

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



[望郷] 撮影:柳澤 咲希 やなぎさわ さき

## 目次

年頭のご挨拶 .....	2	おすすめレシピ「根菜の和風ポトフ」.....	6
医療の豆知識「誤嚥 <small>ごえん</small> について」 .....	3	トピックス・レポート .....	7
介護療養型老人保健施設いずみの.....	4-5		

## 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。



長野県厚生農業協同組合連合会  
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# 令和を迎えて



鹿教湯三才山リハビリテーションセンターセンター長 大澤 道彦

おおさわ みちひこ

新年明けましておめでとうございませう。令和二年の年頭に一言ごあいさつを申し上げます。

昨年は台風により北信・東信地区を中心に思いもかけぬ被害が出ました。大被害に隠れてマスコミにもあまり取り上げられない被害に遭われた方々も多かったのではないかと思ひます。被災された方々が新たな気持ちで新年を迎えられる事を祈っております。

当センターも道路の通行止めにより一時的に孤立状態となりました。さらに停電や浸水により緊迫した状態にも陥りましたが、消防団の方々を中心とした地域の皆

様の多大なるご尽力により危機を脱することができましたことに對し、この紙面を借りまして、改めて厚く御礼申し上げますと存じます。誠にありがとうございます。

当センターには昭和の時代に建築された病棟が鹿教湯病院に残っています。さすがに古くなつて建て替えが必要となつています。では新しい病棟に求められる規模と機能とはどのようなものでしょうか。この点について院内では数年前から議論が続いていました。単なるモダンな建物ではなく、近い将来にやってくる少子高齢化を踏まえた国の方針にも沿わねばなりません。現時点では病棟の建て

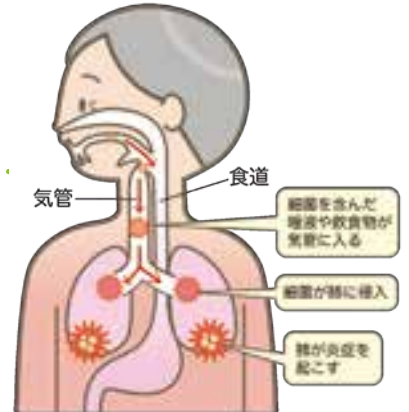
替えを好機ととらえ、新病棟に三才山病院の病床と機能を移転する事で当センターの再編成も同時に行う方向で検討中です。今の当センターには二つの病院があります。平成19年以降はセンターとなりましたが、医療法上は別々の病院でした。現在の計画が成就すれば、二つの病院が文字通り一つに統合される事になります。令和の時代にふさわしい医療機関となるように職員一同も一致団結する所存です。地域の皆様のご理解をお願いしたいと存じます。

遠い将来、昭和は戦争とセットで記憶される時代になるでしょう。平成と言えは災害かも知れません。新しい令和はどんな時代と





細菌を含んだ唾液や飲食物が声帯を超えて気管に侵入することを「誤嚥」といいます。この誤嚥により生じた肺炎を誤嚥性肺炎といいます。



**Q. どのような方が生じやすいですか？**

**A.** 脳卒中や神経難病による飲み込みの障害(嚥下障害)<sup>えんげ</sup>があれば、誤嚥性肺炎の危険性は高まります。

また、体力や免疫力が低下した高齢者や胃や食道の一部を切除した方は、胃内容物が逆流して気管に入る可能性が高まります。

**Q. 誤嚥性肺炎の徴候はありますか？**

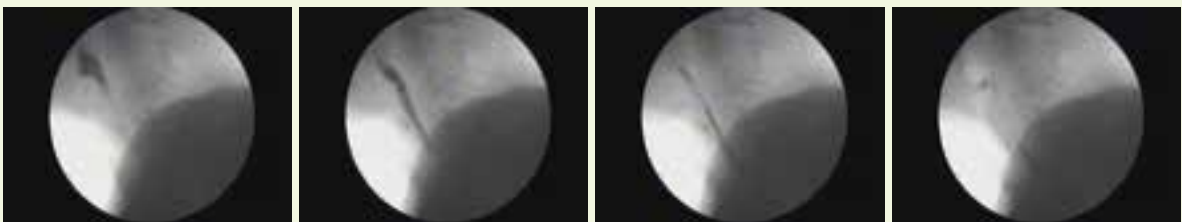
**A.** ①激しいムセ ②高熱 ③黄色の痰 ④呼吸苦 ⑤肺雑音等があります。高齢者の場合は症状があらわれにくいことがあるので、日々の観察が重要になります。

**Q. 誤嚥性肺炎は予防できますか？**

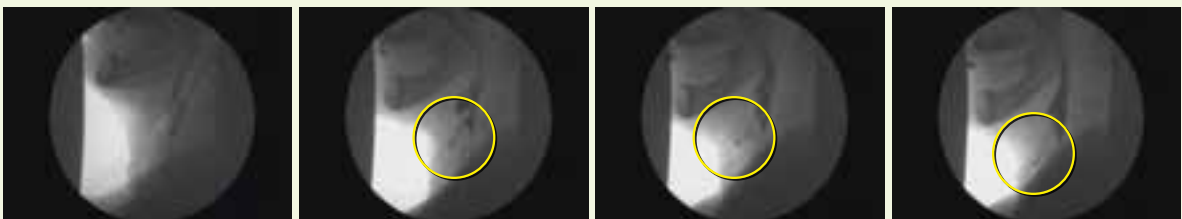
**A.** 特に有効と思われることは、①食事前後の口腔ケア、咽頭ケア ②身体機能・免疫力の維持、向上 ③食事時の食事方法(食事ペース、1口量、食事姿勢の調整等) ④食事形態の調整(水分にトロミを付ける、ペースト食等) ⑤栄養状態、脱水の改善 ⑥食後はすぐに横にならない等です。

**嚥下造影検査(VF検査)** 飲み込みの状態を評価する検査になります。

● 正常な嚥下 (飲み込み) スムーズに食物が咽頭(のど)を通過していきます



● 嚥下障害 (飲み込みの障害) 咽頭(のど)で食物が停滞し、一部は誤嚥しようになっています



**嚥下検査で評価して訓練・治療を実施しています**



# 介護療養型老人保健施設いずみの

設立から10年の月日が流れました。地域の皆様、JAの関係の皆様を支えられた10年間であったかと思えます。心から感謝申し上げます。また、各職場の方々とは試行錯誤しながら運用法を積み上げてきた10年間でもありました。西洋にはデケイドと言う10年を意味する言葉があります。10年を意味し重視する表れなのでしょう。日本にはそのような言葉はなくても10年目は確かに一旦、立ち止まり、振り返り、評価する節目と思います。

そこで、当施設の本来の役目を振り返り確認してみたいと思います。当施設は老人保健施設(老健)でありますが、新たなタイプの老健、**“介護療養型老人保健施設”**です。そして、その使命は従来の老健が十分に果たせなかった機能を果たすべく設定された施設です。その機能とは「病院からの患者さんを多く受け入れること」です。具体的には4人の入所者がいれば3人は病院からという厳しい制約が課され

ています。ではなぜ、従来の老健が出来なかつたのかというと、人員が少なく医療的にも薄い体制であったからです。それではなぜ、介護療養型老健は、負担の重い病院から入所者を受け入れられるのでしょうか。この介護療養型老健の前身が病院で運用していた介護療養型病棟だからです。人員体制を大きく変えず、若干医療的要素を維持した新タイプの老健だからです。病院に近い施設と言うことです。「いずみの」も前身は介護療養型病棟です。当初は病院との違いに戸惑ったようです。今は、要介護高齢者に適度な医療を提供する事から、病院では難しい自然な看取りなど、幅広く地域からの求めに対応していく力をつくるべく職員全員で努力しています。引き続きご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

施設長 伊澤 妙子  
いざわ たえこ



TEL 0268-26-6600

## ●入所部門紹介

ベッド数120床と大所帯ではありますが個室・要介護1から5の利用者の入所と要支援から要介護の方の短期入所療養介護の入所が可能です。医療度の高い利用者も受け入れ、経管栄養や喀痰吸引の指導、日常生活の介護指導を多職種で在宅復帰のお手伝いしています。また、季節毎の行事レクリエーションや外出レクも取り入れメリハリのある入所生活が送れるよう支援しています。持ち上げない介護を推奨し、利用者にも働く職員にも優しい介護を提供しています。また介護学生の実習受け入れや、地域の小中学校との交流もあり地域に愛される老健として日々研鑽を積んでいます。

## ●入所リハビリテーション部門

入所リハビリテーション部門は、理学療法士2名、作業療法士3名、言語聴覚士2名が専任で在籍しており、それぞれの専門性を活かして入所者のリハビリを実施しております。

リハビリの目標はさまざまですが、日常生活に必要な動作能力を維持向上することが大切な目標の一つとなります。基礎的な心身機能はもとより、目的の場所までの移動や、ベッドでの寝起き・食事・排泄・



着替え・入浴など、生活していく上で必要な身の回りの動作を、利用者の生活場面の中で生かせるよう練習を行います。また、それらだけでなく作業活動等の実施により、認知症の進行防止など精神活動の賦活も図っています。さらに在宅復帰に向けての家庭訪問や、関連施設との連携も図っています。

また最近、メディアで嚥下障害や誤嚥性肺炎を目にする機会も増え、専門職による食事支援のニーズも高まっています。老健などで働く言語聴覚士は全国的にも少ない状況です。いずみのでは常勤体勢をとり、ムセや飲み込みにくさ、病気の影響で口から食事がとれなくなった方などそれぞれの症状に合わせてリハビリを行っています。また、多職種と連携を図り、より安全に口から食べ続ける事ができるよう取り組んでいます。

## ●薬剤部

老健に薬剤部があることは全国的にも珍しいのですが、医療面はもちろん、生活の中においても薬が大きく影響を及ぼすことがあります。薬のあるところに薬剤師がいることで入所者の方がより

良い生活を送れるよう支援しています。入所時に持参薬を預かり、内容の確認、お薬手帳やご本人、ご家族からの聞き取り、診療情報提供書などから服用歴の確認をして、腎機能や必要性などから医師に適切な処方提案し、その後も生活面に配慮し多職種と連携しサポートします。排泄や眠気など薬が生活に与えることは意外と大きく、その見直しはより良い暮らしに繋がります。また、退所後の生活も見据えて多職種で相談し支援を行っています。入所者やご家族へ説明も行います。入所時から退所後の暮らしの中で薬が安全かつ適切に使用されることを願って業務を行っています。

## ●通所リハビリテーション

通所リハビリテーションとは、ご自宅で生活されている要支援1～要介護5の方が、通いでリハビリテーションサービスを受けることができる施設です。

いずみでは、リハビリスタッフの配置を厚くし、個別のリハビリに重点を置いたサービスを展開しています。現在、理学療法士4名、作業療法士3名体制で、利用者全員

に個別リハビリを実施しています。また、看護師も3名体制で利用者の健康面や服薬・処置に関することとで援助しています。介護福祉士は7名体制で、集団プログラムとして、歌や各種体操、季節感を取り入れたレクリエーションを実施しています。

場所は1階部分の大半を占め、広い室内にテーブルスペース・リハビリスペース・休憩スペース・浴室・トイレ等が配置され、便利なレイアウトになっています。

私たちスタッフは、利用者が新たな生活に対する意欲や楽しみを見出すきっかけやその人らしさを生活の中で発揮できるようにお手伝いさせていただきます。

利用希望の方の見学などにも対応しておりますので、お気軽にご相談ください。

## 通所リハビリスケジュール

時刻	日課
8時30分～	ご自宅へのお迎え
9時～	バイタル測定・入浴 個別リハビリ 手芸などの余暇活動
11時40分～	嚥下体操
12時～	昼食・服薬・口腔ケア
13時～	個別リハビリ 手芸などの余暇活動 歩行練習
14時～	レクリエーション
15時～	おやつ バイタル測定
16時～	ご自宅へのお送り
<b>営業時間</b>	
月曜～土曜 9時～18時 ※送迎が必要な方は、おおむね9時30分～16時のご利用になります。	
<b>送迎対象地域</b>	
上田市(城下・川辺・泉田・塩田・別所) 青木村	





体を温める食べ物

食べ物には体を温める食べ物と体を冷やす食べ物があります。温かいものを食べれば体が温まると思いますが、食材によっては逆に体を冷やしてしまうものもあります。そこで、体を温める食材にはどのようなものがあるか、その見分け方も含めてご紹介します。

体を温める野菜には、根菜類・芋類・ねぎ・生姜などがあります。これらの野菜の特徴は土の中で育ち、冬が旬であることです。また、体を温める魚には、鮭・まぐろ・青身魚などがあり、肉には、羊の肉(ラム)・牛肉・鶏肉などがあります。これらの魚や肉の特徴は寒い地域で食べられており、身が赤いということです。

体を冷やす食べ物がよくないということではなく、栄養価が高い、抗酸化力が高いなど食べ物にはそれぞれ特性があることを理解し、バランスよく食べるように心がけましょう。



## 根菜の和風ポトフ

### ▼材料 (4人分)

- ・鶏手羽元 6~8本 ・じゃがいも 中2個 ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1本 ・ごぼう 1本 ・れんこん 中3個
- ・ブロッコリー 1/2株 ・生姜の薄切り 6~7枚
- ・サラダ油 大さじ1 ・水 4カップ ・ブラックペッパー 小さじ1/3

- ・だしの素 小さじ1/2 ・コンソメ 小さじ1 ・塩 小さじ1
- ・酒 大さじ1 ・みりん 小さじ1 ・醤油 小さじ1.5

A

### ▼作り方

- ①れんこんは一口大に、ごぼうは5mm幅くらいの斜め切りにして薄い酢水にさらしておく。
- ②玉ねぎはくし切り、じゃがいも・人参は一口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③鍋にサラダ油を熱して手羽元を軽く焼き、水と生姜を入れて煮立ったらアクを取り除く。
- ④ブロッコリー以外のすべての野菜とAを入れてフタをし、弱火で20分ほど煮込む。
- ⑤ブロッコリーを入れてさらに10分ほど煮込み、ブラックペッパーで味を調べてできあがり。

### ▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 330kcal たんぱく質 20g  
脂質 13.5g 塩分 1.8g



※画像はイメージです

生姜は数ある温め食材の中でも特に優秀な食材で、血流をよくするジンゲロールや内臓を温めるショウガオールなどの成分が含まれています。生姜は加熱した方が温め成分が増す為、生よりも加熱して食べることをおすすめします。

## 上田市立第六中学校より 車椅子をいただきました



2019(令和元)年9月27日に上田市立第六中学校より車椅子1台を当センター「介護療養型老人保健施設いずみの」へ寄贈していただきました。同校の第32回飛翔祭(文化祭)の開祭式で贈呈式が行われ、生徒会代表より贈呈されたものです。この車椅子は、同校の生徒会が中心となり、当センターの日頃の活動に役立つ物品を寄付しようと、全校で集められたベルマークによって購入されま

した。今年の文化祭テーマ「COLOR」(彩れ青春の1ページ)という目標に向かってこれまで活動してこられ、地域の方々のためにできることとして実践された集大成として、文化祭にあわせて寄贈していただきました。今回いただいた車椅子は、大切に使用させていただきます。



## 神経治療学会にて優秀賞を 受賞いたしました

2019(令和元)年11月に開催された第37回日本神経治療学会学術集会において「rTMSとOTの併用療法中の慢性期脳卒中患者に対するPNs療法の効果」という演題で、医師以外の資格者が対象であるメディカルスタッフ部門にて優秀演題賞を受賞しました。鹿教湯病院では昨年に引き続きの受賞となります。

「rTMS」という脳を刺激する治療と併用して、リハビリテーションの1つである作業療法(OT)を実施する際に、電気刺激(PNS)を加えることでどのような効果があるか調べました。その結果、特に指の麻痺が改善し、学会ではその点を中心に報告しました。これからも今回の経験をふまえ、鹿教湯の地から患者さんのためになる取り組みを発信していければと思います。

この研究は、脳卒中による後遺症で腕や手に麻痺がある方を対象に、鹿教湯病院で行われている『反復経頭蓋磁気刺激

鹿教湯病院作業療法科

前田 正憲



## 西内小学校 金管バンドを支援



地域での演奏や全国大会への出場など、活動を重ねてこられたこれまでの実績が認められ、2020(令和2)年1月に北海道札幌市で開催される、2020全国小学校管楽器合奏フェスティバルに地元西内小学校金管バンドが招待されました。同校の金管バンドは、10月に発生した台風19号の影響により、今年度の東海小学校バンドフェスティバルへの出場を断念せざるを得ず、児童たちは悔しい思いをしていました。

今回の合奏フェスティバルは北海道での開催ということもあり、旅費などの出場費用が不足している状況であると伺い、当センターも鹿教湯病院祭をはじめ、地元小学校である児童たちとの関わりも深く、大会に参加するための出場費用を少しでも支援したいとの思いから、2019(令和元)年11月29日に支援金を同校へ贈呈いたしました。

2020全国小学校管楽器合奏フェスティバルでの児童たちの活躍を期待しています。

## 入院患者さん・利用者さんへの感染を防ぐために

- 発熱・咳・鼻汁・のどの痛みなどの症状がある方は面会できません。吐気・嘔吐・下痢のある方も同様です。
- 面会できる方は原則、ご家族の方のみです。  
18歳以下のお子さんの面会は、原則禁止します。
- 面会の際は、必ずマスクを着用してください。
- 面会の際は、手洗いか手指のアルコール消毒をしてください。
- 多人数、長時間(30分以上)の面会をご遠慮ください。  
大変ご不便をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。なお、詳しい状況等は、各病院および施設へお問い合わせください。

## 外来担当医表

2020年1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) 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	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)		

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	午前 8:30~11:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎
循環器内科・脳神経内科	午後 1:00~ 4:30						

休診日	2020年	1月	2月	3月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・1日(水)・2日(木)・3日(金)	土曜・日曜・11日(火)	土曜・日曜
豊殿診療所	土曜・日曜・1日(水)・2日(木)・3日(金)	土曜・日曜・11日(火)	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/>