



- シリーズ：病院探検
～リハビリテーション科編～
- 認定看護師だより
～MCIをご存じですか～
- 薬剤師さんどうして？
～災害の時のくすり～
- トピックス



医療法人 育和会

育和会記念病院



Japan Council for Evaluation of Postgraduate Clinical Training

リハビリテーション科

リハビリ室は、新棟2階・栗原元名誉院長の絵画を展示したギャラリースペースの前にあります。理学療法士18名・作業療法士7名・言語聴覚士4名・助手4名のスタッフで運営しています。

(2025年1月現在)



スキップロード

「リハビリテーション」という言葉をご存じですか？

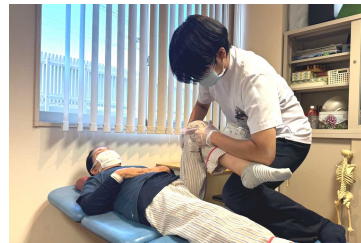
最近ではメディアでもよく取り扱われるようになりましたが、「つらいリハビリを乗り越えて…」や「厳しいリハビリに負けず…」など、どこか後ろ向きな意味合いを携えて用いられることが多いような気がします。本来リハビリはラテン語の *re* (再び、戻す) と *habilis* (適した・ふさわしい) を語源としているともいわれており、単に訓練を指すものではなく

“障がいを持った方が元の社会生活を取り戻すための一連の取り組み”

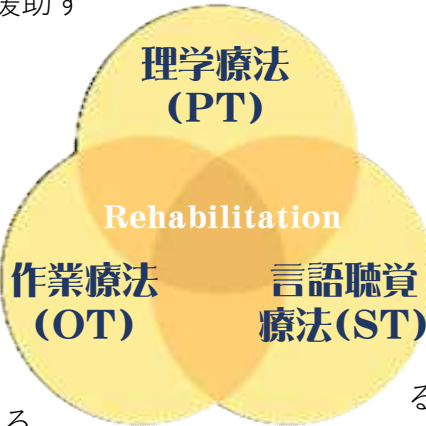
のことを指し、決して乗り越えたり打ち負かしたりするものではありません。私たち療法士にとってリハビリとは「人が人らしく在り続けるため」に実施する、たいへん尊い取り組みであると思っています。

リハビリテーションにおける3つの要素

身体に障がいのある方に対して、ストレッチや筋トレなどの運動療法・電気療法や温熱療法などの物理療法、歩行訓練や日常生活訓練などを通して患者さまの社会復帰を援助する療法です。



身体や精神に障がいのある方に対し、手芸や工作その他の作業活動を通して、日常生活動作や趣味・仕事などの活動全般に関わる動作の改善を図り患者さまの社会復帰を援助する療法です。



音声機能・言語機能・摂食嚥下機能・聴覚などに障がいのある方に対し、言語訓練や嚥下訓練、必要な検査および助言・指導などを通し、患者さまの社会復帰を援助する療法です。



《専門資格》を取得した療法士も多数在籍しています

- 運動器認定理学療法士 1名
- 呼吸器認定理学療法士 2名
- 3学会合同呼吸療法認定士 6名
- 心臓リハビリテーション指導士 1名
- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士 1名

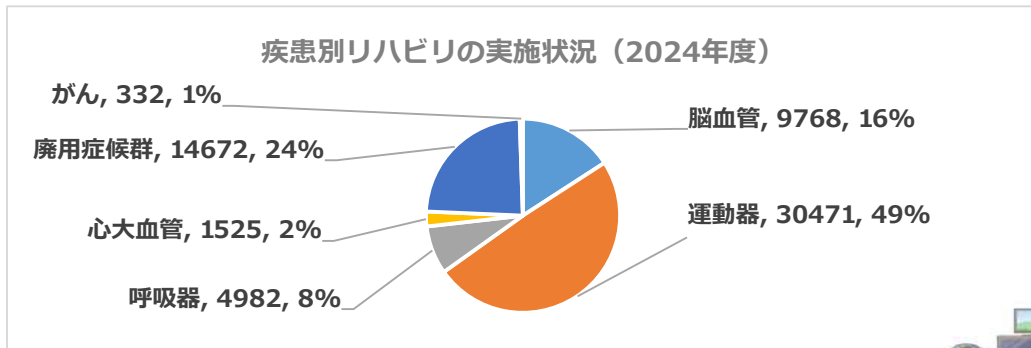


リハビリ施設基準と実施状況

- ・運動器リハビリ料Ⅰ
- ・脳血管リハビリ料Ⅰ
- ・廃用リハビリ料Ⅰ
- ・呼吸器リハビリ料Ⅰ
- ・心大血管リハビリ料Ⅰ
- ・がん患者リハビリ料

疾患別リハビリ料として、人員や施設の規模に応じた施設基準が設けられています。育和会記念病院では全ての疾患別リハビリ料で最も高水準である「Ⅰ」を取得しており、がんのリハビリにも対応しています。

※下の円グラフは2024年度11月31日時点の疾患別リハビリの実施状況です。当院では**整形外科疾患のリハビリが半数を占めています。**



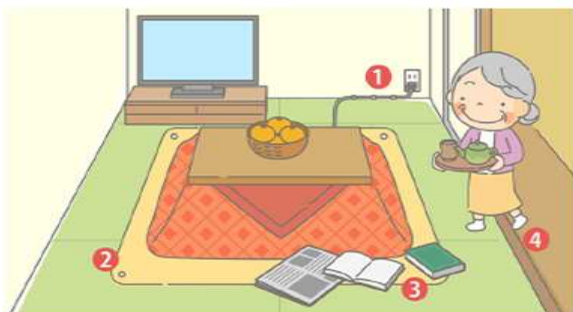
リハビリ対象疾患ランキング

- 1位：肺炎（誤嚥性肺炎を含む）：201件
- 2位：脊椎圧迫骨折：98件
- 3位：大腿骨頸部骨折：91件
- 4位：慢性心不全：50件
- 5位：橈骨遠位端骨折：31件

2024年11月31日時点でのリハビリ対象疾患は誤嚥性肺炎を含む肺炎が最も多い状況ですが、2位以下は**転倒・転落に伴う整形外科疾患**が多くを占めています。

消費者庁の調べでは、**主な要因** 病気や薬の影響
65歳以上の不慮の事故による死因別死亡数においても**転倒・転落**に起因するものが最も多く、交通事故の4倍以上にのぼるとされています。このことから、**転倒回避のための対策**が重要となっています。

転倒を防ぐための注意点



- 1 コードの配線は歩く動線を避け固定する
- 2 カーペットはめくれないように固定する
- 3 6 床に物を置かない
- 4 敷居などの段差は目立つテープを張ってぱっと見てわかるようにする



- 5 段差や滑りやすい所に手すりをつける
- 7 滑りやすい靴下やスリッパは履かない
- 8 足もとがよく見えるよう照明を明るくする
- 9 視認性を高めたり、滑り止めをつける

**入院中の方には
退院前にご自宅を訪問して住宅改修
に関する提案や動作指導を実施して
います。お気軽にご相談ください！**

認

定

看

護

師

だ

よ

り

認知症看護認定看護師

脇みどり



酢豚と餃子と
・・あとナニ
食べたっけ？

加齢によるもの忘れ

食べた内容が思い出せないなど、体験したことの
一部を忘れてしまう。



楽しい食事会の後・・・

中華料理い？
行ってないよ！



認知症によるもの忘れ

いつ・どこで・なにをしたかという出来事の記憶が抜け落ちてしまい、体験した
すべてを忘れてしまう。

(MCIは健常な状態と認知症の中間の状態)



MCIをご存じですか？ (Mild Cognitive Impairment=軽度認知障害)

軽度認知障害 (MCI) とは、認知症と診断される一步前の状態です。

認知症予防には

生活習慣
病の改善

食 事

運 動

社会参加

認知機能
訓練

食事で腸活

国立長寿医療研究センターによると、
認知症患者には「バクテロイデス」
という腸内細菌が少ないという研究
結果が報告されています。

バクテロイデスとは人間の身体に存在
する細菌のひとつで、体調や食べ物に
よって善玉にも悪玉にも傾く日和見菌
です。腸と脳を健康に保つには善玉菌
の摂取を意識した食生活が大切です。

こまめな水分摂取・バランスの良い食事で
腸内環境を整えましょう！

善玉菌を増やす乳酸菌

発酵食品

乳酸菌は日本の伝統的な発酵食品にも多く含まれています。

みそ汁
納豆
お漬物
キムチ



塩こうじ
酢
味噌



味噌や納豆、漬物などは日本人の体質や食文化に合った馴染み深いものです。



手軽に発酵食品を取り入れるには、塩麹や酢、味噌などの調味料、キムチや納豆などの食品を活用しましょう。

乳製品による乳酸菌も腸内環境には有効ですが、日本人には乳糖を消化することが苦手な人が多いため、豆乳やアーモンド由来の植物性ヨーグルトなどを取り入れることもお勧めです。

控えた方がよい食品

高脂肪食 砂糖 アルコール類
加工食品（菓子パン スナック菓子
カップ麺 チキンナゲットなど）



善玉菌の働きを邪魔しないように高カロリー・高塩分・高脂肪の食品の過剰摂取は控えましょう。

昔ながらの日本の伝統的な和定食が理想的です。でも、毎食準備するのは大変ですね。納豆やキムチ、海苔など手軽に取り入れられるものや、油をオリーブオイルに変えたり、上白糖をてんさい糖やキビ砂糖に、精製塩を天然塩に変えたり、簡単にできることから腸活を始めてみませんか？

早期発見・早期治療

“もの忘れ”が多くなってきたな・・・と感じたら



適切な対応をすることにより、予防のみならず健常な状態に戻る可能性があります。また認知症の進行を緩やかにすることもできると言われています。気になる症状がある人やそのご家族には、早めに“もの忘れ外来”を受診されることをお勧めします！

善玉菌の栄養

水溶性食物繊維

腸内の善玉菌によって発酵され、腸の動きを促し便秘を改善するとともに有害な物質の排出を助けます。

《野菜》

にんじん オクラ
アボカド 里芋
干しシイタケなど



《果物》

みかん リンゴ
バナナ プルーン
など

《海藻類》

昆布 わかめなど

《全粒穀物》

玄米 大麦（押麦）
オートミールなど

《豆類》

大豆 ヒヨコ豆など

豆類には高濃度の水溶性食物繊維が含まれています。



手軽に水溶性食物繊維を取り入れるには、市販のサラダ豆・五目豆の活用や、白米に玄米・押麦などを混ぜてみてはいかがでしょうか。

薬

剤

師

さ

ん

と

う

し

て

?

もう30年も昔のことになってしまいましたが・・・

私は1995年の阪神・淡路大震災の時に初めて医薬品が供給できないという状況を体験しました。お正月から2週間ほどが経って、そろそろ手元の薬が切れかけてきた頃にあの震災は起こったのです。



あの頃、医薬品製造会社・工場、倉庫は京阪神に集中していたため、被害はかなりのメーカーに及び、半年ぐらひは薬の供給がギクシャクしました。特に工場も倉庫もすべてが神戸にあった整腸剤のメーカーは壊滅寸前となり、その薬でお腹の調子を整えていた多くの患者さんの中には重症の消化不良を起こされた方もおられて、医療に携わる者としてとても怖い思いをしました。

そしてここ数年、コロナ禍の少し前から薬の供給が不安定となっています。製造各社の不祥事や、外国での事故、そもそもかなりの薬を輸入に頼っていることなど、原因はいろいろ考えられますが、複合的に起こっているのが事実でしょう。

もしも 今 何らかの災害が起こったら・・・

すぐに今までと同じ薬が手に入るとは限らず、供給不安定の昨今では、大丈夫とは言い難い状況かもしれませぬ。

まずは自らで身をまもることを考えて下さい。

これまでも何度か災害について記事を書いてきました。そこでは「とりあえず“お薬手帳”を持って逃げて下さい」と呼びかけていましたが・・・

変更します！

“お薬手帳”と
 (今実際に)
“飲んでいる薬” “使っている薬”
を持って逃げて下さい！

そのためには、日頃の整理整頓、常にひとつにまとめて持ち出しやすくしておく、などの工夫が必須です。

薬剤部長
久岡
清子

『くすり』も 持って逃げて下さい



↓「の～てんき」の器用なうさぎさんが作っているようなお薬袋を使うのも工夫のひとつでしょう。

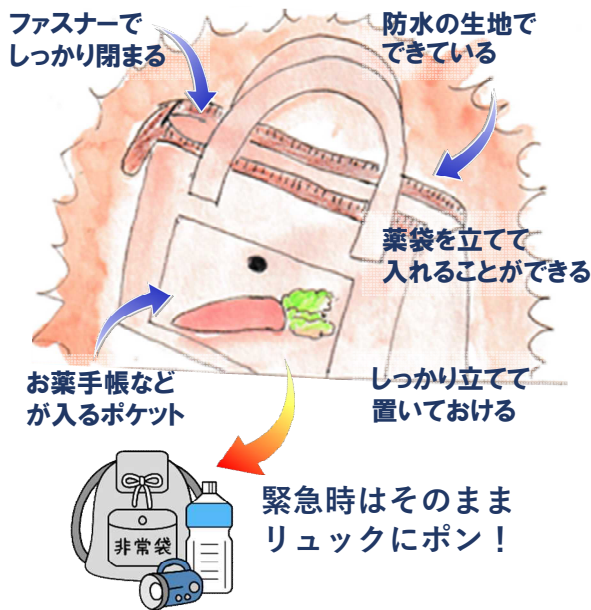
身近にうさぎさんのように作れる人がおられない方は、100円ショップなどで売っているお弁当袋や冷蔵品用お買い物袋を使用するのも良いかと思えます。

の～てんき

これは 器用だけどの～てんきなうさぎと しっかりもののネコのカップルのお話です



緊急時はそれを避難用リュックにポンっと入れればOK！という入れ物に、常に薬を保管しておきましょう。インスリンなど冷蔵庫で保管している薬がある方は、忘れないようにメモをつけておくなどの工夫が必要です。



この季節、震災や災害の映像がテレビでよく流れます。お茶の間でコタツに入って「こわいね～」と観ているだけでなく、災害の際に避難するための荷物のメンテナンスをするきっかけにしましょう！

Topics

紹介受診重点医療機関

2024年9月より当院は紹介受診重点医療機関に認定されております。紹介状を持参されない場合、初診時に7,700円の選定療養費を徴収することが義務づけられています。また当院から他の医療機関へ逆紹介された後、自らの意志で当院での診療を希望された場合は再診時に受診の都度3,300円を徴収することとされています。

病院を受診される際は、まずお近くの診療所の医師にご相談下さい。

呼吸器教室のご案内

医師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・栄養士など、各部門の専門家によるお話です。お気軽にご参加ください

3/26 (水) 喘息

2階研修室 14:00~15:00
※予約不要

地下食堂のご案内

地下1階 **宮がみ屋食堂** 育和会店

営業時間午前11:00~15:00
どなたでもご利用いただけます。

ご意見・ご要望

ご意見：病棟の浴室に鏡がなくて不便だった。

回答：以前にも同様のご意見があり検討致しましたが、事故防止の観点から浴室には鏡を設置しないことになっております。各病室および廊下に洗面台がありますので、ご不便をおかけしますが、そちらをご利用頂きますようお願い致します。

ご意見：● 毎回受診する度に職員のあいさつが返ってこないのが気分を害する。
● 医者の方の言い方が偉そうで腹が立つ

回答：この度は職員の対応につきまして大変不快な思いをさせてしまい、誠に申し訳ございませんでした。注意喚起を行うと共に、接遇研修などで対応の向上に取り組んで参ります。

1階ロビーにパンフレット台を設置しております。お役立ち情報などを無料配布しておりますので、お持ち帰りください。

ご意見：朝食抜きの血液検査の後、診察までの待ち時間にパンやコーヒーが食べられる場所を作って欲しい。(地下食堂など)

回答：当院にはデイルームのような場所がなく、ご不便をおかけしております。地下食堂につきましては、営業開始前より準備を行っているため、持ち込み食を召し上がって頂くスペースの確保が難しい状況です。ご理解いただけますようお願い致します。

1階総合受付前、各階のエレベーターホールにご意見箱を設置しております。お気づきの点や、助言・アイデアなどがございましたらご意見をお寄せ下さい。

【病院のご案内】

- ◆受付時間 平日 午前8:45~午前11:30 午後1:00~午後3:30
土曜 午前8:45~午前11:30
※自動再診受付機は午前8:30から稼働
- ◆休診日 日曜・祝日 12月30日から1月3日
- ◆面会時間 全日 午後2:00~午後4:00 ※1日2名 30分以内
HCUは面会制限を継続しております

病院ホームページ



看護部インスタグラム



発行：地域医療連絡室Y

〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29 電話：06-6758-8000 (代表)

URL: <https://hospital.ikuwakai.or.jp>