

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

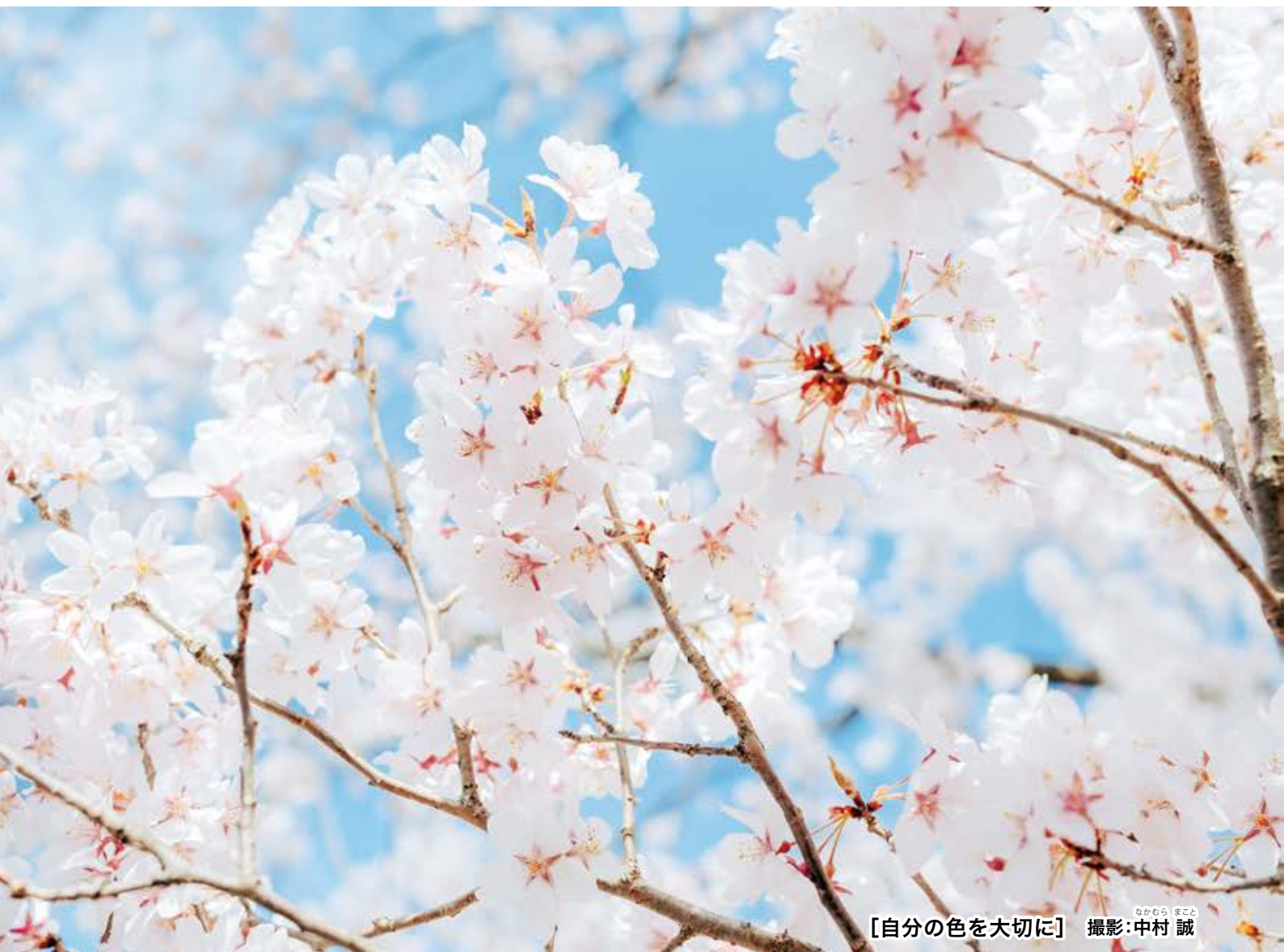
ほっとすまいる ニュース

HOT SMILE NEWS

2021

春

第133号



[自分の色を大切に] 撮影:中村 誠

目次

退院支援について	2-3
心不全について	4
おすすめレシピ「ロールレタス」	5

自宅で筋トレ	6
トピックス・レポート	7

病院理念

鹿教湯病院：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ださるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院：私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



コロナ禍での退院支援について

昨今、医療現場では「退院支援」という言葉が盛んに聞かれますが皆さんはわかりになるでしょうか。患者さんの入院生活を支えるにあたり「退院支援」と「退院調整」という2つの言葉があります。「退院支援」というのは患者さんが自分の病気や障害を理

解し、退院後も継続が必要な医療や看護を受けながらどこで療養するか、どのような生活を送るのかを自己決定するための支援のことを言います。それに対し「退院調整」とは、その自己決定を実現するためにヒト・モノを介護保険サービスなどの社会保障制

度や社会資源に繋ぐなどの過程のことを言います。前者の「退院支援」は看護そのものの考えであり、私達看護師の重要な役割のひとつです。日々の業務の中で、患者さんやご家族のお悩みやご希望をお聴かせいただき、リハビリの状況も加味しながら退院後

の生活をチームでご提案をさせていただくことで、患者さんが納得し、できるだけ不安が無く退院していただけるように努力します。しかし、新型コロナウイルスの流行により患者さんには外出や外泊を制限させていただき、ご



多目的室



リモートでの担当者会議の様子

家族には面会を制限させていただかざるを得ない状況となりました。これまでであればご家族に面会に来ていただき、患者さんのリハビリの進捗状況を実際に見てもらい、今後を一緒に考えることができましたが、今は感染防止の観点からそれができないことが一番の問題で、特にご家族への支援が行き届かずにご不便をおかけしている状況にあります。しかしながら、少しずつコロナとの向き合い方や新生活様式などが打ち出され、当院でも新しい様式での退院支援の工夫を始めていますので紹介させていただきます。

まず面会についてですが、電子媒体を使用してリモートで面会ができるようにしています。患者さんとご家族のプライベートなお話はもちろんですが、リハビリスタッフや看護師も同席して必要であれば日頃の情報提供もさせていただきます。また、そうは言っても今後を一緒に考える上で患者さんのリハビリ状況を直接見ていただくことが必要な場合がございますので、動作確認や介護をイメージ

してもらうことを目的とした多目的室を2箇所用意して運用をしています。最近では、テレワークなどと世間もリモートが主流になり充実してきていますので、当院でも主治医からの病状説明をはじめ、患者さんやご家族、在宅スタッフを交えた退院に向けた会議などをリモートでも開催しています。自宅にいながらリハビリの動画や検査データなども観ていただくこともでき、実績を積んでいるところでもあります。その他には、退院後にお電話をさせていただき、状況をお聴かせいただく必要があればアドバイスさせていただきます。「退院後ワンコール」という取り組みも行っております。以上のように、できるだけ工夫をし退院に向けての支援をさせていただきますので、ご遠慮なくお問い合わせいただければと思います。

看護部退院支援委員会

看護師長

大久保 公貴



鹿教湯病院

栄養科
柳澤 要人

また、レタスは種類によって含まれる栄養素量も異なります。例えばサニーレタスは玉レタスより美容や老化予防に良いとされるβ-カロテンが約8倍含まれており、降圧作用があるといわれるカリウムも約2倍含まれています。よって、これらの効果を期待する場合は玉レタス以外のレタスを選ぶのもいいでしょう。

県内ではこれから収穫が増えていく時期です。レタスは普段のおかずにとプラスするだけで料理の彩りや食感も良くなります。例えば、テイクアウトしたハンバーガーにレタスをプラスするとボリュームがでて更に美味しくなります。ここではロールレタスの調理方法を紹介しますが、入手法や早く地産地消となるレタスを日々の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

長野県では高冷地、準高冷地の冷涼な気候を活かして夏場を中心に生産されており、生産量は全国トップレベルです。レタスは種類によって味わいや食感が異なります。私たちが普段スーパーでよく見かけているレタスは玉レタスです。キャベツのように丸く、パリパリとみずみずしい食感が特徴です。他にはサニーレタスやサラダ菜、サンチュなどもレタスの仲間です。

レタスは通年市場に流通していますが、旬は4月から9月です。

レタスの豆知識

ロールレタス

▼材料 (2人分)

- 豚ひき肉 100g ・牛ひき肉 100g ・玉ねぎ 100g
- バター 小さじ1 (4g) ・レタス 大4枚 ・パン粉 10g
- 牛乳 大さじ1 (15g) ・卵 30g (1/2個) ・塩、こしょう 少々
- 水 200ml ・固形コンソメスープ 1個
- トマトケチャップ 大さじ1 (18g)

▼作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。玉ねぎをバターで色が透き通るくらいまで炒める。
- ②ボウルにひき肉を入れ、塩、こしょうして混ぜ、パン粉、牛乳、溶き卵を加えて混ぜる。①の玉ねぎも加えてよく練り混ぜ、4等分にする。
- ③レタスの水分をふいて広げて置き、タネを手前にのせて片側を折り込み、くるっと巻き、もう片方もたたんで包み込む。(レタスが固い時は、さっと下茹でをすると包みやすくなります。)同様に計4つ包む。
- ④巻き終わりを下にして鍋になるべく隙間の無いように並べ入れる。水、固形スープ、トマトケチャップを加えて煮立てる。煮立ったら弱火にし、落としぶたをして20分ほど煮込んだら器に盛り付ける。

▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 333kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.0g 炭水化物 14.5g 塩分 1.4g



※画像はイメージです

レタスは生食で手軽に食べられますが、スープや炒め物など加熱することでかさが減り生食よりも沢山食べることができます。

心不全について

1. 心不全とはどんな病気?

心不全とは、さまざまな原因により心臓の能力が低下して起こる不健全な状態です。心臓は、静脈からの血液を拡張(膨らむ)することにより流入させ、収縮することで動脈へ拍出します。心不全には収縮不全と拡張不全があります。



2. 心不全の症状

「疲れやすい、だるい」「血圧が低い」「動悸がする」「動いた時に息苦しい」「夜息苦しくて目が覚める」「むくみ」など、心不全の症状は多様です。

3. 心不全の原因

次に挙げる心不全を起こしやすい心臓に、感染やストレス、過労、暴飲暴食などの環境要因が重なって発症します。

- 虚血性心疾患(心筋梗塞など)
- 心筋症、心筋炎(心筋自体の病気)
- 不整脈(心房細動など)
- 高血圧
- 弁膜症
- 先天性心疾患

4. 心不全の治療

治療の原則は、心臓の働きを低下させた原因となった病気を治療することであり、薬物治療、カテーテル治療、外科的手術など多岐にわたります。心不全共通の治療としては、心臓の負担を減らすために、心臓に障害を与えやすい神経やホルモンの作用を抑制する薬や血管を拡げる薬、血管内の余分な水分を減らす薬などを用います。

5. 心不全を予防するためにはどうしたらいいの?

- 一般的な注意
感染やストレス、過労、暴飲暴食を避け、心不全とわかったら、禁煙すべきなのはいうまでもありません。
- 運動について
心不全の程度に見合った運動は、運動耐容能を増加させ、心不全症状の軽減、生活の質の向上が認められるようになります。
- 食事について
食事では塩分摂取の制限が大事です。日本人の平均的な食塩摂取量は一日12gといわれていますが、軽症の慢性心不全では一日7g程度に制限が必要です。塩分を多く摂取すると循環血液量が増加して心臓に負担がかかるからです。急に味付けを薄くするのは難しいので、まずは濃い味のものの量を減らすことで1日の摂取量を減らしましょう。



循環器内科 若海 美智

自宅で筋トレ!

～バランス能力、筋力をつける運動～

自宅にいながらおこなうことができる足腰を鍛える運動を紹介します。

片脚立ち

ポイント

POINT
支えが必要な方は十分に注意して、つかまることが出来る場所でおこないます。

回数

左右1分間を1セットとし、1日3セットが目安です。



① 背すじを伸ばして、まっすぐ立つ。



② 床に着かない程度に片脚を上げる。



フロントランジ

ポイント

POINT
上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけましょう。支えが必要な方はつかまりながらおこなひましょう。

回数

5～10回(できる範囲で)を2～3セットおこなひましょう。

①

背すじを伸ばして、まっすぐ立つ。



②

片脚を真っすぐ前に踏み出す。可能な範囲で腰を下げる。



③

踏み出した脚を元に戻す。



ご自身の体調・体力に合わせて回数などを決めておこなひみましょう。無理をしないでおこなひることが大切です。少し物足りないくらいでも結構ですので、毎日続けてみましょう。

地域医療部 医療体育科
健康運動指導士 岡田 克也



信州うえだ農業協同組合より 激励品をいただきました。

2021(令和3)年2月8日に新型コロナウイルス感染症に取り組む当センターの職員に対して、地元信州うえだ農業協同組合様より激励品をいただきました。

贈呈式で信州うえだ農業協同組合 眞島実 組合長より「新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、センターの職員の皆さんには大変ご苦労をいただきました。厚生連の理念に基づき、組合員、地域の皆さんのいのちと生きがいのある暮らしを守るために、医療の最前線でご尽力されている。その感謝と応援として、同じ協同組合精神として、管内で栽培し収穫した『りんご』を使用し、りんごジュースを贈呈させていただきました。今後とも地域に根ざした病院運営に尽力していただきたい。」とお言葉をいただきました。

当センター統括院長 大澤道彦より「職員一同、コロナ対策を懸命に対応しております。地元JAの皆様をはじめ地域の皆様からの応援が何よりの力になります。今後ともコロナが直ぐに終息することは無いと思いますが、ワクチン摂取を含めて頑張っていきたい。」とお礼を述べました。

昨年末にも信州うえだ農協役職員の皆様から支援金をいただき、今回2度目のご支援をいただくこととなりました。気持ちのこもった激励品をいただき、職員一同、心より感謝申し上げます。

目録・信州うえだ
ふじジュース 100ケース



激励品贈呈式の様子

歯周病セルフチェック

近年、歯周病菌は認知症や動脈硬化など全身に深刻な影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病は痛みが出にくく気づきにくいことから中高年の8割以上が歯周病にかかっているとも言われています。



次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がつくことがある。
- 口臭が気になる。
- ときどき、歯が浮いた感じがする。
- 歯ぐきがやせてきた気がする。
- 指でさわってみて、少し動く歯がある。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



3つ以上の該当項目がある場合は歯周病が進行しているおそれがあります。お口の健康をまもり健康寿命を伸ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行きお口の健康を保ちましょう。

こばやしけんご
歯科副部長 小林 健吾



外来担当医表 2021年4月～

◎印が診療日です。※担当医は都合により変更になる場合があります。

鹿教湯病院 ☎0268-44-2111(代)						
	受付時間	月	火	水	木	金
内科 脳神経内科 呼吸器内科	午前 8:30～11:00	小林(俊)・松嶋 鈴木・田中	伊沢・宮坂	片井・村岡	片井 松嶋・信大	小林(俊) 木下(朋)・吉田
循環器内科	午前 8:30～11:00	信大	若海			信大
脳外科	午前 8:30～11:00		かわらぶき 瓦葺	佐藤		
整形外科	午前 8:30～11:00	林		信大		木下(久)
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00	石田		森泉		
歯科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	小林(健) 長汐・二木	小林(健) 長汐・二木	小林(健) 長汐・二木	小林(健) 長汐・二木	小林(健) 長汐・二木
リウマチ・膠原病内科	午前 8:30～11:00					◎
外科(消化器)	午前 8:30～11:00		◎			
皮膚科	午前 8:30～11:00		◎			
泌尿器科	午後 1:00～ 2:30				◎	
眼科	午後 1:30～ 3:30			◎ (第2・第4のみ)		◎
耳鼻咽喉科	午後 1:00～ 3:30		◎			
専門外来	午前 8:30～11:00		ロコモ・骨粗鬆症 (午前予約制)	義肢・装具 (午前予約制)		

三才山病院 ☎0268-44-2321(代)						
	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:00	鈴木(和)	林田	小林(俊)	鈴木(和)	宮城
	午後 1:00～ 4:00					
脳神経内科	午前 8:30～11:00	宮城				
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00				泉 (隔週)	

豊殿診療所 ☎0268-29-1220(代)						
	受付時間	月	火	水	木	金
内科・消化器内科 循環器内科・脳神経内科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	戸兵	戸兵	渡邊 鳥飼(第3のみ)	戸兵	戸兵 大久保

休 診 日	2021年	4月	5月	6月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・29日(木)	土曜・日曜・4日(火)・5日(水)	土曜・日曜
	豊殿診療所	土曜・日曜・29日(木)	土曜・日曜・3日(月)・4日(火)・5日(水)・24日(月)PMのみ	土曜・日曜

本誌をご愛読いただき、ありがとうございます。
本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に右記までご連絡をお願いします。

- 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

発行責任者 ■ 大澤 道彦 <http://km-rehacenter.jp/>

