

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



ほっとすまいる ニュース

第29号 ◆ 平成22年 8月 1日

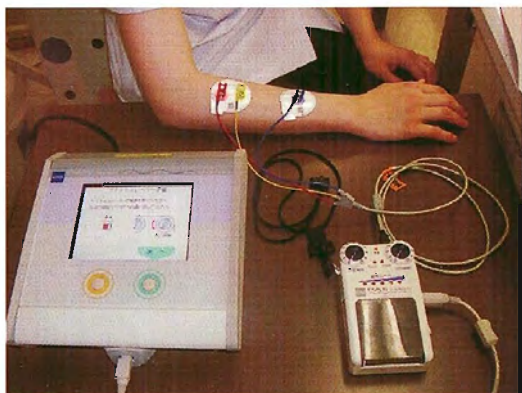


PASシステム

電気刺激の概念を変えたトレーニング機器

脳卒中などの病気で手足が運動麻痺になると、今までできていた動作が困難になり、日常生活に支障をきたします。当センター1回復期リハビリ病棟では、この問題を克服すべく365日体制でリハビリに取り組んでおります。近年運動麻痺の回復についても研究が進み、様々な機器や技術が開発されてきました。当センターでも最新の電気治療機を導入しましたので紹介いたします。

機器名はPAS(パス)システム



PASシステム

脳卒中などの病気で手足が運動麻痺になると、今までできていた動作が困難になり、日常生活に支障をきたします。当センター1回復期リハビリ病棟では、この問題を克服すべく365日体制でリハビリに取り組んでおります。近年運動麻痺の回復についても研究が進み、様々な機器や技術が開発されてきました。当センターでも最新の電気治療機を導入しましたので紹介いたします。

「Power Assist Simulation」と言います。人間の運動は、脳から神経を通して微弱な電気刺激で筋肉を収縮させています。また、筋肉からも脳へ感覚情報を送っています。さまざまな病気で、麻痺のために手足が動かなくなると、筋肉が萎縮して力が落ちるだけでなく、関節の動きが硬くなり、脳への刺激も減ってしまいます(廃用症候群と言います)。脳卒中のリハビリでは、麻痺した部分をできるだけ動かすことが重要となりますが、動きの悪い手足を動かすことはとても大変で、疲れやすく難しいものです。

ろは、動かそうと思つた筋肉に僅かでも筋収縮があればそれを感じ取り、最適な電気信号を出してくれるという点です。これにより、あなたも自分が動かし得るような感覚で練習ができるので、麻痺部分の正確な運動学習や筋の再教育にはたいへん有効ではないかと言われています。

使用する際は、対象とする筋肉に沿って二つの電極を貼ります。麻痺した筋を動かそうとしてもらう事で機械が筋電信号をキャッチし、最も適した電気刺激を自動制御で出力します。一度本体で設定してしまえば携帯できる子機を用いて病室など訓練以外の生活時間でも装着することが可能です。

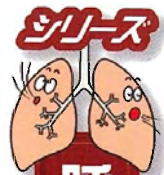
実施には医師の指示が必要となります。なお心疾患(ペースメーカー使用)や皮膚知覚障害など機器が使用できない方がおられますので、主治医にご相談ください。

病院
理念

鹿教湯病院
三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみならずともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



呼吸教室

その1

「肺の日(8/1)に考える呼吸リハ」

はじめに

皆さんは8月1日が「肺の日」であることをご存知でしたか？この、ほっとすまいるニュースが発行される今日は、「肺の日」にちなんで、禁煙についての公開講演会をかけゆ講堂で開催しています。

ほっとすまいるニュースのおしらせ欄では、毎号「呼吸教室」のご案内をしています。呼吸教室の詳しい内容までお伝えできずにいました。そこで、呼吸教室での取り組みについて今月から4回シリーズで紹介します。今回は、呼吸教室の目的と内容についてお話していきます。

呼吸教室のはじまり

呼吸教室は肺の病気を持つ患者さんとそのご家族を対象に、平成17年から始まりました。

肺の病気があると、体の酸素が不足し息切れを伴いやすくなります。そのため、徐々

に活動量が減少し、外出の機会も減りがちです。一方、不足している酸素を携帯ボンベで吸入しながら補うことで、息切れなく外出することも可能となります。そこで、外出の機会を増やし、交流の場を作ることで、肺の病気について知り、体力を維持しながら病状の悪化を防ぐことを大きな目的としています。

呼吸教室の内容

呼吸教室は、毎回テーマごとに講師が入れ替わり、専門的な立場からの講話と相談の時間を



看護師の講話の様子



洗顔の時はふうっと息をはきながら

設けています。肺の病気では息切れのため、運動はもちろんだ日常動作すらままならないことがあります。食欲の低下も重なって体力が低下すると、風邪をひきやすくなる、病状はさらに進行してしまいます。そのため、食事をしっかりとること、薬の作用・副作用を知って正しくのむこと、酸素吸入の必要性を知って正しく使用すること、息切れが少ない呼吸法、運動方法を知って体力を維持すること、苦しくなったときの対処法を知ることなどが自己管理のポイントとなります。

呼吸リハというと理学療法士、作業療法士によるリハをイメージしがちですが、薬剤師、栄養士、看護師、訪問サービスのスタッフなど職種が関わります。こうした取り組みは『包括的呼吸リハビリテーション』と言われる、呼吸リハの基本的な考え方になっています。

新たな取り組み

今年度から、息切れを防ぐ動作の方法、体操などの実技も取り入れ、頭と体の両方を動かしながら学んで頂けるように取り組んでいます。内容に対するご意見やご要望もお待ちしております。

次回から、各専門職が講話でお話している内容のエッセンスをお伝えしていきます。

鹿教湯病院

理学療法科

滝沢

弥恵



荒井嘉蔵画伯「アルプス遠望」

やすらぎの空間へ 癒しの絵画を



運用が本格化した老健「いずみの」に、5月、6月と続けてお二人の画伯から大変立派な絵画を寄贈いただきました。

お一人目は上田市在住で数々の国際的な賞を受賞されている、小林麗子画伯で印象画「歓喜」と静物画1点。お二人目は上田市小泉在住の日本選抜美術家協会



小林麗子画伯「歓喜」

長 荒井嘉蔵画伯で風景画「アルプス遠望」です。

写真にある2点はどちらとも1000号の大作で、玄関ロビー両側に静物画とともに展示させていただきます。絵から受ける迫力や癒しの雰囲気、施設利用者の安らぎにつながることを願い、大切にさせていただきます。

熱中症に注意しましょう

私たちの体は、暑くなると体温調節する仕組みを持つています。体が対応できる範囲を超えると、体にたまった熱を逃がすことができなくなり体温は著しく上昇してしまいます。このような状態を「熱中症」といいます。典型的な症状には脱水状態があります。

喉の渇きを感じた時はすでに脱水状態が始まっているので、こまめな水分や塩分の補給が大切です。また、直射日光を避け、涼しい服装にも配慮が必要です。屋外だけでなく、気温・湿度の高い室内でも発生するケースも増えているので注意しましょう。



Ⅰ度：めまい、こむら返り、大量の発汗

Ⅱ度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

Ⅲ度：意識障害、痙攣、高体温

この他、ひどくなると様々な障害が生じ、最悪の場合には意識がなくな

鹿教湯病院 栄養科

稲田 郁子



⑧足を胸につけるポーズ

に行いま
す。上達
れば蓮華
も楽に組
るようにな
るかもし
れません。

長坐位から片方の足を両手で抱え、
胸に付くまで引き寄せます。てこの原
理の応用で、なるべく足首より先を持
つと楽に引き寄せられます。左右交互

上半身を側屈します。限界の位置で息
を吐ききったら、息を止めていない
で、すぐに呼吸を再開し20秒以上その
体勢を維持します。前かがみにならな
いこと。



⑦背伸び側屈のポーズ

シリーズ
ワンポイント
ヨガ


(モデル:黒岩院長)

お
し
ら
せ

看護職員就職ガイダンスを開催します。

(ホテルメイド スイーツバイキング付)

来春以降卒業予定の看護学生の方、看護資格は持っているけれど再就職に踏みきれ
ない方など、現役の先輩看護師から直接話が聞けます。ぜひ足をお運び下さい。
看護学生を目指している方、またそのご両親、奨学金制度の説明もいたします。

- [松本会場] 平成22年8月7日(土) 13:00~
松本東急イン 3階 クリスタルルーム
- [長野会場] 平成22年8月14日(土) 13:00~
ホテルメトロポリタン長野 3階 浅間

申込不要、当日直接会場へお越しください。(厚生連主催)
*上記日程以外でも当センターでは、随時見学や相談・問い合わせを受け付けています。
お気軽にご連絡ください。(担当:看護部長または人事課へ)



説明を受ける参加者

鹿教湯病院

●平成22年度 第5回呼吸教室開催のお知らせ(全6回)

9月のご案内です 2つのミニ講話と息切れを防ぐための実技が学べます

- 日 時 平成22年9月14日(火) 午後2時00分~午後3時00分
- 場 所 鹿教湯病院1階 南会議室
- テーマ1 呼吸にやさしい食事について ■講 師 栄養士
- テーマ2 身体障害者手帳の活用の仕方 ■講 師 医療相談員

参加は無料、予約等は不要です。直接会場にお越し下さい。

お問合せ ☎0268-44-2111 (代) 呼吸教室担当/勝山、山本

- 鹿教湯病院 ◆ ☎386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117
- 三才山病院 ◆ ☎386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709
- 豊殿診療所 ◆ ☎386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229
- 老健いずみの ◆ ☎386-8688 長野県上田市小泉 72-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615