

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

特集

退院後も

途切れないリハビリテーションを！



写真 西宮協立デイケアセンターほほえみ
※新型コロナウイルス感染症対策としてマスク着用中です

vol. 50
ご自由にお持ちください Aug 2020

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
57 kcal

たんぱく質
1.4 g

塩分
1.4 g

人参のツナサラダ
～塩麹ドレッシング和え～

- [材料]
- にんじん 320g (2本)
 - ツナ缶 70g (1缶)
 - 塩麹 20g (大さじ強1杯)
 - 米酢 7.5g (大さじ1/2杯)
 - レモン汁 7.5g (大さじ1/2杯)
 - みりん 7.5g (大さじ1/2杯)
 - 塩こしょう 少々
 - 黒こしょう 少々
 - くるみ 20g

- [作り方]
- 1 にんじんとツナ缶をフライパンに入れ、炒める。
 - 2 塩こしょうし、にんじんがしんなりしてきたら火を止める。
 - 3 残りの調味料とくるみを入れ、混ぜ合わせたら完成。

塩麹は家で簡単に作れます！
お肉に漬け込んだり、味噌の代わりに使ったり、
今回のようにドレッシングにしたり、用途はさまざま。
私は麹100g、塩35g、水100gの割合で
塩は「やさしお」（塩分が半分）を使って
作っています。

※小鉢 40g あたりの
エネルギー・塩分・たんぱく質

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



有料老人ホーム
やすらぎ

〒663-8245 西宮市津門吳羽町9番10号

介護・リハビリ・医療 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/>

ヨイ ロゴ

やすらぎ 西宮 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～

- | | |
|--|--|
| <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
西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780 西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ
西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-33-3501 | <ul style="list-style-type: none"> 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 有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門吳羽町 9-10 ☎0120-4165-99 西宮協立訪問介護センターつながり
西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-38-0967 西宮協立介護用品サービス
西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-33-3500 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
西宮市津門吳羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322 法人本部
西宮市津門吳羽町 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

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/>

【監修】西宮協立デイケアセンター 理学療法士 瓜谷いず美



1 退院後リハビリどうして大事？

大きな病気やけがにより入院すると、専門治療を受けた後、退院に向けたリハビリテーション（以下リハビリ）を行います。ところが、ようやく退院の日を迎えても、しばらくたつと「入院中はできていたのに……」という声をよく聞くようになります。いったいなぜでしょうか？

▼生活混乱期

退院直後は環境の変化が大きいことから「生活混乱期」といわれます。入院中は設備の整った病院で毎日リハビリをつづけていたものの、退院すると自宅では何もしなくなってしまうケイ、環境の変化に適應できず、だんだんと閉じこもりがちになることも珍しくありません。

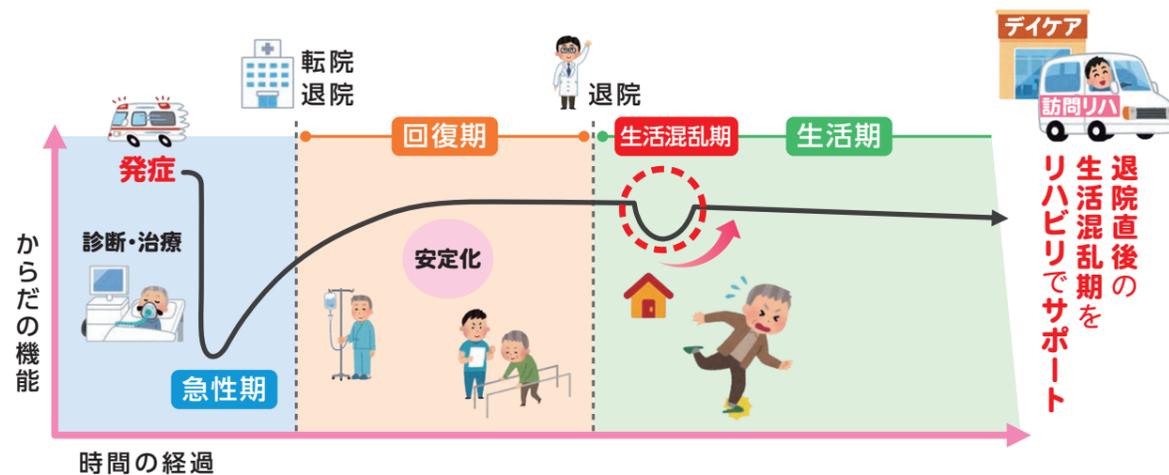
この生活混乱期をうまく乗り切らないと、入院中にはできたことが再び困難となってしまう場合があるのです。

▼生活期リハビリ

こうした生活混乱期をサポートするしくみに、「生活期リハビリ」があります。

生活期リハビリは主に介護保険のサービスです。自宅へ訪問し、生活の場で実施する「訪問リハビリ」や、設備の整った施設に通って実施する「通所リハビリ（デイケア）」などがあります。

ここでは通所リハビリと訪問リハビリ、2つの介護保険サービスを備えた西宮協立デイケアセンターを例に、退院後の生活を支える生活期リハビリの取り組みを紹介します。



中央社会保険医療協議会「平成30年度診療報酬改定において経過措置を設けた施設基準等の取扱いについて」(2019年3月6日)より 一部改変

2 退院前から退院後を考える

西宮協立デイケアセンターでは、退院前に相談があれば積極的に入院先へかかり、退院に向けた話し合いの場に参加しています。病院スタッフと直接話し、入院中のリハビリ内容や自宅生活での注意点などを共有することで、退院後に途切れない効果的なリハビリを行うことができます。



また、病院スタッフによる退院前の居宅訪問に同行し、環境調整や自宅での動作確認を行うこともあります。「手すりやベッドなど福祉用具が必要か」「退院後に自宅のトイレや浴室を使用できるか」など、病院スタッフと一緒に確認。退院後にどのようなリハビリが必要かを話し合います。



病院スタッフ

デイケアスタッフ

3 日々の生活につながるリハビリ

生活期リハビリでは、一人ひとりの日々の生活につながるプログラムを実施しています。

▼通所リハビリ（デイケア）

通所リハビリ（デイケア）の利用が決まれば、退院後できるだけ早くご自宅を訪問し、生活状況や環境の確認を行います。

退院前に想定していた生活が問題なくできているか、ご本人の動作を見たうえで、福祉用具や手すりの提案、介助方法の助言などを行います。

▼訪問リハビリ

訪問リハビリでは、退院直後から生活の場である自宅で入浴やトイレ動作、家事動作など、より実践的な練習をします。また、買い物や電車での遠出など、外出練習を行うこともできます。



ご自宅の階段で昇り降りの練習



トイレ動作の練習

4 健康で笑顔あふれる生活を

「早く退院して自宅に戻りたい！」と思いつつ、その後の生活に不安を抱える方も多いと思います。リハビリは退院してからが本当のスタートです。退院後も途切れることなく生活期リハビリをご利用いただくことで安心してそのスタートを迎えることができます。訪問リハビリと通所リハビリはその大きな選択肢のひとつと言えるでしょう。

ドクターに 聞いてみよう。



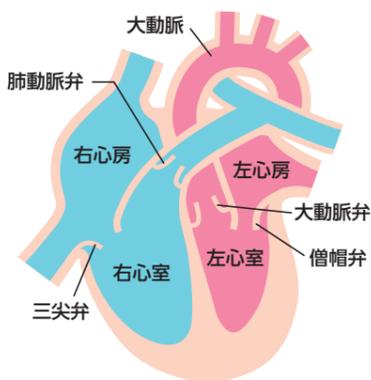
西宮協立脳神経外科病院
循環器内科
医師 安藤 友孝

見逃さないで、心不全のサイン

心不全という言葉にどのようなイメージをお持ちでしょうか。心臓が悪くなる？ 胸が痛くなる？ 心臓の病気だと思うけど……何だかつかみどころがないという方もいらっしゃるかもしれません。今回は西宮協立脳神経外科病院循環器内科の安藤先生に心不全について聞いてみました。

心臓はどんな臓器？

心臓はほとんどが筋肉からできています。左のイラストのように内部は4つの部屋（右心房、左心房、右心室、左心室）に分かれ、部屋の仕切りの一部（心房と心室の間）には弁があります。心筋が縮んだりゆるんだりする動きにに応じて弁が開閉し、全身に血液を送り出しています。つまり、心臓は全身に血液を循環させるポンプの役割をしているのです。



心不全とは

血液の循環を保つポンプとしての機能が低下した状態のことを心不全と言います。心不全になると血液の循環が悪くなる結果、息切れ、足のむくみ、食思不振、疲れやすさを自覚するようになります。心臓の負担が増えることで寿命にも影響します。そのため、心不全

とは「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されています。

心不全かなと思ったら

食思不振、疲れやすい、といった心不全のサインは、「年を取ったから……」の一言で見逃していることが多いため注意が必要です。だんだん悪くなり、生命を縮める病気であるため、早期発見、早期治療が重要です。「年のせいだろう」「若いころの体力はもうない」などと自己判断で決めつけず、まずは医療機関を受診して調べてもらうようにしましょう。

心不全は肺や腎臓の病気をはじめ、生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症など）を合併していることが多く、全身を診てもらった必要があります。一般的には問診、診察に加え、血液・尿検査、心電図検査、胸部単純写真検査（レントゲン）、心臓超音波検査を行います。当院でもこれらの検査は対応できますので、気になる症状がある方はぜひご相談ください。必要に応じて、高次医療機関とも連携を図りながら最適な対応をとらせていただきます。

お薬のはなし

湿布薬のおはなし

効果と種類

湿布薬は、患部に貼ることで皮膚から鎮痛成分が吸収され痛みや炎症を鎮める働きがあります。貼った部分にのみ効果を発揮しますので、痛み止めの飲み薬のように胃腸障害などの副作用はほとんどありません。

けがの治療や肩こり、腰痛などでお世話になる湿布薬。ドラッグストアでも気軽に購入できるため、湿布薬を使用したことのある方は非常に多いと思います。しかしながら、冷やす湿布と温める湿布の違いや、白色の湿布と茶色の湿布の違い、1日に何回貼り替えたらいのか、皆さんはご存じでしょうか？ 今回のお薬のはなしは、湿布薬についての注意事項も交えてご紹介します。



2種類の湿布があります

白色の湿布・茶色の湿布

白い厚めの湿布はパップ剤とい、水分を多く含みます。水分が

患部の炎症が打撲やねんざ、急な筋肉痛など熱感を持っているような痛みには「冷やす湿布」を使用し炎症を鎮め、「肩こりや腰痛など慢性的な痛み」に悩まされている場合は「温める湿布」を使用し血行をよくするのが一般的です。

注意すべきこと

湿布薬のなかには、貼った箇所に日光が当たるとかぶれたり、水ぶくれの状態になる「光線過敏症」

蒸発することにより患部を冷やすのが冷湿布、トウガラシエキス（カプサイシン）により患部を温めるのが温湿布です。ただ水分が多いことからはがれやすく、また水分の蒸発とともに効果が弱くなるため、朝夕の1日2回貼り替える必要があります。

一方、茶色の湿布はプラスチック（テープ剤）といい、水分を含まないためはがれにくく、1日1回で効果が持続しますが、長時間貼り続けるとはがす時に皮膚を痛めたり、かゆみやかぶれを引き起こすこともあります。

途中でがしてもしばらくは効果が持続しますので、肌の弱い方は早めにはがし、貼らない時間も作った方がよいでしょう。

を引き起こすものもあります。また、妊娠されている方が使用して胎児に影響を及ぼしたという事例もあります。湿布だからといって気軽に家族や友人に譲ったりすると、思わぬ結果になることもあります。医師や薬剤師の説明を聞き、安全に使用しましょう。

最後に、湿布薬を痛いところに使用してもよくならないようでしたら、他に原因があるかもしれません。必ず専門の医療機関を受診するようにしましょう。



西宮協立リハビリテーション病院
薬剤師 林 政志



院長通信

Message from Director

西宮協立リハビリテーション病院
院長 三宅 裕治

大切にしたい「恕」ということ

みなさん、こんにちは。
今回は僕の座右の銘についてお話したいと思います。実践できているか否かはさておき、それは「己所不欲 勿施於人（己の欲せざる所 人に施す勿れ）」です。論語にある孔子の言葉で、弟子の子貢に終生守るべき徳目を尋ねられて答えたもので、漢字一字で表すと「恕（思いやり）」です。対義語は「して欲しいことを人にしてあげなさい」で、確かにこれも思いやりの一つの形でしょうが、僕はこの両者は似て非なるものと思っています。何故なら「して欲しいこと」は人によってさまざま、施す相手を間違えると、親切の押し売り、小さな親切大きなお世話、になりかねません。一方、「自分がして

欲しくないことを人にしない」というのは、一見消極的なようですが、誰も損をしない、万人に当てはまる有用な心がけだと思います。

昨今の世相を振り返ると、自粛警察や SNS での誹謗中傷、クレーマー、など、「恕」ではなく「怒」に満ちあふれた行為の多さに愕然とします。一面的な正義感と不正確な事実確認のみに基づいて、匿名という自分が傷つかないところで一方的に他人を告発する行為は、義憤を隠れ蓑にした単なる自己満足であり、非常に卑怯な行いです。もし逆の立場に立たされたら、ということ冷静に考えて、「恕」の精神で住みやすい世の中を築いていけたらと思います。

看護師 暮らしの相談室

バイタルサイン呼吸について

西宮協立訪問看護センター
看護師 稲葉 典子

生物が身体を動かすエネルギーを作るために必要な要素の1つに酸素があります。この酸素を肺で体内に取り込み、細胞で消費し老廃物となる二酸化炭素を体外へと排出する仕組みが「呼吸」と言われています。
バイタルサインの中でも「呼吸」は「みて」「きく」ことによってわかることが多くあります。少し詳しく「呼吸」についてみていきましょう。

Point
唇の色が青紫色になるチアノーゼは、血液中の酸素濃度が低下した際に現れるサインなので特に注意が必要です。異常を見極めるには普段からの呼吸の回数・深さ・リズム・呼吸音を知り、異常が現れた際には何が原因か探っていくことが大切です。

A
安静時に、1分間の呼吸が30回を超えていたり、「ヒューヒュー」と異音が鳴っていたり、呼吸のリズムが一定でなかったりと、いつもと呼吸パターンが極端に違う場合はいろいろな病気が関連していることが考えられます。

Q 正常呼吸とは？

Point
正常値は年齢によって異なり、新生児では35〜50回、乳幼児は30〜40回とされています。これは新生児から学童期に至るまでの間は肺の成長途中であり、1回で換気できる量が少ないため、呼吸の数で取り込む酸素の量を補っているからです。

A
呼吸の回数を測るときは、相手に測ることを意識させずにリラックスした状態で測ることが大切となります。「吸って吐く」を1回と数え、胸やお腹の動きをみながら1分間測定します。
成人の場合、1分間に12〜20回の数が正常値とされています。



甲友会からのお知らせ

KOYUKAI INFORMATION

西宮協立脳神経外科病院

外来の開始時刻が変わりました

2020年8月から外来の受付および診療の開始時刻が変更されました。

受付 12:15 ~ 16:30 → 13:00 ~ 16:30
診療 13:30 ~ 17:00 → 14:00 ~ 17:00

西宮協立デイケアセンター

より一層の感染対策を実施中です

デイケアは多数の人が集まりリハビリを行う場所ですが、厚生労働省より生活の維持に必要なサービスとして運営継続の対象とされています。

新しい生活様式を参考に、送迎車への乗車前には手指消毒、走行中は窓を開け換気を徹底。車内での会話は極力控えています。また、事業所到着時や飲食前には手洗い、フロアは定期的に換気・掃除。体操時などは手が触れないよう、ソーシャルディスタンスを保つようにしています。利用者さまの生活機能を維持するため、より一層の感染対策を行って参ります。



自宅でできる!

かんたんエクササイズ



肩こり・だるさを改善

肩甲骨体操

デスクワークの人や姿勢が悪い人は肩が内側に入りこんで猫背になりがちです。同じ姿勢をとりつづけることにより、同じ筋の緊張が持続します。すると、肩こり、肩甲骨内側（背中）の痛み、だるさ、また首の筋痛、頭痛まで出てくることも少なくありません。肩甲骨周りの筋肉をストレッチして肩こりやだるさを取り、気分転換をかりましょう！

西宮協立脳神経外科病院
理学療法士 松井 立美

1 指先が肩に触れた姿勢で開始



2 肘を前に上げてくる



3 肘を横にひろげ、肘を後ろへひっぱりながら下ろす



※1セット左右3回を1日に3セットを継続してください

ポイント

- ・肘や肩に痛みがある場合は無理をしないでください
- ・肩甲骨の後ろや肩周りがすっきりしたら効果が得られています。さらに大きく動かすと効果も増加すると思います