

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

2019

春

第125号



【水仙の丘で】 撮影: もろずみ まさる 両角大

目次

センター長就任挨拶	2
LSVT® LOUDとは	3
看護小規模多機能型居宅介護開設	4-5

おすすめレシピ「筍と豚肉の旨煮」	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らせるように、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。



センター長就任挨拶

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの課題



鹿教湯三才山リハビリテーションセンターセンター長

おおさわ 道彦

であると思います。末尾になりませんが、皆様のご理解とご協力を改めてお願い申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

2019（平成31）年4月1日付けで鹿教湯三才山リハビリテーションセンター長を拝命した大澤です。新年号と共に間もなく始まる次の時代を念頭に、当センターの現状と課題についての私見を述べさせていただきます。

2007（平成19）年4月1日に鹿教湯病院と三才山病院の統合により鹿教湯三才山リハビリテーションセンターが誕生しました。以後の12年間に日本の医療を取り巻く事情は大きく変わりました。以前は主に周産期医療や救急医療の問題が取り上げられ、「地域医療の崩壊」が叫ばれていました。その後、その後は少子高齢化が顕著になり、今では「地域医療構想」「地域包括ケアシステム」などの

言葉が医療の将来を語るキーワードとなりました。すなわち、新年号と共に迎える時代は、医療制度を根本的に変えない限り社会保障費の収支のバランスが保てないという、これまで我々が経験したこととの無い時代であることを意味します。

鹿教湯病院が直面している問題は老朽化した建物の建て替えです。一部の東棟はすでに築45年を過ぎました。一般的に病院の建物は40年以上使われまので、40年以上未来の病院像をイメージした建て替えが必要です。

三才山病院では将来の病棟編成が問題となります。国の医療制度が変更されたため、全国的に医療行為の必要性が低い患者さんは医療保険から介護保険へ移行せざるを得ない状況が生じ、現場では高

齢者は多いのに介護療養病棟の受け入れ対象となる患者さんが減少するという不思議な状況が見られます。

他の医療機関と同様に、当センターも高齢化社会となる日本の未来を見据えて舵を切るべき時期を迎えつつあることは間違いありませんが、見方によっては病棟建て替えの時期が医療制度の転換期と重なることは良いタイミングであり、センターにとっては大きなチャンスであると捉えるべきなのかも知れません。

前センター長の黒岩先生からは「機は熟した」とのお言葉をいただきました。その重さを十分に噛みしめた上で、他の医療機関から頼りにされ、職員と地域の患者さんに愛され続ける新しいセンターのあり方を模索するのが私の役目

LSVT®LOUDとは

LSVT (Lee Silverman Voice Treatment) の略称で、1989年に米国のRamigらが考案したパーキンソン病を有する方へのリハビリになります。当院では、LSVTの認定資格を取得した理学療法士による身体運動に対する訓練としてLSVT®BIGが提供されています。

LSVT®LOUDとはパーキンソン病を有する方への声の大きさに対する発話訓練をいいます。本法は、訓練の質と効果を保証する目的で商標登録され®マークが訓練に付いています。昨年言語聴覚士によるLSVT®LOUDの認定取得者が2名になったことからLSVT®LOUD(発話訓練)を提供できるようになりましたので、訓練の特徴・内容を紹介します。



音声器具▶

●訓練の特徴

LOUDでターゲットとするのは、「大きな声を出す」ことです。大きな声を出すことで、音量を上げる効果があります。また、呼吸・発声・構音・共鳴器官、脳の働きを活性化させ、発声発語器官全般の機能を高める効果が期待できます

●訓練内容

LOUDは、1回50～60分のセッションを週4日、4週間(計16回)施行します。意識的に努力を要する反復発声練習を集中的に実施します。

1回の訓練では、セッションを前半・後半に分け、前半の30分には毎回同じ内容を繰り返す‘毎日の課題’を、後半30分には1週間ごとに課題の複雑さが増す‘階層的発話課題’を繰り返します。

●対象者

- ・軽度～中等度のパーキンソン病患者、Yahr3以下であれば有効性が高い
- ・1ヵ月以上の入院が可能な方
- ・入院中に薬剤調整を必要とされない方
- ・1セッション(1時間)を通じて座っていられる方
- ・1人で自主練習が可能な方 (LOUD実施日は10分×1回、実施しない日は15分×2回の自主練習を要する)

●注意点

医師等の判断により、LSVT®LOUDの対象とならない場合は、通常のリハビリ入院となる可能性があります。また、LSVT®LOUDの実施期間中でも、ご本人の意思によりLSVT®LOUDを中断し、通常のリハビリテーションを受けることも可能です。

●お問い合わせ先

鹿教湯病院 地域医療連携課 TEL 0268-44-2111

●費用

通常の保険診療と同様に、保有されている保険証の自己負担割合にて請求させていただきます。詳しくはお問い合わせの際にお聞きください。



* あんしん呼吸教室のご案内

☆ 主催：鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
共済：(株)帝人在宅医療

■日時：2019年6月1日(土)9:30～(受付9:00～) ■会場：鹿教湯病院 鹿教湯講堂

テーマ

誤嚥性肺炎を知っていますか？
～ 学んで感じて予防しよう ～

講演内容

嚥下障害と呼吸について 小林俊夫医師
誤嚥性肺炎予防の運動について 理学療法士
嚥下機能の見方とは？ 言語聴覚士

参加費
無料

どなたでも
参加できます。
当日参加も可能

対象 呼吸器疾患に関心がある方

【お申し込み・問い合わせ】0268-44-2111(代) 呼吸教室担当:外来看護師 西津

看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」

2019（平成31）年4月1日、当センターの新しい事業所として、上田市塩川に看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」がオープンしました。

「おおぞら」は、自宅から施設に通う「デイサービス」を中心に、短期間の「宿泊サービス」、必要に応じてスタッフが自宅に伺う



食堂



宿泊居室



デイルーム

「訪問介護サービス」や、医療面でのサポートが必要な時に自宅に伺う「訪問看護サービス」を受けられることができます。この、複合的なサービスを一つの事業所に対応できるところが、大きな特徴です。

既存の小規模多機能型居宅介護サービスとの大きな違いは、「訪問看護サービス」が一体化されて

いる点です。これまで小規模多機能型居宅介護サービスではケアしきれなかった、医療面でのサポートが必要な方にも柔軟に対応できる体制を整えています。

要介護度が高くなった方や医療的なケアが必要になった方でも、できるだけ自宅を中心として日常生活を送ることができるように支

援させていただくサービス事業所です。

「おおぞら」は、少人数で利用するため、他に利用されている方やスタッフとなじみの関係が作りやすく、家庭的な雰囲気でお過ごしいただけると思っています。また、通い・訪問・宿泊・看護のすべてを、同じ事業所のスタッフが担当いたしますので、人見知りの方や、初めての人と接するのが苦手

な方も安心してご利用いただけると思います。

看護小規模多機能型居宅介護

「おおぞら」を利用できる方は、上田市在住で要介護認定1から5の方です。また、登録できる人数は29名までとなっております。一日に利用できる人数は「通いサービス」で18名、「宿泊サービス」は6名までとなっております。小規模な事業所ですので、利用されるそれぞれのの方に合わせた、よりきめ細やかなサービスを提供することができます。また、ご本人やご家庭の状況に合わせて柔軟なプランニングができるのも特徴です。

介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域で暮らしていただけるように支援させていただけるのが、看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」です。介護サービスを一つに集約することで、利用される方やご家族の方とスタッフの間で情報共有ができ、利用される方が安心して支援できる体制を整えています。



機械浴槽

「おおぞら」が笑顔あふれる憩いの事業所になれるようスタッフ一同努力していきます。

「おおぞら」は、スタートしたばかりです。これから、利用される皆さんと近隣住民の皆さんと一緒に考え、地域に求められる事業所として成長していきたいと考えております。

お伝えしたいことはたくさんありますが、紙面の都合もありますので、ご不明な点などありましたら事業所の方へ直接お問い合わせください。



キッチン



洗面所

看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」の職員



事務課長 すぎやま 杉山



介護支援専門員 せりざわ 芹澤



介護福祉士 やまうら 山浦



介護支援専門員 くぼた 久保田



管理者 さくらい 桜井



看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」

〒386-0401 上田市塩川1336 TEL 0268-35-3600



春の旬の食材 筍(たけのこ)

桜が咲くこの時期、春の訪れを告げる香り豊かな食材は、季節感を感じさせてくれるものですね。季節を満喫するには、旬の食材をたのしみましょう。

春野菜には苦味が多いのが特徴です。この野菜の苦味には「植物性アルカロイド」といって寒い冬に溜まった老廃物を排出させる効果や新陳代謝を高める効果があります。

そんな中、注目してほしいのが、筍です。生の筍は、4月から5月のこの時期しか楽しめません。水煮に比べて香りも食感良いのが特徴です。筍に多く含まれる不溶性食物繊維は、腸の蠕動運動を促し、便秘予防に効果があります。また、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は栄養ドリンクにも含まれている成分で、疲労回復効果もあります。

煮物や炊き込みご飯など和食で大活躍する、この時期限定の「生の筍」を味わってはいかかでしょうか。



介護療養型老人保健施設いずみの



筍と豚肉の旨煮

▼材料 (4人分)

- ・筍 600g ・豚バラ肉 100g ・木の芽 適量
- ・水 200cc ・しょうゆ 大さじ3 ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ2 ・だしの素 小さじ1

A

▼作り方

- ①茹でた筍を食べやすい大きさに切る。
- ②豚バラ肉を一口大に切る。
- ③鍋にAを入れ中火で煮立ったら筍を入れ20分から30分煮る。
- ④色良く筍が煮上がったら豚バラを加える。時々、鍋を揺すりながら5分煮る。
- ⑤器に盛り木の芽を手のひらに置いて叩いて香りを出してから乗せる。

※アクはこまめに除いて下さい。えぐみが少なくなります。

▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 223kcal たんぱく質 12.3g
脂質 7.0g 炭水化物 1.2g



※画像はイメージです



※画像はイメージです

筍のお吸い物

▼材料 (4人分)

- ・筍 1/4本(80g) ・わかめ 20g
- ・あさつき 5g ・だし汁 700ml
- ・淡口しょうゆ 小さじ1 ・塩 小さじ1/2

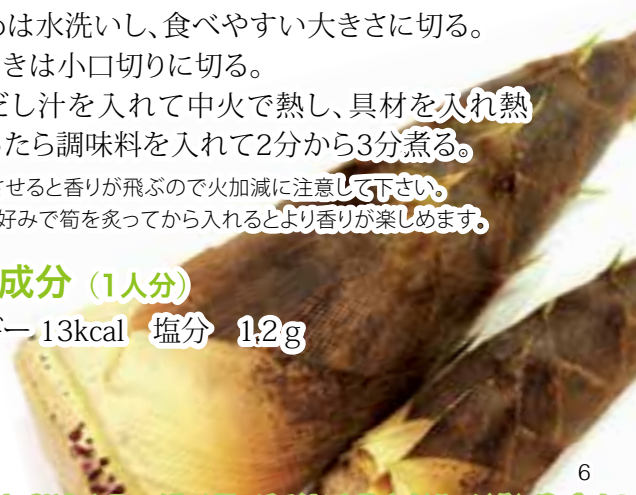
▼作り方

- ①茹でた筍は縦切りにし、大きい場合は縦半分にする。
- ②わかめは水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ③あさつきは小口切りに切る。
- ④鍋にだし汁を入れて中火で熱し、具材を入れ熱が通ったら調味料を入れて2分から3分煮る。

※沸騰させると香りが飛ぶので火加減に注意して下さい。また、お好みで筍を炙ってから入れるとより香りが楽しめます。

▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 13kcal 塩分 12g



上肢用ロボット型運動装置 ReoGo[®]-J の紹介

脳卒中や脊髄損傷の後遺症で腕や手に麻痺が残り、生活上で手の使いにくさを抱えている方も多くいらつしやるかと思えます。最近の研究により、腕や手の麻痺の回復を促進するためには適切な運動を繰り返して行うことが重要であることが分かっています。その一つの手段としてロボットによるリハビリテーションが注目されています。

鹿教湯病院では、上肢用ロボット型運動装置の ReoGo[®]-J (ReoGo[®]-図1)を2019年1月より導入しました。

ReoGo[®]は、脳卒中等の患者さんの、麻痺側上肢(腕や手)の関節が硬くならないように、関節が動かせる範囲を拡大することで、患者さんのQOL(生活の質)向上を目指します。また通常のリハビリテーションに ReoGo[®]を使用した訓練を組み合わせることで、より上肢麻痺の回復に効果があるという結果も報告されています。

ReoGo[®]の特徴としては、図1にあるように椅子に座って、ロボットアームに麻痺した腕や手を固定し、前方にあるモニターに行う運動が表示されますので、それをみながら

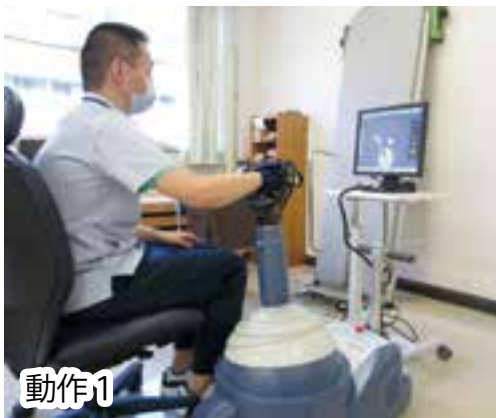
様々な3次元の訓練運動を行うことで麻痺の改善を目指します。

訓練動作に関しては、麻痺した上肢に対して通常行っているリハビリテーションを基本に、組み立てた円軌道、放射状などの軌道の違うものが17種類設定されています。またロボットが全自動で誘導してくれる全自動モードから目標に向かってロボットアームの誘導なしに患者さん自身が目標までロボットアーム動かす自動運動モードまでの5種類の訓練モードでの調整が行えます。そのため患者さんが肩や肘を動かせる度合いによつて難易度を調整することが出来ます。そして疲労度合いをみながら繰り返して必要な腕や肘などの運動が可能です。

ReoGo[®]はリハビリテーションの環境で使用しております。使用をご希望される場合には、適応があるかどうかの医師の診察とリハスタッフによる評価が必要になります。



図1 ReoGo[®]-J



動作1



動作2

健康セミナー開催

2019(平成31)年2月23日、上田地区の地域住民を対象に老人保健施設いずみにて健康セミナーを開催しました。今回の講演内容は「認知症について」鹿教湯病院認知症認定看護師の齋藤達弥さん、渡辺さくらさんを講師に、講演していただきました。

開場とともに多くの方がお越しになり、過去最多となる54名の参加者となりました。今回の講演テーマが認知症ということもあり、興味、関心の高さがうかがえました。また、講演の内容もとてもわかりやすく認知症の症状やケア、サポートについてお話ししていただき、「とても勉強になった」という声も聞かれました。

健康セミナーでは講演以外にも血管年齢や血圧、体脂肪の測定、講演後には健康体操も実施し、頭と体を使った体操は毎年楽しみに参加される方もおられます。スタッフの協力のもと盛況を博すことができました。来年度も多くの方に参加していただける内容を企画していきたいと思えます。



お知らせ

第42回 鹿教湯病院祭を開催します

■日時 2019年6月8日(土) 午前9時～午後3時

■場所 鹿教湯病院 TEL 0268-44-2111(代表)/FAX 0268-44-2117

今年も地域の皆さまに楽しんでご参加いただける病院祭を開催します。各種コーナー・催し物など盛りだくさんの企画にて大勢の皆さまのご来院をお待ちしています。日頃の病院の取り組みをどうぞゆっくりとご覧ください。



外来担当医表

2019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 <small>内 科 脳神経内科 呼吸器内科</small>	午前 8:30～11:00	小林(俊) 松嶋・鈴木	伊沢・宮坂	片井・村岡 横井	片井 松嶋・信大	小林(俊) 宮坂・木下(朋)	
脳外科	午前 8:30～11:00		瓦葺 <small>かわらぶき</small>				
整形外科	午前 8:30～11:00	信大		信大	前田	木下(久)	
歯科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	小林(健) 田村・長汐	
循環器内科	午前 8:30～11:00	◎				◎	
リハビリテーション科	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)	装具 (午前予約制)	義肢 (午前予約制)		

※鹿教湯病院 [宮坂医師] の診療日が2019年5月より火曜日のみとなります。

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)		林田
	午後 1:00～ 4:00						
脳神経内科	午前 8:30～11:00	宮城				宮城	
	午後 1:00～ 4:00						
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00						泉

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						

休診日	2019年	4月	5月	6月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・29日(月)	土曜・日曜・3日(金)6日(月)	土曜・日曜
豊殿診療所	土曜・日曜・29日(月)	土曜・日曜・3日(金)6日(月)	土曜・日曜	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/>

