

SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.345
R2.1



医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定2次救急医療機関
(財)日本医療機能評価機構認定病院
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院
日本外科学会専門医制度関連施設
機能強化型在宅支援療養病院



リハビリ便り



はじめまして。この度 11 月より理学療法士として働いています河原正子です。
今回はリハビリについての話を簡単にざっくりと説明しようと思います。

〇リハビリテーション〈以下：リハビリ〉って何？

リハビリは

理学療法士〈Physical Therapist：以下 PT〉

作業療法士〈Occupational Therapist：以下 OT〉

言語聴覚士〈Speech Language Hearing Therapist：以下 ST〉

の 3 つに大別されます。

リハビリと聞くと、ここ痛いからマッサージして！と話される方がいます。もちろん必要であればマッサージをすることはありますが、私たちは怪我や病気によって身体に障害を持ったことによって、今まで行えていた日常生活が困難となった方に対し、安全に生活し社会復帰ができるように必要な身体機能の改善を行います。

また、ここ最近は健康への意識が高まっていることで、予防リハビリというのも行われており、様々な場所で少しずつリハビリというものが浸透している気がします。



OPT と OT の違いって何だろう？

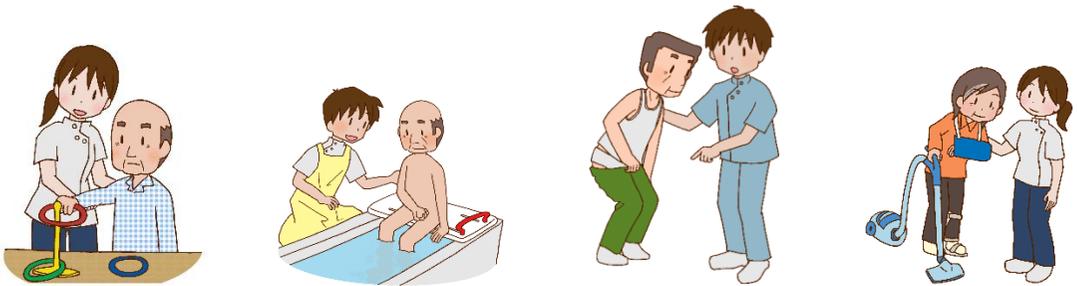
リハビリを受けている方からよく、PT と OT って何が違うの？という声を聞くことがあります。

簡単に説明すると・・・

PT は怪我や病気によって身体に障害を持った方に対し、基本動作と言われている『寝返り、起き上がり、座る、立つ、歩く』などといった日常生活を送る上で必要な動作ができるようにアプローチをすることです。主に下肢機能を中心にリハビリを進め、全身状態をみていきます。



OTはその先にある、入浴、更衣、食事、家事など日常生活動作ができるように、その人らしい生活を送れるように作業を通してリハビリをしていくことです。主に上肢機能を主体にリハビリを進めます。



基本動作や日常生活動作ができるようになるためには・・・

- 体力
- 筋力
- 関節可動域
- 感覚



などの体を動かすために必要な基礎がなければ応用動作をより安全に行うことが難しいため、まずは基礎である体の機能の改善に努めます。

また痛みによって動作が阻害されてしまうといったことでは、痛みの評価を行い痛みが出にくい動作方法や環境設定を行います。

STにおいては・・・

PTと分野が大きく変わってしまうため私の方では説明ができませんが、リハビリを行う訓練士の分野は3つに大別されているといったことを知っていただけたらと思います。

ざっくりとした内容でしたが、リハビリとは？といった簡単なさわりの部分を話させて頂きました。

以上となります。ご不明な点等ございましたら、リハビリテーション科スタッフまでお気軽にお尋ね下さい。今後ともよろしくお願い致します。

「 2019年 復職支援研修 ～2クール目～」

11月28日(木)～12月6日(金)の7日間(土日のをぞく)に、看護師の復職支援研修が行われました。この復職支援研修は、東京都看護協会が東京都から委託を受けて実施している研修であり、離職中の看護職の方を対象に、都内の指定された病院で復職に向けた研修や就業支援相談を受けることができるというものです。当院も毎年支援病院として、看護師さん達の仕事復帰をお手伝いしています。

当院で実施している研修プログラムは3つに分かれており、それぞれ内容が違います。

- ・ 1日コース：講義メインのプログラム。いずれ再就職したいと考えている方
⇒最近の医療・看護の動向や医療安全などの講義を行います。
- ・ 5日コース：模型を使用した手技演習メインのプログラム。
再就職に向けて少しずつ準備したいと考えている方
⇒1日コースの内容に加え、採血や注射・薬の知識について講義・演習を行い、短い期間ですが病棟での実習を受けることができます。
- ・ 7日コース：病棟における実習をメインとするプログラム。
すぐにでも再就職したいと考えている方
⇒1日・5日コースの内容に加え、より多く病棟での実習を行います。

当院での人気コースは「5日コース」です。定員割れを起こすこともあります。「7日コース」を受講した方々も、長く病棟業務を体感できるので満足度はとても高いようです。

また、昨年からは院内保育園ができたということもあり、「子どもを園に預けることで安心して研修を受けられました」といった方の参加がグッと増えました。同じような悩みでこれまで研修にやむなく参加できなかった方は多いです。参加したくてもできない、という方が研修に参加できるようになったことはとても良いことではないかと感じます。

復職支援研修の初日は、みなさん緊張しながら研修を受けていることが多いのですが、研修コースが終わるころには受講者同士で打ち解け、交流を続ける方もいるようです。病棟実習で久しぶりに白衣を着て、以前看護師として働いていた思い出がよみがえってきたり、背筋がしゃきっとする、そんな感想も少なくないです。研修を受講された皆さんが病院やクリニック、訪問看護ステーションなどの場で活躍できるように後押しできているということが嬉しいと担当看護師も楽しそうに話しています。

当院の今年度の復職支援研修は終了してしまいましたが、来年度からも変わらず支援病院として参加させていただく所存です。

看護職の復帰を考えている皆さん、是非復職支援研修に参加してみてください。都内の各所に支援病院があるので、まずは東京都看護協会のホームページでチェックしてみたいかがでしょうか。

使用したポスター（※今年度の研修は終了しています。）



浩生会スズキ病院 看護職の 復職支援研修

→ 研修費無料 院内保育園有

研修コース日程

1クール 受付締切:7月11日(木)

1日コース 7月18日(木)
5日コース 7月18日~24日(水)
7日コース 7月18日~26日(金)

2クール 受付締切:11月21日(木)

1日コース 11月28日(木)
5日コース 11月28日~12月4日(水)
7日コース 11月28日~12月6日(金)

研修内容

最近の医療/採血や注射等の演習/病棟実習等
病院研修終了後、希望者は「訪問看護ステーション」「介護老人保健施設」「クリニック」等での研修(2~5日間)を受けられます。

研修対象者 ※以下の項目を全て満たしている方

- 1.保健師/助産師/看護師/准看護師のいずれかの資格を有している
- 2.離職中であり就業先が決まっていない方
- 3.東京都内に就職を希望している

保険に加入していただきますので安心して研修を受けられます。(加入無料)
初日に東京都看護協会ナースバンクへ登録していただきます。

お問い合わせ

東京都看護職員地域就業支援病院
医療法人 浩生会スズキ病院 復職支援研修担当
TEL : 03-3557-2001(代) FAX : 03-3557-4001
E-Mail : fukushokushien@suzuki-hospi.or.jp
HP : <https://suzuki-hospi.or.jp/>
東京都看護協会/東京都ナースプラザ
看護師等確保対策事業係 TEL : 03-6276-1718

研修の申し込み

郵送・FAXもしくは、
当院ホームページ下部の
「看護職の復職支援研修」
ページより申し込みが
可能です。
下のQRコードから直接
アクセス可能です。



ご応募お待ちしております!

アクセス

西武池袋線 江古田駅より徒歩3分
西武有楽町線 新桜台駅より徒歩8分
都営大江戸線 新江古田駅より徒歩8分
関東バス 中野駅よりバス30分

この事業は東京都看護協会が東京都から委託を受けて実施しています

防災訓練を行いました！

2019/11/29 午後1:00より

今回の防災訓練は、震度6強の地震が発生し、複数の負傷者がいることを想定して行われました。

私は救護班として負傷者の救出に向かいましたが、負傷者の方の搬送をすることがとても大変だと感じさせられました。



「 地域医療連携会 」

11月29日(金)に、スズキ病院主催の「地域医療連携会」がひらかれました。
この連携会は、練馬区内をはじめとした地域の病院と医療連携を深めるために集まり、情報交流を行う懇親会となっています。

今回は約30人以上の施設関係者にお集まりいただき、下記の講演が催されました。

- ・「 地域連携における日本大学医学部附属板橋病院の取り組み 」
演者：日本大学医学部附属板橋病院
医療連携センター師長 齊藤 みちよ 氏
- ・「 リハビリ目的で入院し、自宅退院に向けて多職種で関わった一症例 」
演者：浩生会スズキ病院
リハビリテーション科主任 理学療法士 植田 美子

このほか、当院で今年4月から開設となった地域包括ケア病棟の紹介も行いました。



講演の様子

「 クリスマスコンサート 2019 」

12月20日(金)に毎年恒例のクリスマスコンサートが開催されました。
今回の目録はこちら！

フルート：大田 博子さん

ピアノ：岡島 博子さん

1. アベマリア
2. メヌエット
3. シングルベル
4. ひいらぎかざろう
5. もみの木
6. 荒野のはてに
7. サンタが町にやってくる
8. ホワイトクリスマス
9. きよしこの夜 (皆さんと一緒に)

この9曲をフルートとピアノの綺麗な音色で演奏していただきました。

会場内で演奏を聴いていた方々が、うっとり音楽に耳を傾けている様子が見て取れたほか、曲に合わせて皆さんで手拍子をしたり、一緒に歌ったことでコンサート会場となった待合室が、やさしくあたたかな空気に包まれました。

大田さん、岡島さん、会場全体が聴き惚れる演奏をありがとうございました！



高齢者では、歯が抜けてしまっても、「痛みがない」「不都合に感じない」「治療にお金をかけたくない」などの理由で放置してしまう人は少なくありません。けれども、歯を抜けたままにすることには、さまざまな問題点があります。

●噛み合わせの変化：歯列にかかる力のバランスが崩れ、隣の歯が移動して抜けた歯の方向に傾いたり、ねじれたりして、噛み合わせに変化が起こります。

●あごへのダメージ：歯が移動して噛み合わせが狂うと、歯の周りの組織にダメージを与えて歯周病になることも。また、あごの正常な動きに支障を来して、顎関節の病気を引き起こします。

●咀嚼の問題：歯が抜けたままだと、咀嚼の能率が悪くなるため、消化吸収にも影響を与えます。

●発音への影響：特に上あごの前歯がないと、空気が抜けて、サ行、タ行、ハ行、マ行の発音がしにくくなります。

●見た目の変化：前歯、奥歯が抜けた長く放置すると、顔貌にも変化が表れます。

●精神的な影響：歯がないことに劣等感をもち、精神的に悪影響が出ることもあります。

また、2018年の日本口腔ケア学会誌に掲載されている、九州歯科大学の久保田先生の研究では

※1 「食事時」と「食事以外」、「就寝時」において、義歯使用者は、使用していないものに比べて優位に肺炎既往者が少なかった。適切な義歯管理のもと義歯の使用を促すことによって、肺炎発症の予防となる可能性が示唆されたと述べられています。

適切な口腔ケアと正しいかみ合わせが、全身状態に関係していることがわかります。

大切だとわかっていても、後回しになりがちな口腔ケアや義歯の管理。ご本人だけではなく、周りのご家族や医療従事者も正しい知識を持って、関わっていきけるようすすめていきたいですね。



参考文献

『訪問歯科診療ニュース』 日本訪問歯科協会 2011

※1 引用文献

『要介護高齢者における義歯の使用状況と肺炎の既往との関連について』

日本口腔ケア学会誌 2018.九州歯科大学 久保田潤平 他

「鯖缶の白菜煮」

最近話題の鯖缶に、旬の白菜をプラス！
鍋もいいですが、体のあたたまる煮物も
おすすめですよ！
あっさり和風な簡単レシピです！



〈材料〉 (2人分)

- ・鯖缶(水煮) …1 個
- ・白菜 …1/8 個
- ・酒 …大さじ 1
- ・白だし …小さじ 1
- ・醤油 …小さじ 1/2

(1人当たり約 262kcal)

〈手順〉

1. 白菜を一口サイズにカットし、鯖の身と中に入っている水分もすべて一緒に鍋へ入れます。調味料もすべて入れます。
2. 蓋をして、中火で煮ます。白菜に火が通りカサが減ってきたら、入れた白菜全体がしんなりするように入れて煮ます。全体がしんなりしたら完成です。
3. 味が薄い場合は塩や白だしを追加して味をととのえてください。

★ポイント★

- ・七味唐辛子や白ごまをトッピングするとさらにおいしくなりますよ！
- ・鯖の味噌煮缶や醤油煮缶を使ってもおいしい白菜煮が出来ます！
その場合は味が最初からついているため、さじ加減を忘れずに！



患者さんの権利

- 平等で、質が保護された最善の医療を差別なく、継続して受ける権利
- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
 - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
 - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
 - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



浩生会スズキ病院理念

1. 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
2. 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
3. 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。

浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



診療科目・診療担当者表

2019年 8月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)		
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	吉山					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

