

Kaikoukai  
Rehabilitation  
Hospital

# 『偕行会リハビリテーション NEWS』 vol. 63



【発行】

偕行会リハビリテーション病院

医療相談課

〒490-1405 弥富市神戸5丁目20番地

TEL 0567-52-3883 FAX 0567-52-3885

## 玄関前のお花

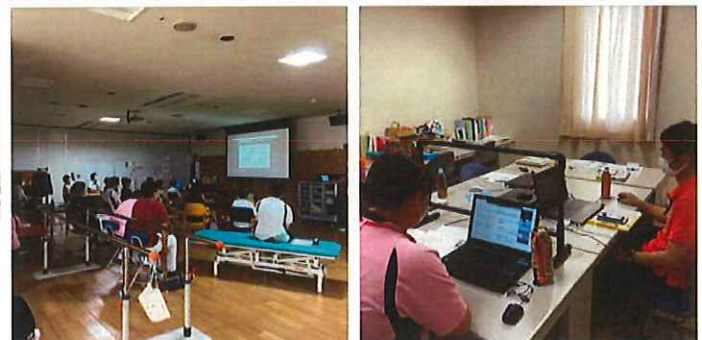


コキアは最初は緑色の樹形ですが、秋になると紅葉しとても鮮やかで美しい赤に変化しますこれからの変化もたのしみですね。



## 院内ケア研究大会

7月4日、今年で16回目となる「院内ケア研究会」を実施しました。昨年度は動画視聴での研究会でしたが、今年度はZoomでのオンライン開催となり、発表ブースと3か所の聴講会場を設け、感染対策を行いながら60名のスタッフの参加がありました。研究発表の後は、認知症について作業療法課戸嶋クリニカルチーフ、認知症看護認定看護師中西さんから講義があり、異なる職種でグループディスカッションを行いました。患者様の回復に向けた取り組みや実践を学ぶ機会となりました。



## 院長先生のギター演奏

毎日リハビリを頑張っておられる患者様のために、田丸院長が各フロアにてギターでステキな音楽をプレゼントしていただきました。

8月には「海」「少年時代」、9月には「いとこのエリー」「秋桜」など季節を感じる曲も聴いていただきました。



## 園芸療法

7月の暑い日でしたがお天気もよく、園芸療法を行いました。

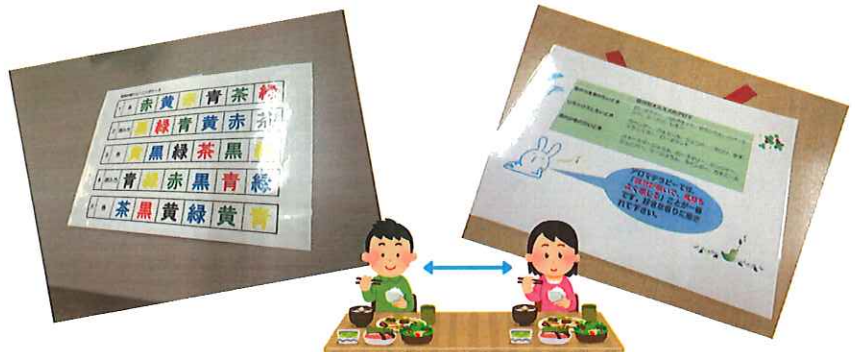
作業療法士と一緒に「どの色の花にしようかな?」「赤と白の方が合うと思うんだわ～」とお話ししながら寄せ植えをしました。「やっぱりあっちにしたい」と指を指して選んでおられる姿もありました。終わったら記念写真を撮り、リハビリ室に写真を飾っています。「あの時植えたよね」「水やりいきませんか?」とその後のリハビリの中にもいかされています。

夏野菜も元気に成長しました!



## こんな工夫をしています!!

新型コロナウイルスの対策として、食堂でもソーシャルディスタンスをとりながら召し上がっていただいています。座れない部分にはスタッフが作成したリラックスできるアロマテラピーの紹介や脳トレのシートや、脳血管疾患についてなどの資料も置いてあります。ちょっと手に取って見て頂ければと工夫しています。



### 院内 Wi-Fi が整備されました

1 FのロビーのみフリーWi-Fiがご利用いただけましたが、各病棟・透析室においてもWi-Fiが利用できるようになりました。



# 在宅支援リハビリテーション課 vol.2

コロナ禍でフレイル(虚弱)の方が増えたみたいだね。  
今から、フレイルのセルフチェックをしてみよう



## フレイルチェック

項目	評価項目	回答
体重減少	6 ヶ月以内に 2kg 以上の体重減少がありましたか?	はい/いいえ
筋力低下	ペットボトルの蓋を開ける事ができないですか? (参考:握力 男性<28kg 未満 女性<18kg 未満)	はい/いいえ
疲労感	ここ 2 週間わけもなく疲れたような感じがしますか?	はい/いいえ
歩行速度	横断歩道が渡れないですか? (参考:通常歩行速度<1.0m/秒)	はい/いいえ
身体活動	運動習慣はないですか? 参考:①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? *いずれも 1 回/週未満で該当	はい/いいえ

《判定基準:はいの数》  
3 個以上 : **フレイル**  
1~2 個 : **プレフレイル**  
0 個 : **健常**

参考) 2020 年改訂 日本版 CHS 基準

## 筋肉量のチェック



### 《計測方法》

- ① 両手の親指人差し指で輪を作る
- ② 太ももの一番太い所を掴む

## フレイル対策(運動+栄養)

### 歩数の目安

7000 歩/日を目指してみよう

### ウォーキング



腕をしっかり振る

踵から接地

しっかり地面を蹴る



栄養摂取も  
大事だよ

## 栄養士がおすすめる今日のレシピ！

### 香味野菜たっぷり！ナスと長芋のはさみ焼き



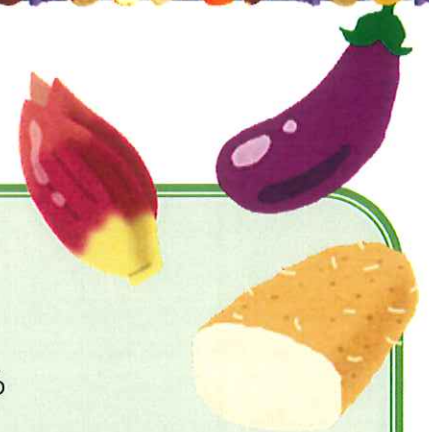
#### 材料 (2人分)

・ナス	60g
・長芋	100g
・鶏胸ひき肉	70g
・えのきたけ	30g
☆ {	
・酒	大さじ1
・しょうが	小さじ1
・こしょう	少々
・大葉	5枚
・片栗粉	適量
・ごま油	大さじ1
★ {	
・醤油	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	大さじ2



#### 作り方

- ① ナス・長芋を輪切りにし、なすは水にさらす
- ② みょうがを千切りにし、水にさらす
- ③ えのきたけをみじん切りにし鶏ひき肉と混ぜ、☆を加える
- ④ 大葉を縦半分に切る
- ⑤ 長芋に片栗粉をまぶし、③と④をのせる
- ⑥ ⑤をナスではさみ、ごま油をひいたフライパンに並べて中火で蒸し焼きにする
- ⑦ ⑥に★を加えてとろみがついたら火を止める
- ⑧ 皿に盛り付け、みょうがを散らして完成



夏から秋にかけての旬であるナスや長芋、きのこを使用しています。  
みょうがの香りには食欲増進の効果があり、夏バテなど食欲がない日におすすめます。  
他にも香味野菜を使用しているため薄味でも満足感がありますよ。

食事療法を行っている場合は  
医師や管理栄養士などに相談しましょう

管理栄養士 松本 早織

# リハビリ専門資格

## 理学療法士の専門資格についてご紹介いたします。



こんにちは、理学療法士の佐藤寛大です。認定理学療法士をご存じでしょうか。

認定理学療法士は、特定の分野における知識を有し、日本理学療法士協会の認定を受けた理学療法士です。特定の分野は神経理学療法、運動器理学療法、内部障害理学療法など 7 つに分かれ、さらに専門領域として 23 に細分化されています。私は神経理学療法の脳卒中領域の認定理学療法士を取得しました。

脳卒中は、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血の総称で日本の三大死因の一つと言われています。脳血管疾患とも言われ、発病すれば命に係わる重大な病気です。また一命を取り留めても、その症状や後遺症は運動麻痺や感覚障害など多岐にわたり、日常生活に多くの制約を受けてしまうことがあります。

胴体や手足が麻痺した状態となると、座る、立つ、歩くといった動作ができなくなることがあります。また、手足がつっぱる痙縮と呼ばれる症状があり、手足が思うように動かせなくなり、痛みが出ることもあります。それらの症状に伴い、日常生活が制約されてしまいます。

そのような患者さんに、身体や動作のトレーニングをはじめ、杖や装具（治療用の道具）の利用を提案したり、退院後の自宅を想定して、自宅内につける手すりの位置を検討したりしています。

このように認定理学療法士として脳卒中の症状や困難を理解した上で最適な理学療法を提供できたらと考えています。



### 【私たちの基本理念】

- 1、患者のための医療を目指します。
- 2、他の医療機関と連携して、地域医療の発展を目指します。
- 3、教育・研究を重視し、職員の自己研鑽に努めます。

## 医療法人偕行会 偕行会リハビリテーション病院

〒490-1405 弥富市神戸 5 丁目 20 番地

TEL 0567-52-3883（代表）

FAX 0567-52-3885

URL <https://www.kaikou.or.jp/riha/>

F B <http://www.facebook.com/riha.kaikou>

