

SAKASO

「さかそう」

ご自由にお持ちください

特集 先生に聞いてみよう

病棟でのリハビリのこと。



2022.12 Vol.57

お知らせ

公共寄附金へのご協力をお願いします

宮城厚生協会は救命救急医療から在宅療養、保健予防・健康増進、訪問・障害者医療・福祉、研修・研究、経済的に困難な方への無料低額診療など幅広い事業を行っています。いただいた寄附金は、宮城厚生協会の貴重な財源として各事業所の運営に必要な機器や消耗品、および医療従事者の教育・育成などに使用します。皆さまのご希望に添うよう、大切に活用させていただきます。

▶詳細は宮城厚生協会HPからもご確認いただけます。



※宮城厚生協会は税法上の「特定公益増進法人」です。当協会の公益目的事業を支援するための寄附金は、税法上の優遇措置が受けられます。

〈寄附金の手続き方法〉

坂総合病院1階にある「友の会」窓口までお越しのうえ、寄附金申込書にご記入ください。



診療予約・変更・お問合せ

まずはコールセンターへお電話いただき
ご確認をお願いいたします。

コールセンター 022-361-8288

- 平日 8:30～16:30(小児科のみ8:00～)
- 土曜 8:30～11:30(小児科のみ8:00～)

※日曜・祝祭日、年末年始(12/30～翌年1/3)、8/16(お盆)は休業。

- ◎ 紹介状をお持ちの方は、必ずその旨をお伝えください。
- ◎ 上記時間以外で救急診療のお問合せは、病院代表番号(022-365-5175)にお電話をお願いします。

詳細はwebサイトでもご確認いただけます。

坂病院 検索 <https://www.m-kousei.com/saka/>

表紙について

「東北歴史博物館」はお子さんと頻りに足を運ぶ親しみのある場所。アイスを食べ、今野家住宅まで散歩をした後、館内にある「こども歴史館」で遊ぶのが定番コースだといいます。

●表紙撮影／東北歴史博物館 今野家住宅



電車の場合 ▶ JR仙石線・下馬駅下車。駅前が当病院です。

お車の場合 ▶ 第三駐車場は、当院ご利用の方は無料です。第三駐車場と病院間の送迎バスを運行しています。

SAKASO

坂総合病院 広報誌「さかそう」
2022年12月1日発行

公益財団法人宮城厚生協会
坂総合病院

〒985-8506 宮城県塩釜市錦町16-5 <https://www.m-kousei.com/saka/>
【広報誌に関するお問合せ】Tel 022-365-5175(代)



……
毎回特集内容を変え、
病気や病院のあれこれを発信。
今回は、「病棟でのリハビリ」
について紹介します。
……

特集

先生に
聞いてみよう

病棟での リハビリ のこと。



塩釜市を中心に地域の
医療を支える坂総合病院。
適切な治療と高度な技術で
人々を支えています。
今回は、退院後の生活も
見据えてチームで支える
「病棟でのリハビリ」
について聞きました。

木口 らん (きぐち らん)

静岡県出身。北海道大学卒業後、坂総合病院に入職。リハビリテーション医を目指したきっかけを、「大学在学中から家庭医療や総合医療に興味を持っていたこと。そして坂総合病院での研修を通してリハビリの分野に興味とやりがいを感じたから」と振り返る。

Q 坂総合病院の「回復期リハビリテーション病棟」にはどんな特徴がありますか？

当院の回復期(※)リハビリテーション病棟は、脳卒中などの病気や骨折などのケガをした後、患者さんの病状が安定し始めた頃から集中的にリハビリを行うことを目的としています。1日に行えるリハビリには制度上の制限時間がありますが、様々な職種が連携して365日リハビリを行うことができる環境を整えています。リハビリスタッフから病棟の看護師へ介助の技術を共有することで、病棟では看護師がリハビリの介助を行うことも。高い目標を掲げる専門的な訓練と日常生活を見据えた動作訓練が並行して行われています。

※回復期…容体が危機状態から脱し、回復を図る時期。入院やリハビリを要する。
(発症から[急性期]→[回復期]→[維持期]の順を辿る)

Q 患者さんを支えるリハビリチームの体制を知りたいです。

医師や看護師をはじめ理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などのリハビリスタッフ、さらにソーシャルワーカーや栄養士もチームの一員です。栄養士が参加しているのは、リハビリでエネルギーを消費する患者さん一人一人に見合った食事量や栄養素が適切に提供できているかの判断や、嚥下障害や食欲不振の患者さんへのアドバイスをを行うため。食という側面からも患者さんを支えます。

いち早く行うリハビリで 一日でも早い復帰を目指す

病棟では患者さんの病状が安定し始めた頃から集中的なリハビリを行います。まず行うのは、ベッドから車椅子に移る練習やベッドサイドで立つ練習。長く寝ていることで起こる廃用症候群(長期間安静にすることで、心身ともに様々な機能低下をもたらす状態)を防ぐために、そして何より患者さんのより早い回復や社会・地域復帰のために入院後は早期にリハビリを行うことが大事なのです。

患者さんの日々の生活と 生きがいに思いを寄せて

私たちは入院中だけでなく、患者さんの退院後の生活まで見越したリハビリの計画を立てています。そして患者さん一人一人にとつての楽しいことややりがいに目を向けることも忘れません。例えば、カメラが好きな患者さんにはカメラを構える動作訓練を行なったり、利き手にまひがあつ

ても料理を頑張りたいという患者さんには包丁以外の道具を使った調理法を考えたり…。社会制度の支援も含め、患者さんの生活に付随する様々な課題にも手を差し伸べようと力を注いでいるのです。
リハビリは、病気やけがが原因で失った機能を回復させるための期間。その時期をみんなで効果的に支えていきたいです。そのためチームですし、そのための訓練ですからね。そして患者さんが退院したあとの生活まで応援していきたいと思っています。



坂総合病院3階にある回復期リハビリテーション病棟。リハビリスタッフや看護師の介助を受けながら訓練に励む患者さんの姿が多く見られる

おしえて
先生



#2 自宅でできる！筋肉運動②

冬を目前にますます油断できない感染症対策。室内で過ごす時間を有意義に使い、運動不足の解消に役立つトレーニングを継続させていきましょう！今回は4種の筋肉運動をお伝えする第2回目です。

腰痛を予防する「お腹・腰・お尻・太もも裏側の運動」

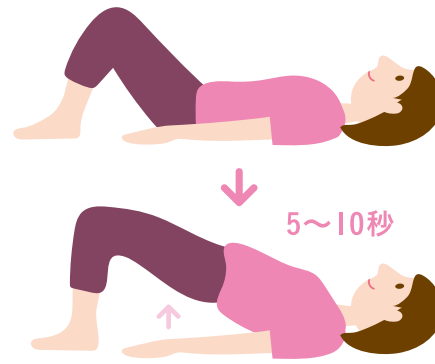
- 1 仰向けに寝て、両脚を立てる。お尻を少し持ち上げた状態を5～10秒ほど維持した後、床にお尻を下ろす。
- 2 ひと休みしてから、1～2セット追加で実施する。

〈注意点〉
トレーニングがきつい場合は秒数やセット数を減らす。お尻を持ち上げた時に腰が反りすぎると負担がかかるため、反らないように注意する。

「運動療法センターのびのび」とは…？

坂総合クリニック1号館6階にあるメディカルフィットネス。健康増進・疾病予防運動、生活習慣病の運動療法、介護予防運動などを実践する施設です。

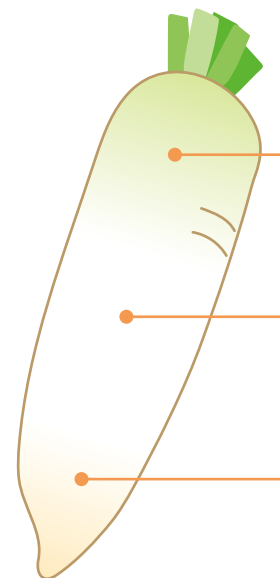
※現在はコロナ禍のため、特定の病気の重症化予防を目的として個別にご利用いただいています



栄養手帖 ■■ -食養室だより-

大根の旬がやってきた！

今が旬の大根は甘みとみずみずしさがアップ。ビタミンやカリウムを多く含み、葉にも栄養をたっぷり蓄えた体にうれしい冬野菜です。



大根の部位の特徴

- 上部** 甘みが強いので生食やおろしに。葉に近い部分はよりみずみずしが増す
- 中央** 柔らかく、甘みと辛みのバランスがいいためおでんや煮物に最適
- 下部** 辛味が強い。水分が少ない分調味料が馴染みやすく、煮物がおいしく仕上がる

おいしい大根の見分け方

おいしさ&栄養豊富な3つのポイント

- ① 持った時に重みがある
→水分が豊富
- ② まっすぐ伸びている
→地中深くまで栄養を吸収した証
- ③ 葉が黄色くカラッとしている
→糖度が増えて甘みが強い

支えるひとたち



第29回 セントラルキッチン 塩釜事業所

私たちの仕事は入院している患者さんそれぞれの病状に応じた食事を安全に提供することです。さらに管理栄養士の視点から、衛生的で効率のよい作業ができるように業務改善に努めています。仕事で大切にしているのは真摯に向き合うこと。さらに一つ一つの作業やいただいた意見、患者さんやともに働くスタッフに対して丁寧に向き合うことです。実はこの言葉は、みやぎセントラルキッチンが目指す「私たちの宣言」の一部。①安全・安心 ②お客様とともに③チャレンジ ④連携 ⑤平和がテーマになったこの宣言に誇りを持ちながら日々の食事提供に努めています。今後とも患者さんの「おいしかった」「こちそうさま」という言葉を励みに、病院の管理栄養士と連携した、患者さんにより喜んでいただける治療食の提供を目指していきたいです。

次号は

〈薬局主任/薬剤師〉
渡邊 大地



キッチンでの作業に加えパソコン業務も欠かせません。献立の検討やスムーズな業務遂行のため、机上での作業にも日々多くの時間を割いています。



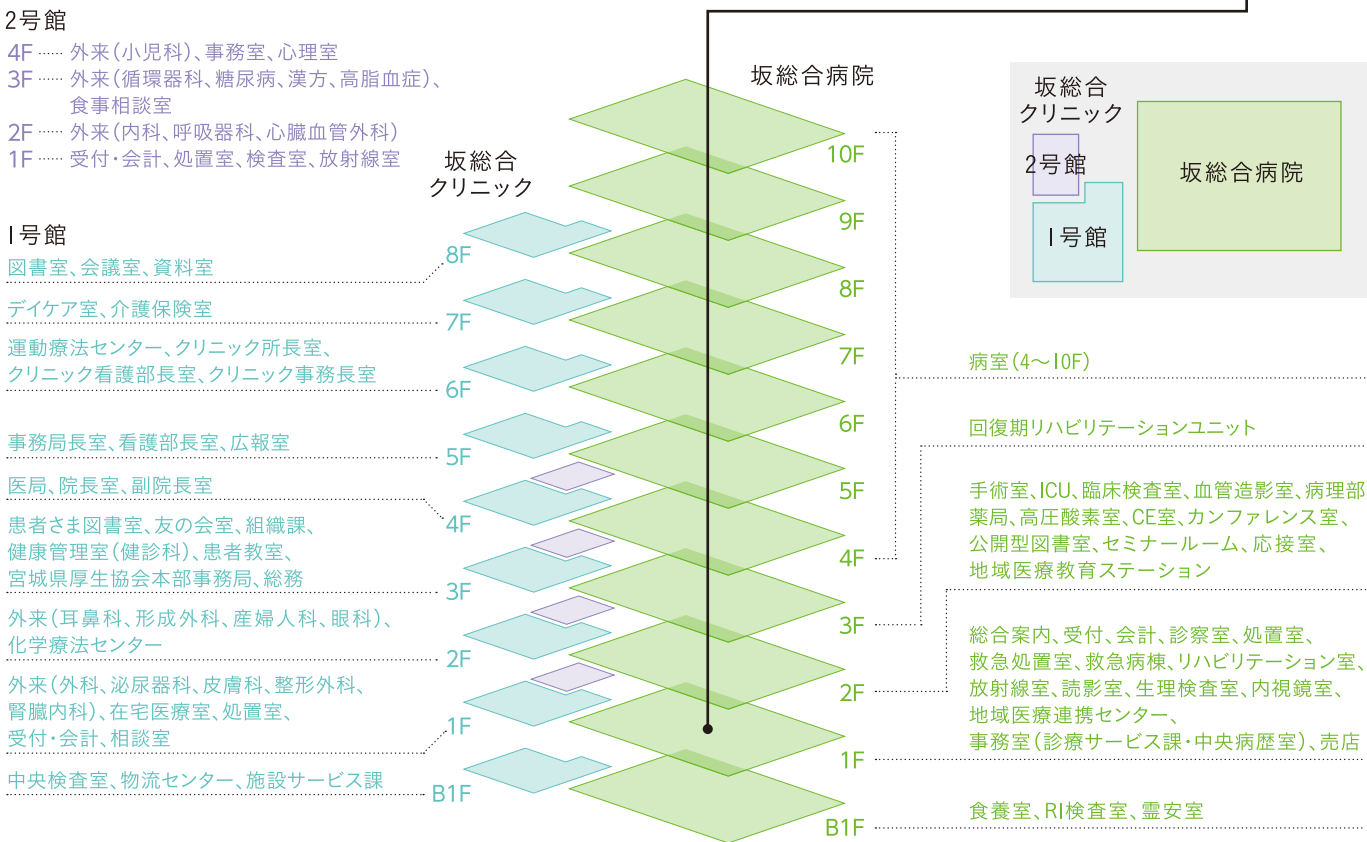
熊野 麻里子 (くまの まりこ)
セントラルキッチン塩釜事業所所長

村上 栄子（むらかみ えいこ）
リハビリテーション室長

入院・外来患者さんのリハビリを行うだけでなく、地域の介護予防活動や訪問リハビリ、通所リハビリも行うリハビリテーション室。脳梗塞など脳の障害やけがで手足が不自由になった方、飲み込みが悪くなった方、さらには心筋梗塞、COPD、外科手術前後、糖尿病などの内部障害を患っている方など、様々な方のリハビリを行

なっています。いつも心がけているのは、専門的な技術の質を向上させることはもちろん、病気で不安を抱えている患者さんの希望に真摯に耳を傾け、一方向ではない目標を立てたうえでリハビリを行うこと。また患者さん本人だけでなく、ご家族の生活の質、いわゆるQOL（Quality Of Life）も考えた環境調整などを行い、可能な限り元の生活に戻るようリハビリを進めることが大切な役目だと考えています。

お互いの信頼関係がないことには、患者さんにとってリハビリは苦痛なものになってしまいます。「今日もリハビリをがんばるぞ」と思ってもらえるようリハビリを提供するためにも、患者さんやそのご家族の様々なニーズを叶えることができるリハビリ室でありたいです。そして専門的な技術研鑽に加え、職員の知識・視野を広げる職員育成を継続していきたいと考えています。



地域住民から地元企業まで支えます！

当院は1965年に開院し、地域に支えられて今年で57年が経ちました。1998年に私が父の跡を継いで以降、消化器病専門医、消化器内視鏡専門医としての専門性を生かしつつ、内科一般、小児科など幅広く診療を行っています。当院の特徴のひとつが、先代から継続している産業医活動。水・土曜午後の休診時間に地元企業での職場巡視や健康相談、安全衛生委員会への出席を行っています。実際の職場環境を見ることで疾病予防や生活習慣病の指導に反映できると考え、実践しています。

坂総合病院とは急患対応や検査依頼を通じて消化器科、循環器科、呼吸器科、糖尿病代謝科などほぼ全科の先生にお世話になっています。また地域医療連携課にはいつも丁寧かつ迅速に対応していただき大変感謝しています。新型コロナウイルス感染症流行後、当初は当院も対応に苦慮しましたが、なんとか発熱外来を継続することができました。今後は少しでも地域の皆様の役に立てるようスタッフ一同協力して、一つ一つの課題を解決していきたいと思っています。皆さまのご指導、よろしくお願いいたします。

坂総合病院から
平澤先生は消化器内科を中心に、内科系の診療をアクティブに展開している頼もしい存在。実際多くの患者さんをご紹介し、また当院へのご紹介も数多くいただいています。先生の明るく分かりやすいお話ぶりに親しみを感じている医師も多いです。関係をより深め、地域の方々の役に立てばと願っています。

連携医のご紹介

医療法人平樹会
平澤内科医院

[内科・消化器内科・胃腸科・労働衛生コンサルタント]



院長
平澤 頼久 先生 ※前列中央
(ひらさわ よりひさ)



内科・消化器内科・胃腸科・
労働衛生コンサルタント

医療法人平樹会
平澤内科医院

〒985-0031 塩竈市石堂1-33
TEL 022-365-0222
FAX 022-365-0256

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30 - 12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:00 - 18:00	○	○	△	○	○	△	△

休診日／日曜、祝日

