

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

季節の変わり目は体調管理に気をつけよう。



📷 フィム「FIMって何ですか?」「日常生活動作をチェックするための“ものさし”です」詳しくは2ページでご紹介。 西宮協立脳神経外科病院 リハビリテーション科

vol. 56
自由にお持ちください Feb. 2022

だから
大切
栄養素

脂質 LIPIDS

だから大切ポイント

- ・効率のよいエネルギー源
- ・細胞膜や血管を強くする
- ・身体の機能を整えるホルモンの材料になる



こんな方にオススメ

- ・重労働やスポーツをする人などで必要エネルギー量が多い人
- ・食が細い人
- ・低血圧の人 など

含まれる食品



脂質は1gあたり9kcalと炭水化物やたんぱく質の2倍以上のエネルギーを生み出す効率のよいエネルギー源です。しかし、摂りすぎると肥満の原因になったり、血中のコレステロールや中性脂肪を増やし、動脈硬化の原因になったりするため、敬遠されがちな栄養素でもあります。そんな脂質ですが、実は身体にとってとても大切な栄養素のひとつです。脂質は緊急事態に備えて脂肪というかたちで貯えられることで、骨や筋肉、内臓を守るクッションの役割もしています。それ以外にも身体の機能を整えるホルモンの材料になったり、油で溶けるビタミンの吸収を助けたりします。

また、細胞膜や血管を強くする役割も果たしているため、不足すると肌がガサガサになったり血管がもろくなって出血しやすくなります。この他にも、便が硬くなって排泄しづらくなるなど、不足が招く困りごとはたくさん考えられます。摂りすぎに注意しながら適度な摂取を心がけましょう。

西宮協立リハビリテーション病院
栄養科 水川 佳子



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/>

お問合わせ・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～

- | | |
|---|--|
| <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>有料老人ホームやすらぎ
西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> |
|---|--|

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/>



私たちがチェックできる日常生活動作のポイント

日常生活動作をチェックする
ための「ものさし」とは

リハビリテーション診療では、口から食べること、歯磨きや洗顔（整容）、着替えること（更衣）、トイレを使うこと、歩くことなど日常生活に必要な動作の練習をします。これらを円滑に進めるには、その患者さんは何ができるのか、何が難しいのかを見極めておく必要があります。そのために便利な「ものさし」があります。

最もよく使われる「ものさし」はFIM（フイムと読みます、Functional Independence Measureの略称）です。FIMは日常生活の運動に関する13項目、認知に関する5項目より成り立ちます。それぞれの項目で全介助の場合に1点、監視・準備を要する場合に5点、特別な器具を使わず、通常の時間でできる場合に7点として採点し、それらを足し算します。運動に関する項目が91点満点、認知に関する項目は35点満点です。この点数で、屋内の日常生活に関して、どのぐらいの介助

FIM(Functional Independence Measure) 総合計 126点

運動関連項目(13項目)

セルフケア

- ☐ 食事
- ☐ 整容
- ☐ 清拭
- ☐ 更衣(上半身)
- ☐ 更衣(下半身)
- ☐ トイレ動作

排泄

- ☐ 排尿
- ☐ 排便

移乗

- ☐ ベッド・椅子・車椅子
- ☐ トイレ
- ☐ 風呂・シャワー

移動

- ☐ 歩行・車椅子
- ☐ 階段昇降

合計91点

認知関連項目(5項目)

コミュニケーション

- ☐ 理解
- ☐ 表出

社会的認知

- ☐ 社会的交流
- ☐ 問題解決
- ☐ 記憶

合計35点

- 自立
7点：完全自立
6点：修正自立
- 部分介助
5点：監視・準備
4点：最小介助
3点：中等度介助
- 完全介助
2点：最大介助
1点：全介助
- 自立度をチェックし各項目を採点する。

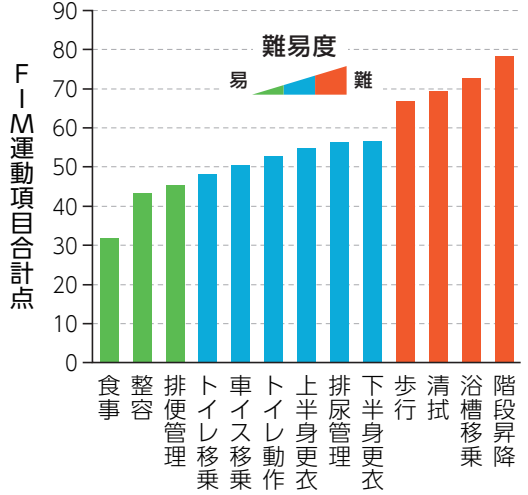
が必要であるのか見当がつきます。

運動関連の13項目について、難しい項目、中ぐらいの項目、比較的簡単な項目があります。これらは病気によらず概ね一定しています。例えば階段昇降は最も難しい項目で、更衣動作や車椅子からベッドに移る動作は中ぐらいです。整容や排便管理は比較的易しく、食事は最も簡単な動作です。FIM項目の合計点から、その患者さんや利用者さんは何ができそうで、何が難しいそうなのか、おおよそ見当がつきます。

FIM 運動項目合計点

～大脳レベルの脳卒中・片麻痺の例～

「食事は易しく、階段昇降は難しい」



小山哲男, Jpn. J. Rehabil. Med. 2018 より改変引用

ご自身やご家族ができること

日常生活動作で何が難しく、何が簡単かを知っておくと、医療や介護のスタッフに患者さん、利用者さんの様子が伝わりやすくなります。例えば階段昇降できる患者さんが整容や食事が難しいことはまれです。一方で、最近着替えることが難しくなっていたとしたら、「歩行も同じように難しくなっているはず」と、転倒の危険に考えが及びます。

FIMで便利なことは、特段の医学的知識を必要としないことです。上のチェック表を参考に、ご自身やご家族の観察できる範囲で、「日常生活動作の何ができて、何ができないか」をお伝えいただくと、患者さん・利用者さんのリハビリテーション診療の計画が立てやすくなります。

新型コロナウイルス感染症と地域の医療・福祉



社会医療法人 甲友会
理事長 大村 武久

2年にわたる新型コロナウイルス感染症パンデミックの中、地域の皆さまは日々緊張感が切れない束縛された日常に疲労が積もっておられることとお察しします。

2020年3月1日に兵庫県で最初の感染者が西宮で発生しましたが、この頃はウイルスの正体が知れず恐怖感が先行し、不安な毎日をご過ごされたと思います。そして第1波、第5波の感染拡大を経験した後、1月初旬にはオミクロン株による第6波に突入しました。この2年間の地域の医療と福祉はさまざまな困難や課題に直面してきましたが、何とか乗り越えてきました。第6波も地域の医療福祉に関わる人材や設備を駆使すること

により克服できると確信しています。

この状況の中、感染された方の入院や宿泊療養・自宅療養においてご不便・ご心配をおかけしていることに、医療関係者として大変申し訳なく感じております。兵庫県では昨年11月末に第6波に向けての医療提供体制を整えるため、病床を1,400床以上確保し、宿泊療養施設も第5波の時の倍である2,400室ほど準備しました。第4波、第5波における宿泊療養や自宅療養に関しては兵庫県医師会、地区医師会の皆さまの頑張りもあり、東京などで起こった死亡事故は発生しませんでした。

しかしながら今回のオミクロン株による第6波は第1波、第5波で経験したも

のとは別の対応を迫られています。それはオミクロン株の極めて強い感染力のため、医療や福祉関係者、エッセンシャルワーカーの方の感染・濃厚接触により人材不足に陥っているということです。オミクロン株は今までの変異株に比べて重症化するリスクは低いことが分かっていますが、感染者の激増により社会機能の維持が難しくなっています。そして新型コロナウイルス感染症の影響は一般診療や救急医療にも多大なる影響を及ぼしています。病床圧迫や人材不足、さらには2022年に入り寒さもあつて救急発生件数が各地で増加し、時として受け入れが非常に困難になることがあります。

こうした人材不足に対しては、地域の医療機関や福祉関係者と密に連携し、できるだけ迅速に対応できるよう全力で努力してまいります。

社会医療法人甲友会は、このひつ迫した状況においても、地域との連携を緊密にし、地域の皆さまに対し急性期から在宅までの医療福祉サービスを提供していく所存であります。

これからも皆さまのご指導・ご鞭撻・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

退院した後も続く
暮らしのために

知ってほしい「退院支援」の大切さ。

西宮協立リハビリテーション病院
看護師 南好江

看護師編

「生活の場」に 戻るために

脳卒中や骨折などの病気やけがによって心身の障害が残ったまま地域生活に戻ることは、とても不安があるものです。退院した後、「ふたたび住み慣れた地域で生活したい」という思いが叶えられるよう、入院中から、患者さんの今の状態と今後の目標を共有しながら支援を行っています。これが退院支援です。当院では患者さんに関わる各スタッフがそれぞれの専門性を活かして関わります。今回は、看護師が行う退院支援についてのご紹介です。



入院から自宅退院までの
代表的な流れ

「入院中から始まる」看護師の退院支援

看護師は、患者さんが毎日、十分にリハビリを受けられるように体調管理・入院生活の支援・心理的サポートを行っています。また、ご家族からは、介護をする上で困っていることなどを聞き、早期に対応できるように支援します。退院後の生活を見据え、患者さん・ご家族の不安を取り除き、住み慣れた場所で安心して生活できるよう支援することは看護師の大きな役割です。

当院では、さまざまな職種のスタッフがチームになり、退院後の生活に向けたサポートを検討します。その中で、看護師は医療だけでなく介護・生活上の課題も考えていきます。

**患者さん・ご家族への
アドバイス**
脳卒中の再発予防・血圧や血糖値などの健康自己管理・内服の自己管理方法・おむつのつけ

方・胃ろうからの食事・痰の吸引方法などを説明します。退院前には、退院後の生活の流れ、ご家族の介護内容、社会資源の活用予定など、チームメンバーと最終的な確認を実施。

「ご家族の介護負担への配慮」
当院の医療福祉相談員・担当ケアマネジャー・訪問看護ステーションなどと協力し、社会資源サービスの調整も行います。

このように退院支援は入院中から始まっています。大切にしているのは、患者さん・ご家族の退院後の不安が緩和され、住み慣れた場所での生活をふたたび続けられるようにすることです。



「介助をされるご家族に歩行器の使い方をアドバイス」

一人ひとりに寄り添った支援を

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
理学療法士 田村 佳恵
好きな休日の過ごし方：家でゲームをして過ごす

デイケアセンターは、加齢や退院直後といった理由で日常生活に支障が生じた方に対し、設備の整った環境でリハビリテーションを通して支援する施設です。その中でリハビリテーション専門職は、利用者さまの「〇〇ができるようになる」「〇〇がやりたい」という目標達成に向け、多様な方法で支援する役割があります。例えば、在宅生活の支援ではご家族やケアマネジャーなど他職種の方と情報を共有し、デイケアセンター以外の状況も踏まえたリハビリメニューを提案するようにしています。運動や動作をアドバイスするだけでなく、ご自宅を訪問して実際の生活環境に合わせた提案や助言を行うこともデイケアセンターの大きな役割のひとつです。

私は西宮協立脳神経外科病院と西宮協立リハビリテーション病院で4年間働いた後、西宮協立デイケアセンターに異動しました。それまでも退院後の生活をイメージすることを大切にしていたが、デイケアセンターに異動し、ご自宅に訪問する機会が増えてから新たな発見や利用者さま・ご家族から教わる事が多くありました。一番の気づきは、利用者さまが自分のイメージとは違う環境で生活をされていることや、

その生活環境に合わせてご家族が介助方法を工夫されていたことです。デイケアセンターのリハビリテーション専門職だからこそ汲み取れる、利用者さまやご家族の大切な想いがあると実感しました。これからは運動によって身体の動きを向上させることに加え、生活環境にに応じてできることを増やせるよう、生活の場にあつたりハビリテーションを支援したいと思っています。

甲友会
スタッフ・インタビューズ

7

理学療法士の しごと

デイケア



ドクター通信

Message from Doctor

西宮協立脳神経外科病院
整形外科 副院長 瀧川 直秀

オンライン化のよしあし

みなさん、こんにちは。コロナ禍で日常生活から趣味の世界まで縮小され、体力が落ちたり、ストレスがたまっている人がたくさんおられると思います。私自身もこの1～2年の外出は、近くの野外施設か買い物くらいであり、学会発表などもほとんどインターネットを介したオンラインでのやり取りになっています。

会社で働く人々にとっては、自宅で仕事をするテレワークなども広がりました。私自身も、学会発表、講演、会議など、ほとんどオンラインでのやり取りになっています。また、興味関心がある講演もオンラインで聞いて勉強したりすることができ、ある面では便利になりました。医療とオンラインの関係は患者さんにとっても身近になりつつあり、



最近テレビCMで見えるようなオンライン診療サービスも一部で始まったりしています。当院はそうしたサービスは行っていないですが、実際に患者さんと向き合って診療しないとわからないことも多く、診察に関してはオンラインでの診療より、やはり患者さんの顔色、表情をすぐそばで見て触って診療することが個人的には重要と思っています。

コロナ禍では自宅にこもっている方が多く、最近では筋力低下をきたしている人が目立ちます。こうした状況でも工夫をして健康を維持しましょう。



甲友会からのお知らせ

KOYUKAI INFORMATION

新任医師のご紹介

西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科



やまむらしょう
山村 将
香川大学 卒
趣味：登山

座右の銘

情けは人の為ならず

西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科



こさか たくや
小坂 拓也
大阪医科大学 卒
趣味：野球観戦

座右の銘

備えあれば憂いなし

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

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/>

スマホでも
見られる



暮らしの相談室

介護保険の キホン ～申請手順～

西宮協立ケアプランセンター
ケアマネジャー 古川 武志

高齢になったり病気を経たりすると、
体力や筋力の低下が起これば、
「今までならできていたことができなくなる」
「時間がかかる」といったことが起きてきます。
そうした場合、介護保険制度を利用して
さまざまな支援を受けることで、
不便の少ない生活を送ることができます。
今回は介護保険のキホンとして、
支援サービスを利用するための
申請手順をご紹介します。



Q 申請したら すぐに利用できる？

介護認定の結果は1ヶ月ほどかかりますが、
申請日から暫定利用することは可能です。

Q 入院中に申請を 検討したい

入退院時の不安や悩み、課題の解決方法を
一緒に考えてくれる相談窓口が病院の中に
あります。医療ソーシャルワーカーといわれる
相談員にご相談ください。申請に関してどの
ような手続きが必要か協力してもらえます。

Q 65歳以下でも 申請ができる場合

40歳以上65歳未満の方でも、2号被保険者
の、関節リウマチや脳血管疾患といった16特定
疾病に該当する方は申請ができます。主治医
の意見書も必要となりますので、まずは主治
医にご相談ください。

Q 誰でも申請できますか？

介護サービスが必要とする65歳以上の方であ
れば誰でも申請することが可能です。市役所
お近くの居宅介護支援事業所や高齢者あん
しん窓口（地域包括支援センター）にご相談し
ていただければ、スムーズな申請ができます。

Q 介護認定の結果とは

市で行われる認定審査会で介護度が決定しま
す。介護度は表のように、要支援1・2と要介
護1～5まであり、介護度に応じて利用できる
支援の内容、頻度、レンタルできる福祉用具
も異なってきます。詳しくは担当のケアマネ
ジャーに相談してみましょう。

2021年4月1日現在

介護度	身体状態の目安
要支援1	基本的にひとりで生活することは可能だが、 入浴などで一部介助が必要な状態。
要支援2	立ち上がりや歩行が不安定で、排泄や入浴な どで一部介助が必要。適切な支援を受ければ 要介護状態への予防が見込まれる。
要介護1	立ち上がりや歩行が不安定。日常生活の一部 で部分的に介助が必要。
要介護2	起き上がりが自力では困難。日常生活の一部 で部分的もしくはすべてに介助が必要。
要介護3	起き上がり、寝返りが自力では困難。日常生 活の一部で全面的に介助が必要。
要介護4	排泄・入浴・衣服の着脱等、多くの日常生活 の動作で全面的に介助が必要。
要介護5	生活全般において介助が必要。

「身体状態の目安」はあくまでも「目安」です。
実際の介護度は異なることもあります。

