

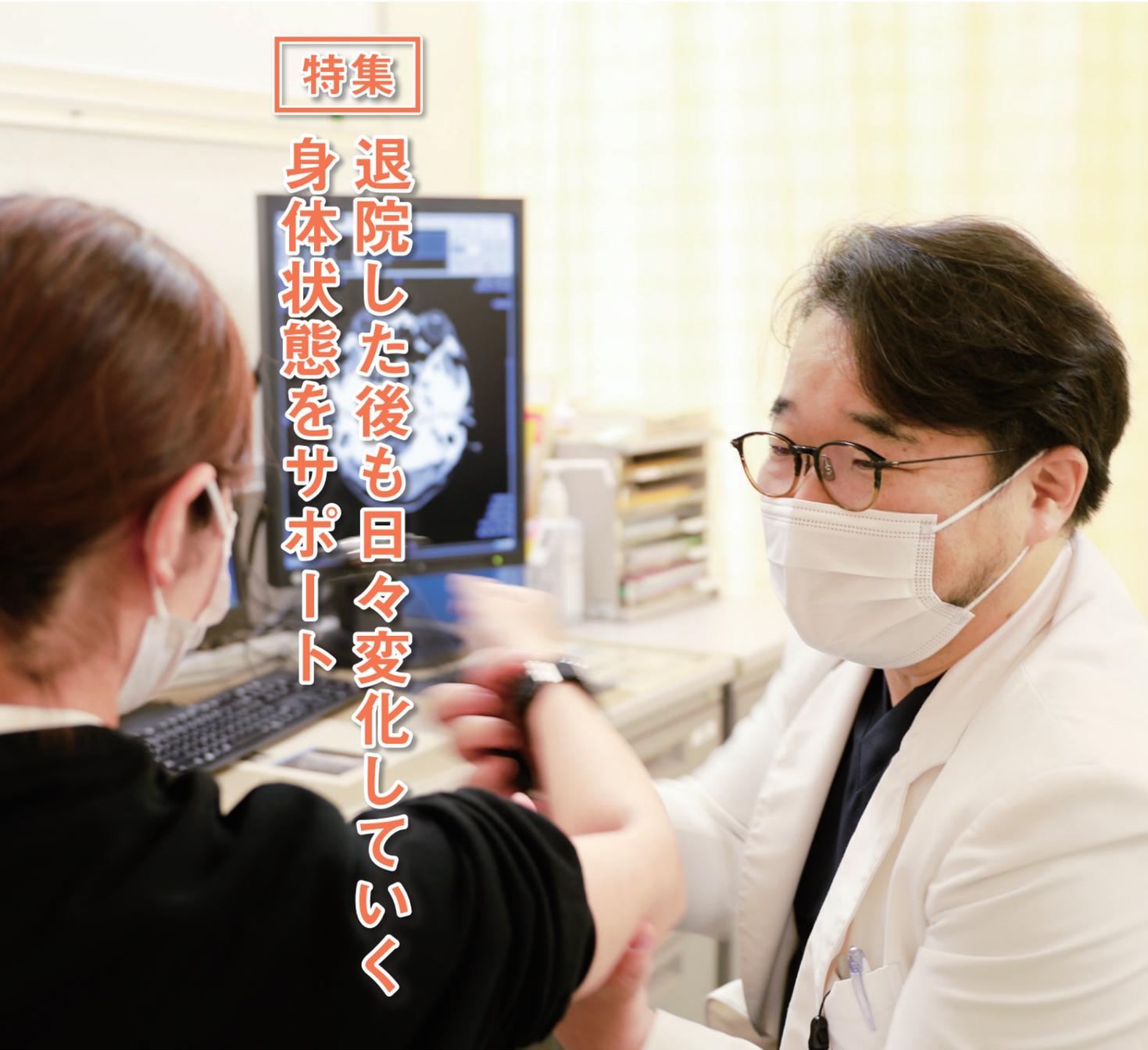
甲友会ナウ

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. 67
Nov. 2024
ご自由にお持ちください

特集

退院した後も日々変化していく
身体状態をサポート



📷 「リハビリテーション科専門外来での診察」

西宮協立リハビリテーション病院

※写真はイメージです

旬の食材と栄養素のはなし

旬の野菜「ブロッコリー」



ブロッコリーの旬をご存じでしょうか？ 年中見かけますが、旬は11月頃～3月頃です。小さな花のつぼみが集まった花蕾と花茎の部分を食べます。ブロッコリーは、緑色が濃く鮮やかで、小さいつぼみが隙間なくぎっしり詰まり、丸い形に盛り上がったものを選ぶとよいでしょう。

調理のポイントは、花蕾の加熱し過ぎ、お湯に浸かり過ぎを防ぐために茎を下にし、蒸して加熱するのがおすすめです。また、調理の際は、ゆでる・炒めるより電子レンジの方が栄養素の低下を防ぐことができます。緑黄色野菜の一種であるブロッコリーはβカロテン・ビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの3倍あります。



- ビタミンC
- ビタミンB2
- 鉄
- 食物繊維



- ブロッコリーとツナのサラダ(タンパク質豊富)
 - ブロッコリーのおかか和え(かつお節を混ぜてうま味をプラス)
- どちらも電子レンジ(600Wで2分半～3分)を使用すると栄養素が壊れないためおすすめです!

西宮協立脳神経外科病院
栄養科 花岡 麻里子



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～

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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
西宮市津門呉羽町 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 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/>

Q4



最近食事中に
むせ込んでしまうことが増え、
うまく飲み込めず困っています。

A 飲み込みの現状について診察を行い、なぜ、うまく飲み込めなくなったか原因を探ります。その後、必要に応じて飲み込み機能評価(VE: 嚥下内視鏡検査、VF: 嚥下造影検査)のご提案や、食事形態、姿勢、食事動作などについて見直しを行います。

X線を用いて飲み込みの様子を観察する「VF: 嚥下造影検査」を行うことで、障がいの原因を探ることができます。



リハビリテーション科専門外来 受診の流れ

まずはお電話ください。お困りの症状やご本人の状態についておうかがいします。

TEL: 0798-75-3000 担当: 総合支援課

専門外来のご予約をお取りします。また、当日に持参が必要な書類をご案内します。

リハビリテーション科専門外来を受診

当院に入院したことがない方でも、リハビリテーション科専門外来の対象者は受診可能です。ご不明点は上記の電話番号までご相談ください。

Q3

まひのある手足の筋肉がこわばり、
生活がしにくい。
以前と比べて着替えにも
時間がかかります。

A 脳卒中などの後遺症でよくみられる「痙縮(けいしゆく)」という症状です。手足の筋肉がこわばり、日常生活に支障をきたす場合があります。リハビリテーション科専門外来では、筋肉の緊張・つっぱり状況について診察し、治療方法についてご提案します。場合によっては、ボツリヌス菌が作り出すタンパク質を筋肉に注射することで、こわばりの改善を図る「ボツリヌス療法」なども実施しています。



Q5

リハビリのために
もう一度入院すること
はできますか？



A リハビリテーション科専門外来では、身体機能の定期評価を行います。お困りの症状・ご希望がございましたら、一度ご相談ください。リハビリにより回復が見込めると判断された場合は、短期集中リハビリテーション入院をご提案できます。この入院は、1ヶ月以内の期間限定入院で、「自宅へ退院すること」が条件となります。原則、延長はありません。例えば、「着替えを一人で行えるようになる」など、診察時に〈入院で達成したい目標〉を設定し、集中的にリハビリを行います。

退院した後も 日々変化していく 身体状態をサポート

退院後の
生活を安心して
迎えられるよう
サポートしています



西宮協立リハビリテーション病院の
リハビリテーション科専門外来



西宮協立リハビリテーション病院
部長 勝谷 将史
日本リハビリテーション医学会
認定リハビリテーション科専門医・指導医

Q2

体調を崩してから
体力が落ちてしまいました。
ふらつきが目立ち、
転倒しないか心配です……。



A 残存する障がいをもとに、身体機能の評価を行います。現在の生活状況などについてお聞きした上で診察を行い、リハビリテーション科専門医の見地から、改善のためのアプローチ方法についてご提案します。



Q1

リハビリテーション科専門外来とは
何ですか？
また、専門外来とふつうの外来は
どう違いますか？

A 専門外来は、特定の疾患や症状に対し、専門的な診察・治療を行う外来です。当院では、退院後も残存する障がいに対する治療やサポートを行っており、地域における「障がいのかかりつけ医」として外来機能を有しております。例えば、次のような症状でお困りの場合、リハビリテーション科専門外来の対象となる可能性があります。

- 加齢に伴い、ふらつきやすく歩行距離が短くなった
- 体調を崩してから、今までできていたことが難しくなった
- 手足の筋肉が緊張しすぎて生活しづらい
- 食事中にむせることが増え、飲み込みづらくなった
- 装具が合わなくなった

check!



ドクターに
聞いてみよう。

西宮協立脳神経外科病院
整形外科 部長
江城 久子

日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会 認定リウマチ医
日本リウマチ学会 リウマチ指導医・専門医

骨粗しょう症を防ぎましょう

骨粗しょう症治療の継続 × 再骨折予防 × 運動機能の維持

骨粗しょう症とは、「骨がスカスカで骨折しやすい状態」のことです。少し専門的にいうと、「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが高い状態」になる病気です。

骨は、骨を壊す細胞(破骨細胞)と骨を造る細胞(骨芽細胞)によって成り立っています。骨は「壊す」「造る」を繰り返して、体内のカルシウムを調整しているのです。この調整を担っているのが、エストロゲンという女性ホルモンで

す。閉経や加齢により女性ホルモンが低下し、骨を「壊す」「造る」バランスが崩れることで体内のカルシウムなどが減少します。女性ホルモンが関係するので女性に多い病気ですが、他の原因により男性でも発症します。日本には1000万人以上の患者さんがいると言われており、高齢化に伴いその数は増加傾向にあります。

当院では、患者さんの骨粗しょう症の可能性を調べるためにア

ンケートを実施しており、骨粗しょう症である可能性の高い方には骨密度検査をすすめています(左ページを参照)。骨密度が高いとされる年代の平均骨密度を100%とした場合、ご自身の骨密度の値が70%未満になると、骨粗しょう症と診断されます。

骨粗しょう症になっても痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨折しやすい部位は、背骨(脊椎圧迫骨折)、

手首の骨(橈骨遠位端骨折)、肩の骨(上腕骨近位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折、大腿骨転子部骨折)などです。骨折により寝たきりになってしまうこともあり、一度骨折すると、また別の部位が骨折するリスクが高まるとされており注意が必要です。

骨粗しょう症は予防が大切な病気です。「食事・運動・くすり」でしっかり予防しましょう。この3つはどれも大事です。

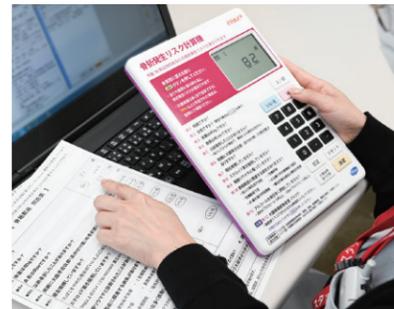
「また骨折した……」を防ぐために。
骨粗しょう症は毎日の積み重ねがとても重要です。
原因を知り、しっかりと予防していきましょう!

甲友会の骨リボン運動をご存知ですか?

高齢化が進むにつれ、転倒や骨折を原因とし、要介護状態になる方が増加しています。なかでも、骨粗しょう症は、高齢者にとって骨折の原因であることが多く、継続的な治療・予防が必要です。甲友会では「骨リボン運動」と称し、地域のクリニックとも連携しながら、初発の骨折および再骨折を予防するため、検査や骨粗しょう症治療、骨粗しょう症マネージャーによる追跡調査、啓発活動などに取り組んでいます。



「骨リボン運動」は国際骨粗鬆症財団より最高位の金賞に認定されました



骨折発生リスク計算機 (FRAX®)

1 外来待ち時間を活用し骨折の発生リスクを測定中

当院の整形外科では、65歳以上の新規患者さん全員に対して実施するアンケートをもとに、骨粗しょう症による今後10年以内の骨折発生リスクを専門的な計算機を使用し測定しています。どのような症状で受診された場合でも、骨折リスクに備え、骨粗しょう症検査をすすめる体制を整えています。

2 多様な専門職が協力し、脆弱性骨折の予防をめざす

入院中の患者さんに対して、骨粗しょう症の疾患説明・薬物治療・運動療法・栄養指導を行っています。医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、放射線技師、医療ソーシャルワーカー、医療秘書の8職種が協力することで、より多角的で専門性の高い支援を目指しています。また、退院時には自宅で簡単にできる運動療法をまとめたオリジナルDVDをお渡ししています。



10月20日は「世界骨粗鬆症デー」。当院では院内や看板を世界骨粗鬆症デーのイメージカラーであるブルーで装飾しました。

3 当院を中心とした骨粗しょう症地域医療連携

骨粗しょう症治療の開始後は、自宅近くの診療所や、もともと通院中である内科で安心して治療を継続していただけるよう、当院では西宮地域のクリニックとのネットワークづくりを大切に、骨粗しょう症治療に取り組んでいます。



暮らしの相談室

冬は特に注意！ スキンテアとは

西宮協立訪問看護センター
訪問看護師 北井 文子・大桐 祐加



スキンテアとは摩擦・ずれによって皮膚が裂けた傷です。加齢や病気の治療などにより皮膚が弱くなると、何気ない日常の行動によって起こります。スキンテアを起こしやすい皮膚として、特にドライスキンでしわが多く、ティッシュペーパーのように薄い皮膚や紫斑(皮下出血)がある人はスキンテアのリスクが高くなります。長期間ステロイド薬・血をサラサラにする薬を使用している人やむくみがある人も、皮膚が引きのばされ薄くなっているため注意が必要です。



1 スキンテアを 予防する方法

STEP 1 洗う
皮膚は強くこすらず、やさしく洗いましょう。洗浄剤は弱酸性を選び、洗浄剤をよく泡立て、手のひらで洗います。ポイントは摩擦を少なくすること。泡立てる必要のない泡タイプの洗浄剤がおすすめです。

STEP 2 お湯につかる
38〜40度程度のぬるめのお湯に10分程度つかりましょう。熱いお湯や長湯は乾燥肌傾向になるため注意。保湿効果の高い保湿剤入り入浴剤を使うのもおすすめです。

STEP 3 塗る
保湿剤をやさしく塗りましょう。保湿剤の量は皮膚がしっかりと、ティッシュペーパーが軽くくっつくくらいが目安です。ローションタイプなど、のびがよい保湿剤がおすすめです。



ベッドの周囲で転んだ時に備えて衝撃吸収マットを敷くなど、環境を整えましょう。
身体向きを変えたり介助の時は、体や手を強く引っ張らないようにしましょう。腕や足を持ち上げる時は、握る、つかむことはせず、下から支えるように持つようにしましょう。

3 スキンテアが発生したら？



STEP 1
圧迫して止血します。

STEP 2
汚れや血を優しく流水で洗い流して、傷口を清潔にします。消毒は不要です。

STEP 3
清潔なガーゼで傷を覆います。

2 日常生活で 気をつけるポイント

- ・長袖、長ズボンなどの衣類で保護する他、アームカバーやレッグカバーで手足の皮膚を守りましょう。
- ・物に接触した時の衝撃をやわらげるためにベッド柵や家具の角を緩衝材でカバーする、

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第2ほほえみ
介護福祉士 佐々木 弘子



口腔体操と
早口言葉

食事や会話を楽しみながら、元気に冬を過ごしませんか。食べる、話す、表情を作るためには口腔機能の維持向上が大切です。
今回は唇や舌、口回りの筋肉を意識して動かす口腔体操を紹介します。最後には早口言葉もご紹介していきます。口腔体操の後にチャレンジしてみましょー！



1 口の体操

●口を大きく開けてから、口を閉じる。

●口をすぼめてから、横に引く。

2 頬の体操

●頬を膨らましてから、しぼめる。

3 舌の体操 (舌をべーっとつき出して行います)

●鼻の下、顎の先をさわるようにする。

●舌を左右の口角にあたるように動かす。

初級からLet's challenge!

〈ルール〉
●1つにつき3回、音読します。
●できるだけ早く言いましょう。
●3つの文章がスムーズに言えたら次の級へ。
早口言葉を言う前に、準備体操としてまずは「パタカラ」と5回言ってみましょう！

早口言葉に挑戦!



パタカラ

初級

- パン屋 アンパン パン食い競争
- タイ焼き たこ焼き 卵焼き
- 右耳にミニニキビ

中級

- 急にきゅうり 9本食う子 急増
- バナナの謎はまだ謎なのだ
- 頭とか肩とか踵とかに鷹

上級

- 魔術師美術室で手術中
- あの長押の長雑刀は、誰が雑刀ぞ
- うちの茶釜は、唐金唐茶釜、隣の茶釜も唐金唐茶釜、向こうの茶釜も唐金唐茶釜、三つあわせて三唐金唐茶釜