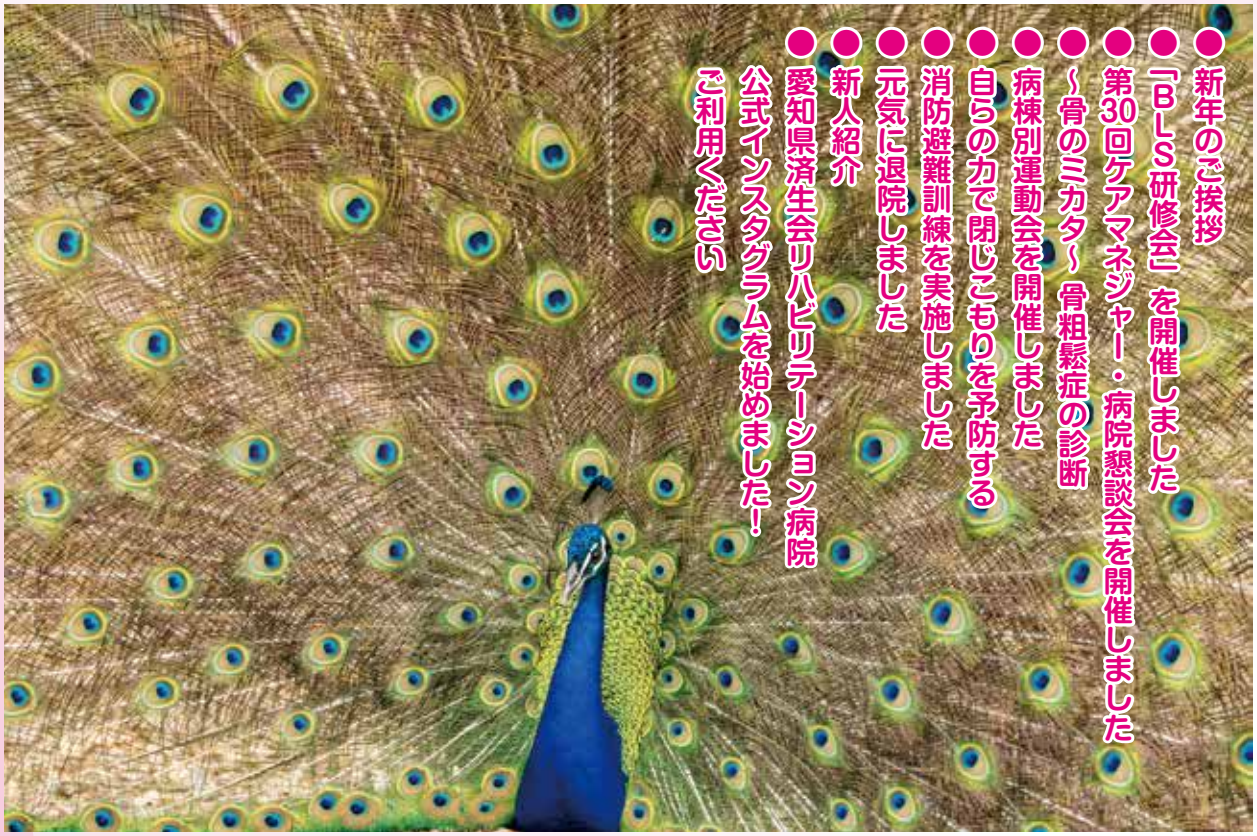
発行月／令和６年１月

第88号

なでしこ通信

●新年のご挨拶
●「BLS研修会」を開催しました
●第30回ケアマネジャー・病院懇談会を開催しました
●～骨のミカタ～ 骨粗鬆症の診断
●病棟別運動会を開催しました
●自らの力で閉じこもりを予防する
●消防避難訓練を実施しました
●元気に退院しました
●新人紹介
●愛知県済生会リハビリテーション病院
公式インスタグラムを始めました！
ご利用ください



題名：孔雀　撮影者：長嶋　正實　名誉院長

愛知県済生会リハビリテーション病院の基本理念

済生会設立の精神である「恵まれない人々を助ける」を基にして、リハビリテーションを通して、保健・医療・福祉及び介護のサービスを総合的に提供します。

愛知県済生会リハビリテーション病院の基本方針

1　人間性を尊重した、心の通った、質の高いリハビリテーションを提供し、患者さんの自立への支援を行います。
2　生活相談や健康相談を通して、医療を受けることが困難な人々の健康づくりのお手伝いをします。
3　職員の一人ひとりが自己研鑽に励み、知識と技術の向上に努めると共に、明るく働きやすい職場づくりに努めます。

～無料低額診療事業のご案内～

当院では病気やけがにより生活困難をきたす恐れがある方や経済的理由により必要な医療をうけることが困難な方に対して社会福祉法に基づいて無料低額診療事業を行っています。
申請を希望される方は地域連携室までご相談ください。

「医療福祉・地域連携室」　TEL 052-571-5253（ダイヤルイン）

募集　あなたの作品を「なでしこ通信」の表紙にしませんか？詳細は当院総務課までお問い合わせください。**沢山ご応募お待ちしております！**

当院のホームページには過去のなでしこ通信も掲載されていますので、ご覧ください。

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

入院中の皆様には、新型コロナ感染対策で不自由な入院生活をお願いして申し訳なく思っています。昨年５月に新型コロナ感染は２類相当から５類感染症となりました。今年は社会の動きとともに病院も新型コロナ感染存在下の”正常化“を模索します。誰も正解を持たない難しい道ですが、何卒ご協力宜しくお願い申し上げます。

今年は能登半島を中心にした大きな震災、羽田空港の航空機事故と多難な幕開けとなりました。戦争の時代に逆戻りしたかのように、世界各地から悲惨な戦禍が報道されています。多くのこども、女性、若者たちが理不尽にも命を落としています。世界の若者たちには”君死にたまふことなかれ“と、与謝野晶子の詩を届けたい気持ちになります。

IMF の統計では、2000 年にはルクセンブルグに次いで世界第 2 位であった日本の一人当たりの名目国民総生産 (GDP) は、2022 年には第 32 位にまで下落し、日本国民一人一人は貧しくなりました。世界的なインフレと円安が家計を直撃しています。

回復期リハビリテーション病院にとって、今後逆風が見込まれています。医療へのニーズは以前とはすっかり異なりコロナ前には戻らない様相です。

明るい話題を見つけることが難しい年明けですが、私たち愛知県済生会リハビリテーション病院は専門医療機関として、リハビリの幅を広げ、リハビリを通して地域とのつながりを深めたいと思います。こんな時代だからこそ「誰ひとり取り残されず、普通に暮らしていける社会にしたい」済生会の一員として、生活に困窮する人々を医療を通して支えます。本年もよろしくお願い申し上げます。

愛知県済生会リハビリテーション病院
院長　田内　宣生

「BLS研修会」を開催しました

令和5年9月4日（月）一宮市立市民病院クリティカルケア認定看護師松井智子さんをはじめ3名の講師をお招きし、BLS研修会を開催しました。BLSとは、一次救命処置のことで、心臓や脳への酸素供給を絶やさないようにして救命率を高めることを目的としています。

◆胸骨圧迫

BLS 講習会　講師あいさつ

倒れている人を発見！周囲の安全を確認し、マスクと手袋を装着し自分の感染対策をします。そして意識の確認をし、反応がなければすぐに応援を呼び、呼吸の確認をして、胸骨圧迫を開始。胸骨圧迫は「強く、速く、絶え間なく」行ないます。2人1組となり、胸骨の下半分に手を載せ、約5ｃｍ胸壁が沈む程度の深さで、100～120回/分の速さを保ち、リコイル（胸壁を元の位置に戻る）にも意識する、この動作をお互いに確認し合いながら繰り返し実践しました。

◆AEDの使用

電気ショックは突然の失神や心肺停止の原因となる致死的不整脈を正常なリズムに戻すこともできます。電気ショックを適切に迅速に行うことが救命率の向上には重要です。AEDの電源を入れ、音声指示に従って電極パッドを装着します。この間も胸骨圧迫を続けます。AEDが自動解析をし、電気ショックが必要となった場合は、周囲の安全を確認し電気ショックを実行します。ショック実行後、直ちに胸骨圧迫を再開します。安全にそして迅速に電気ショックを行うためには、お互いに声を出し協力し合うことが重要だと学びました。

◆バッグバルブマスク（BVM）による換気

BVMを把持する人と胸骨圧迫をする人に役割を分けて実施しました。BVMの気密性を高めるため両手で保持し、胸骨圧迫をする人が片手で換気をします。胸骨圧迫が30回に対し、人工呼吸は2回です。胸骨圧迫をする人もBVMを保持する人も「１・２・３・４・・・」と自然に声を出し、２人で力を合わせて実施しました。

◆研修を終えて

今回ガイドライン2020に沿ったBLSを学ぶことができました。参加したスタッフからは、「事前にワークシートを行ってから参加することで理解しやすかった」「集中力が必要で大変だった」「BLS研修をスタッフに伝達していくことが必要だと感じた」などの感想が聞かれました。

BLS 二人法の実践

急変が起きても慌てず落ち着いて行動できるように継続した教育が必要です。今後は、院内で全職員対象の研修を開催していきたいと思います。

今回ご指導いただきました講師の方に深く感謝申し上げます。

看護部　看護師長　松岡　彩路

第30回ケアマネジャー・病院懇談会を開催しました

10 月 23 日 (月) に記念すべき第 30 回ケアマネジャー・病院懇談会を当院で開催しました。対面での開催は実に 3 年 4 か月ぶりです。近隣居宅介護支援事業所のケアマネジャー 14 名と、当院から医師・看護師・療法士・医療ソーシャルワーカー・事務員 15 名が参加しました。

通所・訪問リハビリ報告

今回の講演のテーマは「骨粗鬆症の診断」です。当院の伊代田部長から骨粗鬆症の疫学や診断、セルフチェック等についての説明があり、参加者は資料に熱心に書き込んでいました。特に骨粗鬆症や転倒による骨折の予防には薬剤だけでなく栄養や運動が重要で、病院から生活までの多職種連携の推進を話されたときには多くの方が頷いていました。ケアマネジャーから「骨粗鬆症の方のリハビリ」について質問があり、スクワットのような筋トレ以外にも踵落としのような骨への刺激が有効と回答され、「やってみよう」という声も聞かれました。

通所・訪問リハビリからは、久米副主任による現状報告がありました。以前より要介護者の割合が増加しているとのことでしたが、目標を達成し本人の望む生活を実現できた利用者もいるという報告でした。

症例報告

症例検討会では、「経済的理由で施設から在宅へ方針変更となった患者支援」というテーマについて 3 グループに分かれてディスカッションをしました。3 年間のオンラインでの開催に比べ活発な意見交換ができました。ケアマネジャーの実体験から、本人家族を継続して生活支援するためには、本人たちの本当の思いを汲み取ること、生活環境である住居をみること、家族の介護負担を考えることなどが重要であるという意見がありました。また、経済的支援についての情報提供や、QOL のためには「応援する」という視点が大切であることなどの意見もあり、有意義な時間となりました。

グループワーク

今後も、患者さんやご家族へのよりよい支援や、地域の方との連携を図っていきたいと思います。

リハビリテーション科
リハビリテーション科長　北村哲也

～骨のミカタ～ 骨粗鬆症の診断

日本は世界の先陣を切って2007年に 65 歳以上の高齢化率 21%を超える超高齢化社会に突入し、2023年には 29%越えとなっています。高齢社会にともない健康寿命の延伸が求められる中、骨折・転倒は要介護状態となる主要な要因とされています。生活の質を低下させる骨折の基礎疾患となっているのが骨粗鬆症と言えます。WHO では「骨粗鬆症は骨強度が低下し、骨折リスクが増大した疾患」と定義され、骨強度は骨密度 70%、骨質 30%が規定因子と説明されています。骨粗鬆症に関連する骨脆弱性骨折としては大腿骨近位部骨折、脊椎圧迫骨折、橈骨遠位端骨折、上腕骨近位部骨折が主たるものですが、そのほか肘関節周囲の骨折、足関節骨折、骨盤骨折・仙骨骨折なども含まれます。骨粗鬆症は骨折を起こす前に診断、予防することが重要です。骨粗鬆症は生活習慣病と同じく日常生活の中に要因が含まれており、セルフチェックでもかなり参考になります。食事・栄養、運動、体重、喫煙、飲酒、日光などの項目のほか、身長の低下、背骨の曲がりの有無などで評価できます。骨折リスクの個別評価ツール（FRAX）も有用な評価法で、12項目を入力すると今後10年間の骨折発生リスクが提示されます。また日本骨代謝学会では原発性骨粗鬆症の診断基準を設定しています。骨密度測定（DXA）が基本ですが、若い女性と比較して（% YAM）骨密度が 70%以下で骨粗鬆症と診断されます。ただし 70%以上でも大腿骨近位部骨折や脊椎骨折、その他の骨折の既往があれば骨粗鬆症と診断されます。骨強度の低下は骨密度だけではなく骨質の低下も関連しています。特に糖尿病では同じ骨密度であっても骨折率が高いことが多く報告されています。こうした骨粗鬆症や骨折の予防を目的とした「リエゾンサービス（二次性骨折予防）」をおこなう医療機関が増えてきました。これは医師のみでなく看護師、理学療法士、薬剤師、栄養士、歯科医師など多職種（チーム医療）で行う薬物治療、骨密度測定、転倒リスク評価、運動療法、栄養指導などによる予防活動です。欧州で始まった活動で、イギリスなどではすでに高齢者の大腿骨骨折発生率は低下傾向に転じています。日本でも2022年に二次骨折予防として保険収載がされ今後の成果が期待されています。「からだ」と入力すると「体」のつぎに「體」と表示されます。健康であることの条件は諸所あるのでしょうが、豊かな骨もその一要素なのでしょう。

伊代田部長の講演

医局　リハビリテーション科部長　伊代田　一人

病棟別運動会を開催しました

秋の涼しさを感じる 10 月 21 日（土）に病棟別運動会を開催しました。レクリエーション委員会主催の行事としては、実に 4 年ぶりとなります。

多くの方に楽しんでいただけるよう競技種目やルールや採点方法を検討し、玉入れ・輪投げ･大玉送り･風船バレー 4 種目となりました。また 4 病棟の対抗戦として各病棟の食堂スペースでの開催としました。

1 週間前からポスターを掲示し、事前参加希望の患者さんは各病棟 10 名程度でした。「運動会」「対抗戦」ということで遠慮していた患者さんも、当日わくわくする BGM や飾りつけ、色とりどりの風船や輪投げなどを見て飛び入り参加され、会場が一杯になるほど賑やかになりました。普段ユニフォームの職員もこの日は皆ジャージを着て運動会気分は最高潮です。準備運動として全員でラジオ体操をしてスタートです。

玉入れ

玉入れは、遠くの的が 3 点、近くが 1 点の配点でしたが、多くの方が高得点にチャレンジしていました。的までの距離は事前に職員が試行し、外すかどうかの位置に設定したのですが、次々と的に入る玉を見て「私より上手」と思わずつぶやく職員もいました。

輪投げ

輪投げは、9 つの的に投げ、入れば 1 点、同じ箇所に入れば 3 点という配点です。普段車椅子のバックレストにもたれかかっている患者さんが、身を乗り出して輪投げを投げる姿に歓声が上がりました。

大玉送りは、患者さんが向かい合って 2 列に並び、その間をリハビリで使用している大きなボールを送る競技です。向かい合う患者さん同士が協力して、隣の患者さんにサランラップの芯を使って転がし、往復の時間で競います。各病棟とも 2 回目はとても速く、1 位と 4 位の差はわずか 2 秒でした。

大玉送り

司会は、競技説明だけでなく、患者さんにインタビューしたり競技を盛り上げたりして、競技のたびに拍手喝采でした。介護福祉士・療法士たちは、患者さんの間に入って、安全を確保しながら患者さんと一緒に楽しみました。

ホワイトボードに点数や順位を記載する競技はここで終了ですが、最後に患者さんが輪になって、職員と一緒にたくさんの風船を打ち合う風船バレーをしました。普段あまり動けない患者さんが機敏に風船を打ち返している姿を見てびっくりしました。そして DVD で打ち上げ花火が上がり終了の合図です。

プログラムが終了すると、「昔を思い出しました。ありがとう」と涙される患者さんもいて、私たちも胸が熱くなりました。

表彰式では、表彰状を受けとった患者さんがご自身のスマートフォンで記念撮影を職員に頼んだり、「胸がいっぱいです」と表彰状を抱きしめたりと素敵な笑顔をされていました。私たちも患者さんの多くの笑顔に触れ元気をいただきました。

病棟別運動会結果

各病棟で「いい運動になった」「楽しかった」「またやってほしい」などの声があり、運動は身体だけでなく心の健康にもよい効果があると再認識しました。今後も患者さんや職員みんなで交流し楽しむことで病棟生活に彩りを添えられるよう企画していきたいと思います。

リハビリテーション科　リハビリテーション科長　北村　哲也

●自らの力で閉じこもりを予防する●

高齢になるにつれ外出頻度が減り、家の中で過ごす時間が長くなっていませんか。

生活の活動空間が狭くなり、ほぼ家の中のみで過ごすことで活動性が低下し、その結果寝たきりに進行していく過程のことを閉じこもりといいます。その要因としては、身体的要因（老化による体力低下、疾病、障害など）、心理的要因（活動意欲の低下、障害受容、性格など）、社会・環境的要因（家族、友人、家屋構造、気候風土など）の 3 要因が挙げられており、相互に関連して発生すると考えられています。

しかし閉じこもりは、積極的な予防・対策を行うことで非閉じこもりへと改善する可能性を高めることができます。積極的な閉じこもり予防・対策としては、閉じこもりでない時から外出できるような体力を維持していくために、体力づくりや健康づくりに取り組むことが挙げられます。

そこで介護保険を利用した通所サービスや介護予防・日常生活支援総合事業への参加など外出機会を増やすことが勧められています。

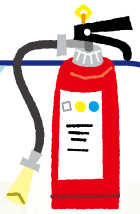
またそのようなサービスを利用するだけでなく、ご自身でも出来ることを考えてみましょう。自宅内で出来る自主トレーニングを継続する、近所を散歩する、ご家族の買い物に同行するなど、ご自身でできることは様々考えられると思います。その中でも、今回は近所を散歩することに着目していきます。

散歩などの有酸素運動は、筋力や体力の維持向上、生活習慣病や骨粗鬆症の予防などの身体機能面の維持向上が図れるといわれています。また認知症の予防やリラックス効果、他者との関わりの増加など、身体機能面以外の効果も得られるとされています。つまり散歩をすることは、閉じこもりを予防し、非閉じこもりへと改善する一つの手段と考えられます。

厚生労働省の示す健康日本 21 では、65 歳以上の高齢者の日常生活における 1 日の目標歩数として、男性 7000 歩、女性 6000 歩を掲げています。すぐにこの歩数に達することは難しいかもしれませんが、まずは安全に無理なく継続できる方法や距離、頻度で散歩を始め、体力づくりや健康づくりをしていけるといいですね。

通所訪問リハビリテーション　理学療法士　小林　未央

消防避難訓練を実施しました



１０月１９日（木）午後３時３０分から約３０名の職員が参加し、今年度１回目の消防避難訓練を実施しました。

病院では年に２回、消防避難訓練の実施が義務付けとなっています。

今回の訓練は、平日の昼間に６階病棟リネン室からの出火を想定し、西区消防署の指導協力のもとに初期消火・通報連絡・避難誘導の一貫した総合訓練を行いました。

実際の火災時には、その場にいる職員は素早い初期対応が求められることとなります。迅速に避難することが難しい患者さんも多いため、職員は職場の消火設備の設置場所や避難経路、搬送方法を理解している必要があります。消防訓練を通してあらためて再確認し、不測の事態に備えていきたいと思います。

総務課　総務係長
（防火管理者）　山口　貴生

初期消火訓練

避難誘導訓練

消防設備取り扱い説明

元気に退院しました

4階病棟
宮崎　儀一さん

Q ① お身体の調子はいかがですか。

A 入院当初は車椅子の状態でしたが、リハビリを頑張って歩行器で歩けるようにまでなり、退院時には杖での歩行まで回復が出来き、嬉しく思っています。

Q ② 職員の対応はいかがでしたか。

A 医師を始めとするスタッフは親切で良かったです。
リハビリの時は、昔話しをしながら楽しくリハビリを行うことが出来て楽しかったです。

Q ③ 退院後にしたい事はありますか。

A 入院する前は雨の日でも片道 1 時間の散歩をしていたので、退院後は家族と一緒に散歩が出来るのを楽しみにしています。

新人紹介

看護師　福井（ふくい）　香織（かおり）

新しい環境に少しでも早く慣れるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願い致します。

●趣味 / カフェ巡り　身体を動かすこと

看護師　倉嶋（くらしま）　妃莉（ひめり）

患者さんの安全・安楽を第一に、元気よく頑張ります。至らない点も多くあると思いますが、精一杯頑張るのでよろしくお願いします。

●趣味 / 音楽鑑賞

看護師　久保（くぼ）　真奈美（まなみ）

知識経験が不足している分野を学びたいと思います。物覚えが悪いのでご迷惑をおかけすると思いますが、がんばりますのでよろしくお願いします!

●趣味 / 食べ歩き含む散歩
塊根植物を育てたりレザークラフトしたり色々チャレンジしていますので何か楽しいことがあれば教えてください。

看護師　髙垣（たかがき）　美友希（みゆき）

退院後の生活を見据えて患者さんと向き合い、自身の学びも大切にしていきたいです。はじめはご迷惑おかけすることも多いと思いますが、一生懸命頑張ります。お願いいたします。

●趣味 / 海外ドラマ鑑賞、美術館巡り

看護師　鵜殿（うどの）　成美（なるみ）

患者さんとご家族に寄り添った看護ができるよう、一人一人との関わりを大切にしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

●趣味 / 読書、ドライブ

看護師　太田（おおた）　優子（ゆうこ）

看護の仕事が大好きです。
10年ぶりの病院の仕事にワクワク(ドキドキ)しています。

●趣味 / 園芸、ハイキング

看護師　山田（やまだ）　真愛（まい）

仕事を少しでも早く覚え、患者さんにより安心安全な看護が提供できるよう努めたい。

●趣味 / 音楽鑑賞、温泉旅行

看護師　大宮（おおみや）　吉裕（よしひろ）

入ってくれてよかったと思っていただけるように、真心込めて頑張ります!

●趣味 / アカペラ

管理栄養士　萩原（はぎわら）　陽花（はるか）

10月16日から働くことになりました。明るく笑顔で頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いします!

●趣味 / 読書、リアル脱出ゲーム

管理栄養士　久保（くぼ）　冴美（さえみ）

様々な職場で管理栄養士として働いた経験を活かし業務と行いたいと考えております。早く仕事に慣れ、患者さんや職員さんに信頼されるように頑張りますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。

●趣味 / ガラスペンや万年筆で書写すること、読書

愛知済生会リハビリテーション病院 公式インスタグラムを始めました! ご利用ください

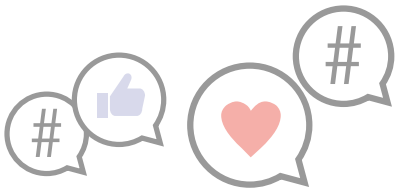
当院では、2023 年 9 月より公式インスタグラムを開設しました。ホームページ上ではなかなか院内の様子をお伝えすることができませんでしたが、今回 SNS を導入することで、よりわかりやすく視覚的に情報を発信できるようになりました。

これを機に、患者さんや御家族だけでなく地域住民の方にも当院を知ってもらい、身近に感じてもらうためのツールの一つになればと考えています。

これから院内の様子、イベント、クラブ活動等、当院の様々な情報を発信していきますので是非お気軽にフォロー、ご覧ください！

当院インスタグラムアカウント名：aichisaiseikai

QR コードからもご覧いただけます。
※インスタグラムのアカウント登録が必要です



医事・情報管理課　主事　脇田　由加里

AICHISAISEIKAI