

よろしくお願ひします New Face

あけのスケッチ

AKENO vol.13 SKETCH



清原 貴明

今年の4月より回復期リハビリテーション病棟で勤務させていただいています。作業療法士の清原貴明です。回復期病棟で働いて良かったことは、1人1人に寄り添ったリハビリテーションが提供出来ることです。まだまだ私は知識も浅い新人ですが、先輩方と共に勉強会などに参加し、知識・技術を学び、患者さんに「明野中央病院でリハビリして良かったな」と言ってもらえるようなセラピストを目指し頑張りますので、宜しくお願いします。



春岡 宏明

今年の6月より回復期リハビリテーション病棟で勤務させていただいています。作業療法士の春岡宏明です。社会人経験を経て専門学校に入学し今年の3月に卒業しました。同年代の先輩と比べると知識や経験が全然ありません。これからも一生懸命、勉強し早く先輩たち追いつけるよう努力していきたいと考えています。回復期病棟の配属になりましたので患者さん1人1人に関わる時間が多いので、その患者さんに合ったリハビリを提供できるセラピストを目指し頑張ります。宜しくお願いします。



堀 優吾

4月より回復期リハビリテーション病棟の担当となりました。理学療法士の堀優吾です。回復期病棟では在宅への復帰・社会参加を促すためにはどのようなリハビリテーションが必要なのかということを考えなければいけません。そのためにも患者さんご家族の方と密に話し合い、今後どのような点を改善または注意しなければいけないのかを明確にする必要があります。その話し合いの結果から退院後も安心して生活できるように最善を尽くしたいと思います。20年程、明野に育てていただいたのでこれからは恩返しができるよう一生懸命頑張ります。宜しくお願いします。



伊東 友美

7月から回復期病棟で勤務しています。長崎県の杵岐の生まれです。毎日リハビリに励み、元気に退院していく患者さんの姿を見る事ができ、嬉しく思います。まだまだ慣れないことも多いですが、日々学びながら患者さんの支えになれるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

健康寿命を延ばそう！ - ロコモを知って転倒予防 -

こつ・かんせつ・リウマチセンター 副センター長 原 克利

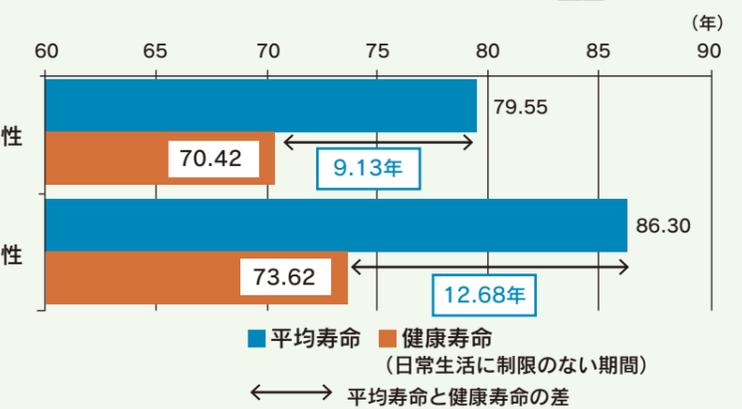


平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は男性で80.2歳、女性で86.6歳と世界トップクラスであることは皆さんご存知の通りです。有史以来、最も長生きする人類なのです。

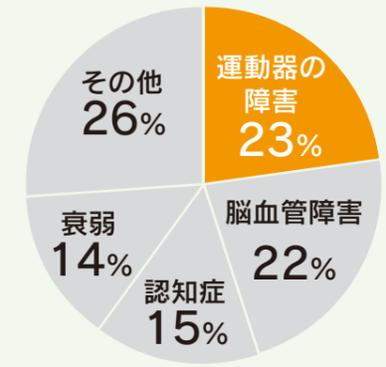
そこで、健康寿命という言葉をご存知でしょうか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。つまり、日常的に介護を必要とせず、寝たきりにならずに、ある程度自立した生活ができる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと、なんと男性では約9年、女性では約13年となり、この間は何らかの介護を要しています。健康寿命でも日本は世界トップクラスなのですが、こんなにも差があるのです。

ちなみに大分県は都道府県別で見ると平均寿命は男性が8位、女性が9位と非常に優秀なのですが、健康寿命は男性が39位、女性が34位と低く、“長生きだけど介護が必要な期間が長い”という残念な現状です。



健康寿命が短くなる原因は？

では、なぜこのように平均寿命と健康寿命の差ができるのでしょうか？平成23年厚生労働省国民生活基礎調査によると原因の第3位は認知(15%)、第2位は脳血管疾患(22%)、そして第1位は運動器の障害(23%)とされています。運動器の障害とは骨折や脊椎の病気などを含み、われわれ整形外科医やリハビリテーションと深い関わりがあります。



要支援・要介護になった原因



医療法人社団 唱和会
明野中央病院
 日本医療機能評価機構 認定病院

診療科目 内科・消化器内科・リウマチ科・整形外科・形成外科
 リハビリテーション科・麻酔科・放射線科
 病床数 75床 [2F/一般病棟45床(地域包括ケア病床10床含む)]
 [3F/回復期リハビリテーション病棟30床]

発行日 2014年11月
 発行 明野中央病院
 回復期リハビリテーション病棟運営委員会
 〒870-0161 大分市明野東2丁目7番33号
 TEL 097-558-3211(代表) FAX097-558-3709

URL <http://www.akenohp.jp/>
 E-mail akenohp@fat.coara.or.jp

ロコモをご存知ですか？

2007年に日本整形外科学会はロコモ（ロコモティブ シンドローム）という言葉をご提唱しました。“ロコモ”とは「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。肥満に関連する“メタボ”も命に関わる状態ですが、“ロコモ”も健康を脅かす危険な病状と言えます。当院でも“ロコモ”に関連した疾患や骨折などで多くの方が手術や入院を余儀なくされています。

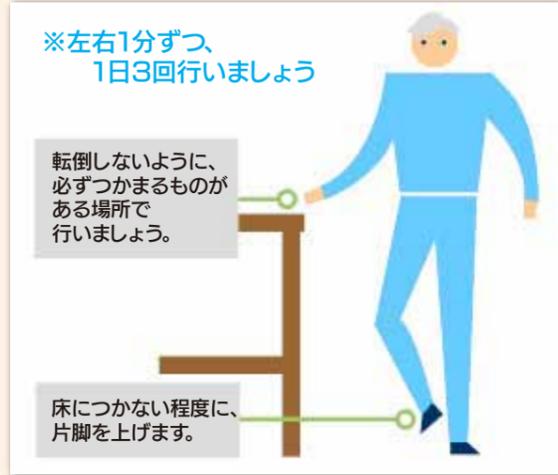
自分でできる転倒予防

「片脚立ちで靴下がはけない」、「よく転ぶ」、「横断歩道を青信号で渡りきれない」といったことに心当たりがある方は運動器に問題があるかもしれません。ロコモを防ぐための運動として、日本整形外科学会は“片脚立ち”と“スクワット”を推奨しています。どちらも無理なく安全に行うことが大切です。

いつまでも健康に自分の足で歩きたいというのはみんなの願いです。当回復期リハビリテーション病棟もそのお手伝いを今後とも継続していきます。



スクワット



※左右1分ずつ、1日3回行いましょう

片脚立ち

“ロコモ”について詳しく知りたい方は『<https://locomo-joa.jp>』へ。

遊びリハビリテーション

三階病棟看護師 山瀬 敦子、高橋 愛

遊びリハビリテーションとは、遊びとリハビリテーションを組み合わせた造語です。この10年でまたたく間に全国に広がっています。遊びリハビリテーションには大きく分けて6つの効果があると言われています。その効果として①生活空間の拡大、②生活（時間）のリズム正常化、③仲間とのコミュニケーション、④自発性・主体性の回復、⑤心の耐久力の向上、⑥身体機能の維持・改善（体力、筋力、バランス力、柔軟性、拘縮予防）などが期待されています。

この遊びリハビリテーションの考えを基に、当院では入院患者さんが楽しみながら心身機能の回復を図ることを目的に、風船バレーや魚釣りゲームなどを行っています。遊びリハビリテーションの効果は意外な場面でも見られています。リハビリテーションに対して意欲に乏しく積極的な訓練ができない患者さんや、日中ベッド上で過ごす事が多い患者さんでも、いざ風船バレーなどが始まると、笑顔で自主的に身体を動かして風船を打ち返してくれるといった場面が見受けられます。そのようにして身体を動かしていくうちに、上記のような効果が表れ、少しずつ積極的なリハビリテーションにつながっていきます。

これからも当院では遊びリハビリテーションを継続し、一人でも多くの患者さんの心身の健康増進に役立てていきたいと願っています。



リハビリテーションの作業療法って、なに？ ～調理訓練を通じて～



3階病棟 作業療法士 古谷 辰徳

「リハビリ」という単語がドラマや漫画等の身近な物に登場して久しいと感じます。そのリハビリの中に含まれている作業療法というものを皆さんご存知でしょうか？臨床の現場では、いまだに「作業療法（士）って何？」と患者さん等からよく聞かれているのが現状です

作業療法士とは、「身体または精神に障害がある者、またはそれが予測される者に対して、その主体的な活動の獲得を図るため、諸機能の回復、維持また開発を促す作業活動を用いて行う治療、訓練、指導および援助を行う事である。」（～日本OT協会による、1985～）と定義されてから約30年の月日が経ちました。

そこで今回は、その作業療法について紹介していきたいと思えます。

まず始めに、作業療法の「作業」とは何か？ 作業療法では、人間が行う活動全てを「作業」と捉えています。そのため、「作業」にはベッドからの起き上がり、立ち上がり、食事、トイレといった日常生活活動、電話をする、料理をする、車を運転する、畑仕事をすると



いった応用活動や職業動作などを広く含んでいます。また、作業活動を行うため、身体機能の向上を図る、道具・環境を調整する、社会資源を利用するといった広い選択肢を利用します。

作業療法という名称に惑わされますが、対象の方にとって『必要な活動、意味のある活動が行えるように援助』する事を、作業療法と捉えて頂くと分かり易いと思います。

前置きがずいぶんと長くなってしまいましたが、今回は料理が好きな患者さんがいたので、その患者さんの作品を紹介したいと思います。

その患者さんは両手首を骨折して手術をしており、入院中に重い物を持つ事ができませんでしたが、多趣味な方で①調理、②コーヒー、③写真等に関心がある方でした。そこでリハビリとして、身体面の関節を柔らかくしたり、筋力を鍛える機能訓練に区切りがきたら、実際に手首に負担がかからないように注意した環境（調理機材の選択や動作方法を検討したうえ）で料理やコーヒーを実際に作り、それを写真で記念撮影しようという治療計画を作成し実行しました。すると、関節や筋力訓練では普段見られない素敵な笑顔で、クレープ作りや豆から手で挽いたコーヒーを淹れることができました。その際には無事痛みや危ない場面も無く、本人も大変満足して自信がついたようで、退院後も調理や趣味としてコーヒーを継続していくと言っていました。

作業療法と聞くと労働等を連想するかもしれませんが、『遊びを含む』色々な作業（活動）を通じて、楽しく「リハビリ」をしましょう♪（≧▽≦）

