

甲友会ナウ

vol.
49

ご自由にお持ちください May 2020

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

特集

回復期リハビリテーション病院の1日
24時間、生活のすべてがリハビリに

写真 レクリエーション「切り絵でカレンダー作り」

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!

エネルギー
462
kcal

食物繊維
3.0
g

塩分
1.9
g

おからパウダーで大豆タンパクをプラス

かんたん鶏つくね丼

【材料】1人分

- 米飯.....150g
- 鶏つくね
 - 鶏ももひき肉.....75g
 - おからパウダー.....3.7g(大さじ1/2)
 - おろししょうが.....5g(小さじ1/3)
 - たまご.....25g
 - 青ねぎ.....10g
- 飾り
 - 錦糸たまご.....10g
 - ブロッコリースプラウト.....1.5g
- A:
 - 塩.....0.5g
 - 長ねぎ.....35g
 - みりん.....9g(大さじ1/2)
 - 減塩しょうゆ.....9g(大さじ1/2)
 - 砂糖.....4.5g(小さじ1と1/2)
- B:
 - きざみのり.....適量
 - 糸とうがらし.....適量

【鶏つくね・つくり方】

- ① Aをボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①をフライパンで片面5分焼く。
- ③ 裏返したら、長ねぎを加えて5分焼く。
- ④ 長ねぎは2分過ぎたくらいで、裏返して焼く。
- ⑤ 調味料Bを加え、からめる。
- ⑥ 器に米飯、錦糸たまご、きざみのりを盛り付ける。
- ⑦ 米飯の上に⑤を盛り、写真のようにブロッコリースプラウト、糸とうがらしで飾り付ける。

彩り鮮やかな
メニューです。

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



外部サービス利用型特定施設
介護付有料老人ホーム
やすらぎ

〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号

介護・医療・リハビリが充実した
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 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 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

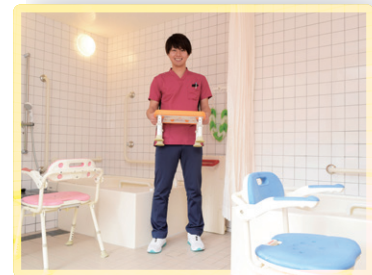
ホームページ随時更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。



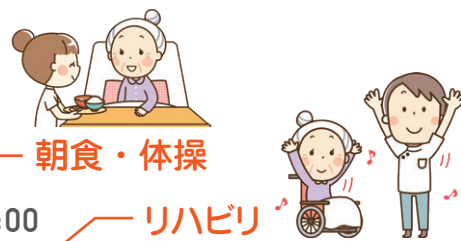
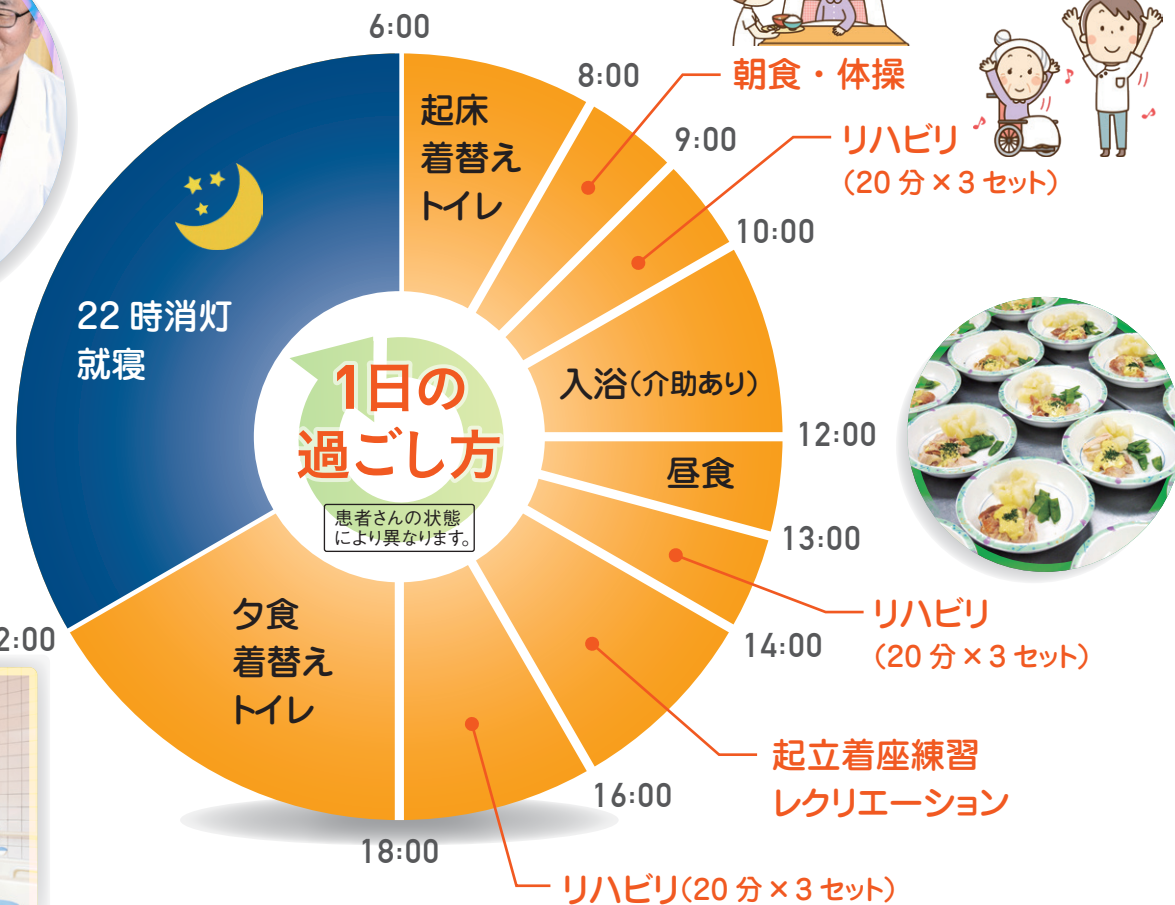
<https://www.nk-hospital.or.jp/>



ベッドサイドでの回診



入浴



回復期リハビリテーション病院の1日

24時間、生活の全てがリハビリに

回復期リハビリテーション病棟の役割は、患者さんの日常生活における諸動作を再獲得し、十分に向上した上で少しでも早く家庭復帰、社会復帰ができるよう支援すること。西宮協立リハビリテーション病院では、着替え、洗面、食事、排泄、入浴、会話にいたるまで、「病棟内での生活、24時間全てがリハビリ」と考えており、入院される患者さん一人に対し、医師や看護師、介護職、セラピスト、管理栄養士など、さまざまな職種がサポートします。今回は、当院での入院生活の一日をご紹介します。



生活で大切な着替えと入浴

回復期リハビリテーション病棟では、着替えを朝と晩の2回行います。これは時間の流れが把握しづらい入院生活において、生活にメリハリを付けることにつながります。また、着替えにともなう動作により、手や足にとってリハビリテーション（以下、リハビリ）の効果もあります。体が動かしにくい場合はスタッフがサポート。退院に向け、日常的な動きを習慣付けて行くことが大切です。

また、当院では週2回の入浴を行っています。入浴には身体の清潔を保つだけでなく、リラクゼーション効果もあります。浴室は一般のご家庭のお風呂をイメージした作りで、退院後の生活を想定しながら入浴することができます。

生活につながるリハビリを

リハビリは、担当医師の指示のもと、主に理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が担当します。移動・食事・着替え・歯磨き・排泄・

リハビリの基礎は食事です

回復期リハビリテーション病棟における食事は、「リハビリの効果を引き出すための身体作り」と「心の栄養」という2つの役割を担います。重視するのは、退院後にもつづいてゆく「日常生活」を見据えること。患者さんお一人おひとりに寄り添ったきめ細やかな栄養サポートを行うことで、退院後のいきいきとした暮らしをお手伝いしています。

当院の栄養科では、入院中でも、移ろう季節を感じられる「行事食」



入浴などの日常生活動作や、社会復帰のための諸動作の改善を目的に、支援していきます。

患者さんと療法士によるマンツーマンのリハビリから、自主練習指導、退院後の生活における留意点の指導など、サポート方法はさまざま。リハビリ時間以外の過ごし方も重要であり、当院の病棟では、立ち座りの練習や病棟スタッフとの歩行練習、飲み込み機能の改善を目的とした摂食機能療法練習などを実施しています。



のお届けなど、ワクワクするような食事、入院生活の活力になる食事提供を目指しています。また、お届けした食事が退院後の食事のお手本となるようにも努めています。

レクリエーションの楽しみ

リハビリの合間の時間を使い、レクリエーションを行っています。認知症予防になるだけでなく、単調になりがちな入院生活に変化を与える効果もあります。

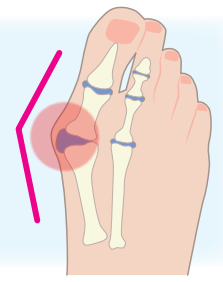
「折り紙」や「ちぎり絵」（本誌表紙）などの指先を使った細かな動きはリハビリの意味合いもあり、楽しみながら身体機能の維持や向上を図ることが可能です。

また、当院では落語家さんを招いた落語会の開催や、冬のクリスマス会といった季節に応じたレクリエーションも行っています。他の患者さんとの交流する機会にもなり、リハビリ以外の時間も有効に使うことで、よりよい入院生活を目指しています。

ドクターに 聞いてみよう。



西宮協立脳神経外科病院
名誉院長 木下 光雄



外反母趾について知っておきたいこと

身近な足の病気と言える外反母趾。イラストのように、足の親指（母趾）が人さし指の方へと「くの字」に曲がってしまう症状のことを指し、突き出した部分が炎症を起こす場合もあります。今回は、外反母趾の予防から治療法まで、西宮協立脳神経外科病院 整形外科の木下名誉院長に聞いてみました。

どうして外反母趾になる？

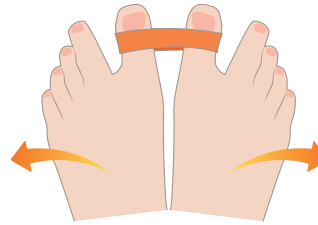
外反母趾は女性に起こりやすい病気です（男性…女性11…9）。遺伝も関係しています。親子で外反母趾といったケースもあります。成人女性にみられる外反母趾は、ハイヒールなど履物が原因であることが少なくありません。かかとの高い靴や、つま先の狭い窮屈な靴を履きつづけていると、足の骨組みが変形して外反母趾になります。



予防法と適切な靴の選び方
足の筋肉を鍛えておくことは予防につながります。タオルギャザーやホームマン体操など、効果の期待できる運動があります。



タオルギャザー
かかとが浮かないよう、足の指を使い、滑りのよい床にいたタオルを引き寄せる運動

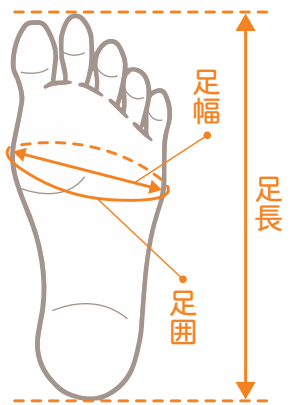


ホームマン体操
ゴムバンドを足の親指に引っ掛け、かかとをくっつけた状態で、矢印の方へ広げる体操

外反母趾の予防で何より大切なのは、自分の足に合った靴を選ぶことです。ポイントは、つま先がゆったりしている靴を選択。靴選びの前に、まずは自分の足の大きさを調べてみましょう。はじめに、足の親指と小指の付け根の膨らんでいる部分の周りの長さ（足囲）を測ります。次に、大き目の白紙の上に素足で立って、輪郭を鉛筆等でなぞりましょう。

外反母趾の治療について

軽い外反母趾は、靴の中にインソールをいれて矯正します。インソールの製作は一人ひとり、足の形を採型して行い、健康保険で作ることができます。変形が強くなると、手術治療が必要になります。



お薬のはなし

皆さん、こんにちは。このコーナーでは、お薬の使い方や、豆知識など、お薬に関する話題をご紹介します。

第2回目は「あまった薬について」です。皆さん、薬を飲み残してしまったとき、どうしていますか？「病院でくれるからもらっておこう」「何かのときに使おう」と思っただけで、飲み残したまま、飲み忘れや中断、薬が多量に服用できなくなっている場合など、薬がたまる理由はさまざま。約90%の人が薬があまった経験があるという調査結果もあります。

このような理由であまった薬を「残薬」と呼び、全国で年間500億円以上の「残薬」があると推計されています。薬も食品や日用品と同様に使用期限があります。

古くなった薬は効果がないだけでなく、有害な作用が出るおそれもあり注意が必要です。

残薬のある場合は診察時にお伝えください。薬を飲む回数やタイミングを調整することができます。また、家の中にたまっている残薬を保険薬局に持っていくと、薬の種類や使用期限などを確認して、使える薬は使うように処方日数を調整できる場合があります。

医療費節約や飲み間違いの危険を減らして、適切な治療につなげていくためにも、残薬をなくすことが大切です。自分や家族の残薬について医師・薬剤師に相談してみましょう。

あまった薬について

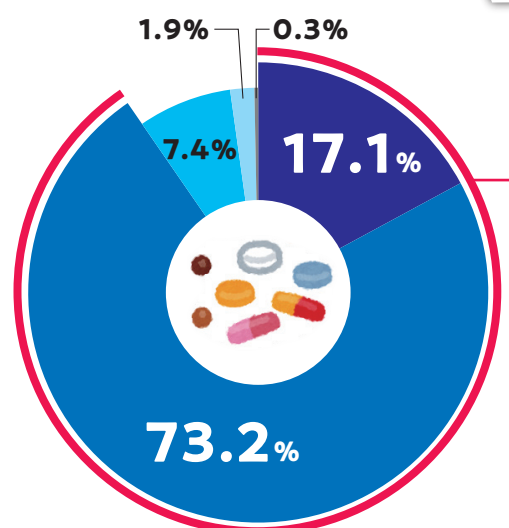
あまった薬があれば
相談しましょう！



ご自宅の残薬をまとめ、薬局へ持って行くための「節薬バッグ」。ご希望の方はかかりつけの保険薬局にお問い合わせください。



残薬整理してみませんか？
「節薬バッグ」
一般社団法人西宮市薬剤師会



《約90%の人が薬があまった経験がある》

- 頻繁にいる
- ときどきいる
- あまりいない
- ほとんどいない
- 無回答

2013 年度厚生労働省保険局医療委託調査「薬局の機能に係る実態調査」より

西宮協立脳神経外科病院
薬剤師 江川 巧



甲友会からのお知らせ

KOYUKAI INFORMATION

新任医師のご紹介 2020 年春

西宮協立脳神経外科病院

外科

あこ えいじ
副部長 阿古 英次



大阪市立大学 卒
趣味：車

座右の銘

七転び八起き

消化器内科

ふじむら かずき
藤村 一樹



兵庫医科大学 卒
趣味：サッカー観戦

座右の銘

笑う門には福来る

消化器内科

みやこ きょう
都 杏



川崎医科大学 卒
趣味：美味しいものを食べる

座右の銘

小事に拘わり大事を怠るな

麻酔科

こはま はなこ
小濱 華子



兵庫医科大学 卒
趣味：家のそうじ

座右の銘

Keep it fun!

整形外科

つじなか せいや
辻中 聖也



大阪医科大学 卒
趣味：ゴルフ

座右の銘

人間万事塞翁が馬

整形外科

のぐち ゆうすけ
野口 裕介



大阪医科大学 卒
趣味：野球、サッカー

座右の銘

何苦楚魂

整形外科

しんぼ こうしろう
新保 高志郎



大阪医科大学 卒
趣味：剣道

座右の銘

守 破 離

整形外科

たに けんご
谷 建吾



埼玉医科大学 卒
趣味：筋トレ、バスケット

座右の銘

時は金なり

西宮協立
リハビリテーション病院

整形外科

つきやま ひろゆき
築山 浩之



奈良県立医科大学 卒
趣味：温泉、スーパー銭湯

座右の銘

七転八起

医療・介護の気になるアレコレを
わかりやすくご紹介するブログ

甲友会フレンズ

「脳梗塞になったら...?」
「バイタルサインってなだろ?」
「低栄養とフレイル... 最近よく聞くけど...」

ブログ「甲友会フレンズ」では、
医療や介護に関する疑問や法人の取り組みを
わかりやすくご紹介しています。



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

看護師

暮らしの相談室

バイタルサイン 脈拍ってなに?

西宮協立訪問看護センター
看護師 稲葉 典子



一定の時間に心臓が拍動する回数を表しており、通常は1分間の拍動を数えます。一般的に手首の親指側、動脈が触れる場所で測定するので「脈拍」と言われます。自動血圧計で血圧を測定すると、血圧の数値の高い値と低い値、そして「脈拍」の数値が出てきます。血圧の値に目がいきがちですが、今回はこの脈拍についてみていきましょう。

Point

さまざまな種類が存在する不整脈。なかには突然死の原因となる場合もありますが、持病として不整脈がない人でも、体調不良時に不整脈を起こしていることはよくあります。生まれつきの不整脈や、息を吸うと脈拍が増える方もおられ、様子を見てよい場合もあります。

動悸や胸痛を感じたときに脈を触れてみると、不規則なリズムの脈拍や、脈が飛んでいるような触れ方をするときがあります。自覚症状がない場合もありますが、気になる方は医療機関で一度相談してみてください。



A

Q

不整脈とは?

Point

脈拍の正常値は1分間に60〜100回。個人差が大きく、年齢や体温、動いたあとなどの活動内容によっても、容易に数値が上下します。医療従事者は、脈の触れる部位の拍動の大きさやリズムも感じながら脈拍を測定しています。

A

Q

脈拍を知ることによって何がわかるの?

脈拍は、身体のすみずみまで血液が行き渡っているかどうかを知る指標になります。脈拍の数やリズムに異常があると、心臓や血液循環に関連した病気が疑われます。また、リハビリやスポーツを行う時の運動強度の指標にも用いられます。

自宅でできる!

かんたんエクササイズ



座ってできる体操 ～肩・腕の ストレッチ編～

ストレッチは日常の運動として最適で、ストレッチすることにより血流の循環を促し、筋肉の柔軟性を高めます。柔軟性が低いと関節などに大きな負担がかかり、痛みを引き起こす原因にもなりえます。筋肉や腱などをストレッチすることで負担を減らし、ケガを予防していきましょう。身体に違和感がなければ毎日行っても大丈夫です。

西宮協立デイケアセンターほほえみ
介護福祉士 向井 悠

1 腕・肩のストレッチ(10秒×3セット)

腕を胸の前で伸ばし、
反対の腕で肘を抱えるようにします



2 前腕のストレッチ(各10秒×3セット)

腕を肩の高さまで上げて肘を伸ばす



手のひらを天井へ向け
反対の手で自分のほうに引く



手のひらを地面の方へ向け
反対の手で自分のほうに引く

ポイント

・呼吸をつづけながら行いましょう
・痛みが出ないよう、気持ちいいと感じる範囲で伸ばしましょう