部には、脳のすき間を循環する脳脊髄液が存在します。脳脊髄液は産生と吸収をくりかえして、



常に新鮮な状態で存在しています。特発性正常圧水頭症とは、加齢で脳脊髄液を吸収する機能が衰えてその量が増え、頭蓋内部の圧力が慢性的にやや高くなることで、歩きにくくなる、物忘れ、尿漏れ・尿失禁などの症状を呈する状態のことをいいます。

症状について教えてください

歩行障害

歩幅が小さい、すり足、両脚の間が広くなるという特徴があります。特に難しくなるのが方向転換です。病気の初期には、歩行中、急に前

認知機能障害

病気の初期では記憶力の低下は軽度ですが、思考速度が遅くなる、やる気の減退などがみられます。進行すると全般的に認知機能の低下がみられるようになります。

排尿障害

尿意を感じた後に我慢することができず、頻尿になり、尿漏れ、尿失禁がみられるようになります。

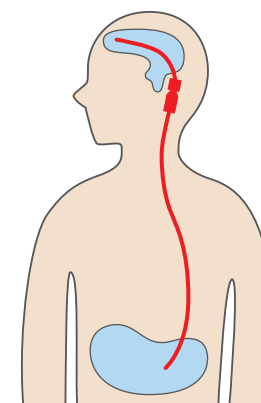
どんな治療がありますか？

シャント手術が主な治療法です。これは、脳脊髄液の一部を腹腔内（腸のまわり）に持続的に排出する細い管を、頭部から腹腔内、もしくは腰の脊髄神経の周囲から腹腔内に向かって皮膚の下に通す手術です。手術で大きな合併症が生じる危険は小さく、高齢の方に対しても比較的少ない負担で行うことができます。

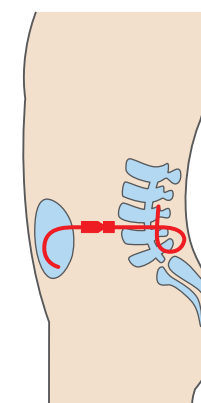
認知症と関係がある病気？

特発性正常圧水頭症は社会の高齢化により発症数が増加しており、西宮市の規模で年間600人程度と推定されています。また、認知症の方の約9%がかかる病気であるという報告もあり、治療が可能な認知症の一つとして注目されています。早期にシャント手術を行う方が、より治療効果が高いとされていますので、前述の症状に心当たりがある方は、早めに脳神経外科を受診し相談していただくことをおすすめします。

シャント手術



脳室・腹腔短絡術
(VP シャント)



腰椎くも膜下腔・腹腔短絡術
(LP シャント)

患者さんを支えるチームリハビリテーション

はん そく くの かん む し 半側空間無視のリハビリ

監修：西宮協立リハビリテーション病院

半側空間無視とは

視力や視野といった問題がないにもかかわらず、片側の空間が認識しにくい症状を半側空間無視と言います。脳卒中後に現れる後遺症のひとつです。片側の物を見落とす、片側の物にぶつかってしまうなど、片側の空間認識が行えないため、日常生活にも多くの支障をきたします。

半側空間無視の見え方



左側にある物を認識することができない。

半側空間無視を考慮した工夫



見えやすい右側に物を置くなどの工夫が必要。

仮想空間を使ったリハビリ

西宮協立リハビリテーション病院では、VRによる仮想空間を利用したリハビリを実施しています。患者さんが認識しにくい片側へ注意を向け、装着したヘッドディスプレイ上に映される課題をクリアしていくリハビリです。専用のコントローラーを使い、まるで本当に触れるような感覚を体験するとともに、空間認識の向上をはかっています。



mediVR カグラ®(株式会社 mediVR)

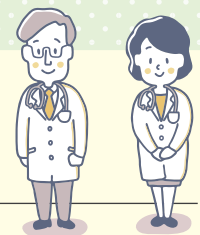
日常生活に対するリハビリ

半側空間無視の症状があると、料理や更衣(着替え)など、日常的な生活動作が影響を受けます。こうした日常的な生活動作を改善するためにも介入をしています。たとえば、更衣においては、患者さんの症状に合わせ、衣服の認識を促したり、認識しやすいように声かけを行うなどの工夫を考えます。





医師 着任しました



西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科

好きな時間の過ごし方
ぼーっとする

好きな言葉 敵は我にあり。



市橋 大治
関西医科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
整形外科

好きなスポーツ
ゴルフ、卓球

好きな言葉 完全週休2日。



谷内 孝
兵庫医科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
消化器内科

好きな神様
BACCHUS, MUSE

好きな言葉 Your Happiness Is Our Happiness



廣辻 匡哉
埼玉医科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
脳神経内科

好きな場所
北山緑化植物園

好きな言葉 も 転 八 起



新司 哲也
大阪医科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
整形外科

好きなおやつ
ラーメン

好きな言葉 one for all
all for one



西川 祥太郎
帝京大学 卒

西宮協立脳神経外科病院
麻酔科

好きなスポーツ
ソフトテニス

好きな言葉 一 念 天 に 通 ず



松岡 基行
兵庫医科大学 卒

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

好きな食べ物
ピザ

好きな言葉 Enter through the narrow gate.



福原 涼介
和歌山県立医科大学 卒

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

好きなキャラクター
スヌーピー

好きな言葉 継続は力なり



竹内 由起
関西医科大学 卒

読者アンケートのおねがい

『甲友会ナウ』をご覧いただき、ありがとうございます。よりよい誌面づくりのため、読者の皆様のご意見を頂戴したく、読者アンケートのご協力をお願いしております。お手持ちのスマホなどで、右のQRコードを読み取ってアクセスしてください。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



<https://forms.gle/GXAckS2WS0MNSf1A>

ご回答いただいた内容は『甲友会ナウ』の編集においてのみ活用させていただきます。またアンケートは Web のみの実施となりますので、ご了承ください。

医療・介護の
あれこれ
コラム
👩‍⚕️

西宮協立訪問看護センター
訪問看護師



原田 成子



高井 沙織

最期の時間を 自宅で過ごすということ

「自分らしい暮らしを人生の最期まで続ける」ということを考えたことはありますか？

2025年には、団塊の世代すべてが75歳以上となり、超高齢社会がいつそう加速します。厚生労働省では、2025年をめぐりに、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを可能な限り最期まで続けることができるよう、地域全体での支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築に取り組んでいます。

最期の迎え方に関する全国調査によれば、全体の58.8%※1の人が自宅で最期を過ごしたいと希望すると言われています。ですが、実際に最期を自宅で過ごすことができる人は17.2%※2。希望と現実との間には、大きな開きがあるのが現状です。また、終末期において、約70%の人の意思決定は不可能という報告があります※3。

人生の最期をどのように過ごしたいのか。これは誰にとっても大切なことではないでしょうか。医療・介護の現場では、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）という言葉があり、重視されています。これは、ご本人による意思決定を基本としながら、どのような医療や

ケアを望んでいるか、ご家族や信頼のおける人、医療・介護従事者たちともあらかじめ話し合っ、将来の医療やケアを具体的に考えることです。「人生会議」とも言いますね。

私たち訪問看護師は、利用者さまのご自宅で、ご本人・ご家族と最期の時間を一緒に過ごす機会が多くあります。「自分らしい暮らしを人生の最期まで続ける」ために、ご本人の意思決定が可能な段階で話し合いをしておくことによって、望まない医療やケアを避け、できるだけご本人・ご家族の意向に沿うことができると考えています。

西宮協立訪問看護センターでは、2021年度は29件、2022年度は25件、在宅での看取りを行いました。そのほとんどが、不安ながらも在宅での看取りを選択された方々です。同じ疾患であっても、お一人おひとり、背景や経過、症状は異なります。私たち訪問看護師は、できるだけご本人・ご家族の不安が軽減され、おだやかな時間を過ごせるよう、これからもお手伝いをしていきたいと考えています。



※1「人生の最期の迎え方に関する全国調査」.日本財団.2021.<https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/pr/2021/20210329-55543.html>(参照2023-4-1)

※2「人口動態調査」.e-Stat.2022. https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&stat_infid=000032235936(参照2023-4-1)

※3「死亡前の事前指示書と代理人による意思決定の結果」. The New England Journal of Medicine.2010. <https://www.nejm.jp/abstract/vol362.p1211>(参照2023-4-1)