発行月／令和７年７月

第94号

なでしこ通信

●看護の日
●病棟別運動会
●ブラジル人学校における学校健診
●なでしこcafeオープン
●第44回済生会近畿ブロック親善ソフトボール大会のご報告
●運動で骨を強くしよう
●便秘の薬について
●元気に退院しました
●第114回社会福祉法人恩賜財団済生会 創立記念式典挙行
●新人紹介

題名：しあわせ～　撮影：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。

「看護の日」

5月12日は近代看護の礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。看護の心、ケアの心、助け合いの心を広く知ってもらうため、5月12日が「看護の日」に制定されました。日本看護協会では看護の日を含む週の一週間を「看護週間」としています。当院では5月17日(土)に地域の方々との交流を通して、健康意識の向上を図るとともに看護の心を伝えられるようにイベントを開催しました。

当日はあいにくの雨模様で多くの方に参加していただけるか心配していましたが、足元の悪い中、小さなお子様連れのご家族やご近所同士で声をかけあって訪れた方々など、35名の方に参加していただきました。

健診風景

今年は、身体計測(身長・体重)、血圧測定、骨粗鬆症に関連した内容をはじめ、FOSTA(骨粗鬆症のリスク評価)・FRAX(今後10年で骨粗鬆症による骨折発生率)骨密度測定、また腰痛・転倒予防体操、健康相談などを行いました。

看護師・介護福祉士はFOSTA、FRAXを活用し骨粗鬆症のリスクや骨折のリスクを評価しました。その結果をお伝えすることで、今後の骨折リスクについて知っていただくきっかけにできたのではないかと思います。臨床検査技師による骨密度測定では、「いままで骨密度を測ることがなかったから、今回知ることができて良かった。」という声を多くいただきました。それらの結果を総合し、医師・薬剤師・管理栄養士との健康相談では和やかな雰囲気で相談されていました。腰痛・転倒予防体操では、理学療法士とともに体を動かし、笑顔で参加されている姿がありました。

参加された方からは、「定期的に開催してほしい。」「来年も参加したい。」という声をいただきました。地域の方々の健康増進の一助となりますよう、今後もイベントを継続していければと思います。

看護部　主任看護師心得　内藤　洋

腰痛・転倒予防体操

骨密度測定

病棟別運動会

レクリエーション委員会主催の病棟別運動会を5 月24 日に開催しました。

各病棟約１５名から20名の患者さんに参加していただき、玉入れ・輪投げ・大玉送り・風船バレーの4　種目の競技を行いました。競技の前に準備体操としてラジオ体操を行いスタートです！

玉入れ

最初の競技は玉入れです。玉入れの箱によって1点と3点の玉を用意しましたが、患者さんの多くは3点を狙い、3点のカゴはすぐに満杯になりましたので、各病棟とも高得点となり接戦でした。

2つ目の競技は輪投げです。輪投げの数は一人3個。患者さんによっては一つずつを丁寧に投げる方や、3個まとめて投げる方もおり色々な方法で楽しんでいました。患者さんから「輪投げはうまく入らなかったけど応援したよ、楽しかった」という声も聞こえました。

輪投げ

3つ目の競技は大玉転がしです。患者さんが向かい合い、その間をラップの芯を使い大玉を送り、速さを競う競技です。普段交流が少ない患者さん同士でも協力し合い、中には車いすから身を乗り出し頑張っている様子も見られました。

大玉転がし

4つ目の競技は風船バレーです。皆さん座った状態にもかかわらずとても上手に繋いでいました。2つの風船で行っていたため休む時間がなく、汗をかいている患者さんもおり白熱した時間になりました。

患者さんからは「次はいつやるの？」「風船バレーが一番楽しかったわ」といった次に向けた言葉も頂きました。刺激の少ない入院生活の中で短時間でもいつもと違う楽しさを感じていただき、笑顔を見せてくれたことがとても嬉しかったです。

次回も盛り上がる運動会にしたいと思います。

風船バレー

看護部　介護福祉士　石本　晴花

ブラジル人学校における学校健診

ブラジル人学校は「学校保健安全法」の適用にならず、学校健診が行なわれていません。そのため、子どもたちが健診を受ける機会がありません。そこで、2013 年からブラジル人学校を、訪問し当院から健康診断を行っております。

2025 年 4 月 25 日に岐阜県美濃加茂市にあるブラジル人学校で学校健診を行いました。

当院から医師・看護師・事務職員が参加し、児童生徒 109 名と教員 11 名に対し身長・体重・血液・尿・視力検査を行いました。

健診結果を踏まえ、医師による内科健診を 5 月 30 日に実施いたしました。

診察風景

身長・体重測定

健診では採血が怖く泣いてしまう子や、医師による診察の際に緊張して心拍数が早くなってしまう児童生徒がいました。2024 年より愛知学院大学歯科衛生学科の歯科医の協力があり歯科検診を行っています。昨年は歯に異常がある子は少なかったのですが、今回の健診では、虫歯の子だけでなく歯科矯正をしている子が多い印象でした。日本と比べ、歯科矯正に対する意識が高く、文化の違いを感じました。

検査で異常がみられる生徒には、診療情報提供書を作成し、学校の先生と連絡を取り医療機関への受診を勧めてもらっています。

今後も学校健診を継続し、健診を受ける大切さを知って頂き、健康に意識をもってもらえれば嬉しいです。

医療福祉・地域連携室　主事　渡邊　祐実

診察風景

診察風景

～なでしこCaféオープン～

カフェメニュー

入院生活の中で毎日リハビリを頑張られている患者さんに少しでも楽しんでいただけるよう、4月16日になでしこ Café をオープンしました。これまでも患者さんより大変ご好評いただいており、今回で第4回目となります。

飲み物はコーヒー、抹茶オレ、紅茶オレ、ココア、梅昆布茶をご用意。おやつにはチョコ菓子とゼリーをご準備させていただきました。

当日はエレベーターに貼ってあるご案内をみて、準備の段階からお声かけ下さる患者さんもみえ、オープンを心待ちにされているご様子も伝わってきました。参加中は「コーヒーの香りがいいね」「やっぱり甘いものはおいしいね」など、普段とは違う Café タイムに患者さん同士の会話も弾み、終始楽しんで下さっているご様子が伺えました。

久しぶりのココア

また、なでしこ Café は摂食嚥下支援チームと協力して取り組んでいますが嚥下障害がある患者さんには、とろみをつけたコーヒーや梅昆布茶などの飲み物、おやつにはゼリーをご用意させていただきました。看護師と言語聴覚士の介助のもと、とろみを付けて飲み物を味わえた患者さんもみえ、改めてこのなでしこ Café の開催意義を感じることが出来ました。

今回のなでしこ Café では、抹茶オレやココアの人気も高かった印象もあり、また季節に合わせたラインナップをそろえ、定期的になでしこ Café をオープンしていきたいと思います。

医療福祉・地域連携室　医療ソーシャルワーカー　向　郁恵

ホッとするひととき

楽しい時間

第44回済生会近畿ブロック親善ソフトボール大会のご報告

6月8日、愛知県半田市の半田ぴよログスポーツパークで愛知・滋賀・三重・奈良・和歌山・大阪・兵庫・京都の代表8チームが集まり、第44回済生会近畿ブロック親善ソフトボール大会が開催されました。試合会場は、陸上競技場やテニスコートもあるような大きな運動場であり、設備としても新しいものが多く、全体的に綺麗なグラウンドでした。

愛知県支部のソフトボール部は、今大会に向け毎週木曜日の仕事終わりなどにグラウンドで練習を行い、近畿ブロック優勝へ向け一丸となって準備をしてきました。

宮田主将による選手宣誓

初戦の相手は三重県でした。初回は、先頭打者に先制ホームランを打たれるなど、立ち上がりに2失点を喫してしまう苦しい立ち上がりとなりました。しかし、1回の裏の愛知県の攻撃は、今大会からチームの新リードオフマンを務める1番平沢のバントヒット・盗塁により、いきなりノーアウト2塁のチャンスを作り、4番久米の強烈な打球によるタイムリーで1点を返しました。1点を追う3回の裏には、ツーアウトから3番宮田のフォアボール・4番久米のライト前ヒットにより、チャンスを作り、その後相手のバッテリーエラーにより、同点に追いつきました。なおもツーアウト3塁の一打勝ち越しの場面で5番太田が打席に入りましたが、惜しくもショートゴロに倒れました。直後の4回表、愛知県チームは2点、続く5回表には、打者10人の猛攻を受け、一挙7得点を奪われてしまいました。9点を追いかける愛知県は5回裏、先頭の代打小川がセンター前ヒットで意地を見せるも、得点を奪えずゲームセットとなってしまいました。結果として11-2で愛知県チームは、1回戦敗退という結果となってしまいました。

1回戦に負けた愛知県は親睦戦として兵庫県と対戦しました。愛知県は、1回表に2点、3回表に1点を奪われるなど、3点を追う展開となりました。3回の裏、先頭藤川のこの日2本目となるヒットが出ると、続く小川・澤田も出塁し、チャンスを作ります。ここから加藤のタイムリーヒットなどで同点に追いつきました。4回表は、ピッチャーの吉見がアウト全てを三振で奪う力投を披露し、チームに勢いをつけました。直後の4回裏には、山田・富田でノーアウト1・2塁のチャンスを演出すると、相手のバッテリーエラーで勝ち越しに成功しました。そこからツーアウト満塁の場面となると、加藤が勝敗を決定づける満塁ホームランを放ちました。結果として8-3で愛知県チームが勝利しました。

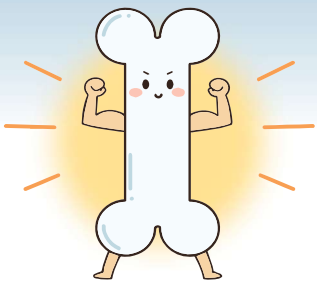
運営に携われた皆様、応援してくださった皆様、ご協力・ご支援をいただき本当にありがとうございました。

総務課　主事　伊藤　　亮

円陣を組み和んでいる雰囲気

守備を盛り立てる宮沢・山田・祖父江

運動で骨を強くしよう



骨粗鬆症と運動の関わりについてお話します。

世界保健機関（WHO）では骨粗鬆症を「低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が増大する疾患である」と定義しています。

そして、軽微な外力（転倒）によって骨折が生じた場合は骨粗鬆症であると診断されます。

骨粗鬆症を予防するためにはカルシウムとビタミンＤの十分な摂取等が重要とされていますが、それに加えてウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。「骨はそれに加わる力に抵抗するのに最も適した構造を発達させる」という法則があり、骨に刺激を加えれば強くなって、刺激の加わらない場合は強くならないということです。

活発な身体活動は座りがちな生活に比して大腿骨近位部骨折を約30％低下させるという報告もあります。

重力が免荷される水中運動より重力のかかる陸上でのウォーキングやジョギングなどが適しています。目安としてウォーキングなら１日30分程度、２㎞を歩くくらい（バスの停留所２～３区間）で十分です。慣れてきたら距離を伸ばしていきましょう。

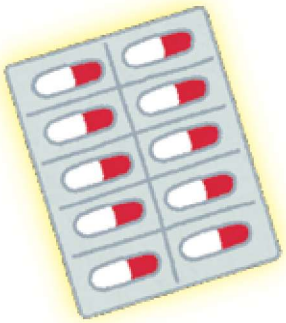
長く歩くことが難しい人は立位でのかかと落とし運動でも良いです。（図１）、バランスを崩さないように椅子の背などにつかまって行いましょう。

運動を行うのに不安がある場合は、まずは主治医等に相談してみて下さい。無理に運動するのではなく、自分のできる範囲から運動をはじめて、運動習慣をつけていくことが骨粗鬆症予防および骨折予防のために大切です。

リハビリテーション科　３階病棟主任技師　鈴木　健司

（図１）

便秘の薬について



便の成分

通常、便には 60 ～ 70%と多くの水分が含まれており、食事をしてから便として排泄されるまでには 24 ～ 72 時間ほどかかるとされています。1 日の排便量は 100 ～ 200g ですが、この量は食事の摂取量や内容によって変化します。例えば、食物繊維の多い食事をとると排便量も多くなります。しかし、食生活や運動や睡眠の乱れ、環境の変化やストレスなど様々な要因によって便秘が引き起こされます。

お通じで悩んでいませんか？

一言で便秘と言っても様々な症状があります。「3 日以上排便がない」「残便感がある」「便が硬く、排便時に痛みがある」「コロコロした便が見られる」「お腹が張っている」など…
そこで今回は当院で採用されている便秘の薬について紹介したいと思います。

分類	軟化作用	大腸刺激	商品名	効果発現時間	成人の通常の用法用量	特徴
浸透圧性下剤	○	－	ラグノス経口ゼリー	5～6時間	1回2包を1日2回、1日最高用量は6包まで	ゼリータイプなので嚥下機能低下者にも使用しやすい
	○	－	酸化マグネシウム	8～10時間	1日2gを食前または食後の3回に分割服用するか、就寝前に1回服用	腎機能低下者における高マグネシウム血症に注意
	○	－	モビコール配合内用剤LD	2日	初回は1日1回2包を服用。 以降は症状に応じて1日1～3回服用、1日最高用量は6包まで（1回量として4包まで）	粉を60ml程度の水（味が気になる場合はりんごジュース等でも可）で溶かして服用
大腸刺激性	－	○	センノシド	8～10時間	1日1回1～2錠を就寝前に服用。 高度の便秘には1回4錠まで増量可	耐性が付きやすいため長期服用は避ける 参考：センノシド1錠＝アローゼン顆粒1包 ＝ピコスルファート6滴 に相当
	－	○	アローゼン顆粒	10時間	1回1～2包を1日1～2回服用	
	○	○	ピコスルファート	7～12時間	1日1回10～15滴を服用	
その他	○	○	グーフィス	5時間	通常、1日1回2錠を食前に服用。 1日最高用量は3錠まで	副作用：腹痛 食事量が少ない人には不向き
	－	○	リンゼス	1日	1日1回2錠を食前に服用。 なお、症状により1錠に減量	副作用：下痢
	○	－	アミティーザ		1回1錠を1日2回、朝食後および夕食後に服用	副作用：吐き気（服用後2日目までに起こることが多く、約90% が3週間以内）
外用薬	○	○	グリセリン浣腸液	投与後すぐ	1回10～150mLを直腸内に注入	耐性が付きやすいため長期服用は避ける、 40℃のお湯に入れて温める
	－	○	新レシカルボン坐剤	20分～2時間	1～3個を肛門内に挿入	開封後は密栓し冷所保存

この他にもパンテチンといったビタミン剤や、麻子仁丸などの漢方もあります。
医師や薬剤師と相談して、ご自身の悩みに合った薬が見つかると良いですね。

薬剤科・薬剤師　磯松　華

元気に退院しました

3階病棟
冬野　勝子さん

Q① お身体の調子はいかがですか。

A 入院から１ヶ月くらいは車椅子生活だったが、今では「歩行器」と「杖」で歩行するまでに回復することができました。
また、杖での階段練習を行うことまで出来、第二の人生ここから出発します。

Q② 職員の対応はいかがでしたか。

A 入院当初から、主治医始め看護師、リハビリスタッフ、相談員の連携が素晴らしく、感謝しています。職員全員（お掃除の方含め）、思いやりのある対応で気持ちよく入院生活を送ることができました。

Q③ 退院後にしたい事はありますか。

A 息子の運転で、孫の行きたい場所に家族全員で行きたいです。

第114回 社会福祉法人恩賜財団済生会 創立記念式典挙行

令和7年5月30日（金）8:30～　愛知県済生会リハビリテーション病院　大会議室

今年の表彰者

愛知県済生会リハビリテーション病院で長年勤務され、済生会及び病院に貢献された職員の皆様に表彰状が贈られました。改めて敬意を表します。

永年勤続10年表彰

神経内科第一部長	向　井	榮一郎	介護福祉士	藤　田	結
看護師	菊　川	喜　光	介護福祉士	吉　見	早　希
理学療法士	深　田	大	クラーク	野　瀬	咲　子
作業療法士	河　合	信　栄			