

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

2020

春

第129号



[坂戸橋の春] 撮影: まさより ゆうき 牧寄 佑規

## 目次

ロコモ外来、就労支援 .....	2-3
人間ドック受診のすすめ .....	4
おすすめレシピ「アサリと春キャベツのバスタ」...	5

新任医師紹介 .....	6-7
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。



# ロコモ骨粗鬆症専門外来

## ロコモ外来

# 開設から二年たちました



「ロコモティブシンドローム（運動器症候群：ロコモと略します）」は日本整形外科学会が提唱したもので、骨、筋肉、関節、神経といった運動に必要な器官がおとろえ、生活の中で歩いて、移動することが難しくなる状態のことです。同学会ではロコモ度を測定する方法や運動の方法も提唱しており、当院も「運動器不安定症」と診断された方にはそれを基本にした指導をおこなっています。

### ロコモ度テストとは

受診された方のロコモの程度を調べる方法がロコモ度テストです。ロコモ度は「該当なし」「ロコモ度1」「ロコモ度2」の3段階があり、すべての結果を合わせてロコモ度を出します。

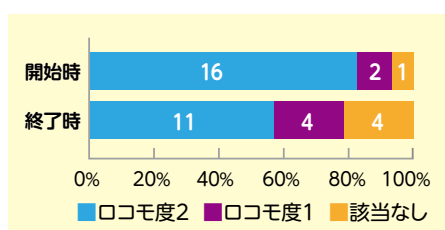


図1 ロコモ度の変化(人数)

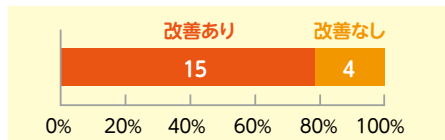


図2 痛み、生活上の困難や不安の変化(人数)

### これまでの成果は

「ロコモ度2」の3段階があり、「該当なし」は心配がない段階。「ロコモ度1」は移動機能の低下が始まっている段階。「ロコモ度2」は移動機能の低下が進んでいる段階を示しています。テストの内容は①立ち上がりテストで足の筋力を見る②ツイステップテストでバランスと歩行能力を見る③体の痛みや生活上の困難、不安について25個の質問に答える(ロコモ25)の3種類があり、すべての結果を合わせてロコモ度を出します。

二年間で26名の方が受診されました。男性6名、女性20名、平均年齢は77歳でした。その中で、3ヶ月以上受診を続けた19名の変化が図1です。開始時は84%の方が「ロコモ度2」で移動機能の低下が進んでいる状態でしたが、終了時は58%と改善していました。図2はロコモ25の変化ですが、終了時には、8割の方の点数に改善がありました。ロコモ度は変わらなくても、痛みが減って動きやすくなったり、将来歩けなくなる不安が減った方が多くみられました。

### 「続けること」が何より大切

下にロコモ外来の流れを示します。受付から終了まではおおむね6ヶ月で、自主トレーニングの期間も長く設定しています。1回10分程度の運動(ロコトレ)を毎日2〜3回行うだけでも、「続けること」で効果を感じる方がいらっしゃいます。

### 栄養や薬剤も組み合わせ

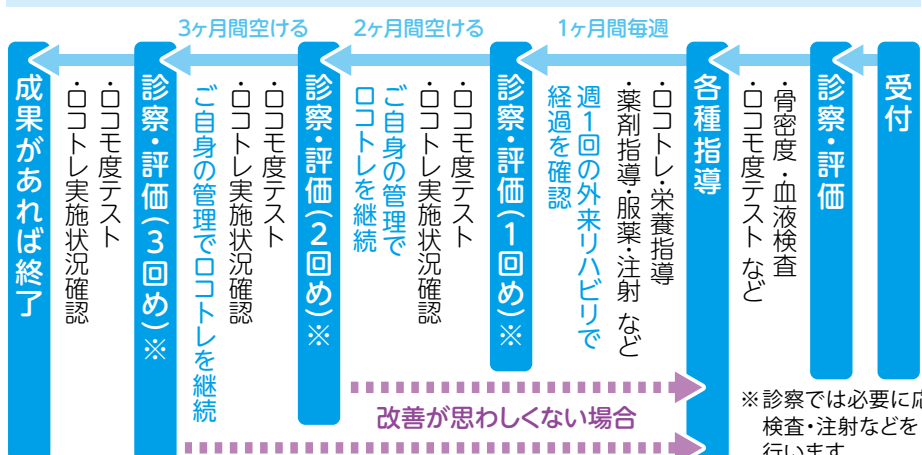
もちろん運動だけではなく、医師の定期的な診察と栄養指導を全員の方に受けていただき、必要に応じて骨粗鬆症の検査や薬剤の処方を受けながら「運動器不安定症」自体の経過もみていきます。現在スタッフは、運動を続けやすい指導方法や指導書の工夫にも取り組んでおります。今後、ロコモに悩む方が減ること、運動習慣をつけ健康長寿を自ら手に入れる方が増えることがスタッフのねがいです。

鹿教湯病院

作業療法士

勝山 澄江

### ロコモ骨粗鬆症外来の流れ(終了まで概ね6ヶ月)



ロコモ骨粗鬆症外来(予約制)

診療日：毎週火曜日午前

担当医師：木下 久敏

電話番号：0268(44)2111



# 入院中から仕事に復帰するための支援を行っています

## 就労支援連絡会の発足

当院の患者さんは脳血管の病気による入院が半数を占めており、高齢者だけではなく働き盛りの方も少なくありません。ここ何年かで障害者雇用促進法の改正や加速する少子高齢化などにより高齢者や障害者が働くことへの社会的ニーズが増え、障害者の就労支援は注目される分野になっていきます。そのような背景もあり、当院でも心身に障害を持つ方が仕事に戻ること、もしくは新たに職に就くことを専門的に支援するチームとして「就労支援連絡会（以下連絡会）」が2015（平成27）年に発足しました。

## 構成メンバーと主な活動

連絡会メンバーは作業療法士、言語聴覚士、理学療法士、臨床心理士や医療ソーシャルワーカーで構成されています。就労支援に役立つ知識をもつスタッフが、下図の通りそれぞれの専門的な知識を活かしつつ、チームで協力しながら患者さんがもと

の仕事や新しい仕事に就けるようにサポートしています。現状は連絡会メンバーが患者さんを担当するスタッフの相談役になること、必要に応じて患者さんを担当するリハチームと連絡会メンバー全員で会議を行うことが主な活動仕事になります。（図1）

就労支援と一言で表現しても患者さんの仕事の内容はさまざまであり今までの仕事に対する考え方も千差万別です。就労支援に同じものはありませんが復職に関しては基本的には3つの視点に基づき支援しています。①患者さんの体力や障害の回復の見極め（今まで行ってきた仕事に戻るだけの体力や体の機能の回復が見込めるのか）、②会社の受け入れ体制（受け入れる会社のほうにも情報を伝え、患者さんが仕事に戻りやすい環境を一緒に考えていただく）③必要に応じた配置転換の検討（障害が残り、今までの仕事が難しいとすればどんな業務ならできるか会社と相談し試してみる）の3つになります。障害があっても働きやすい

環境作りのためには物の配置や使用物品の見直し以外にも仕事内容の工程などに工夫を加える場合もあります。さらに現場での調整が必要な場合は担当者が職場まで出向いてお話をさせていただく場合もあります。また、「作業広場」と称して、スタッフ、患者さん、地域のボランティアで、院内デイケアを運営し、そこで色々な作業体験ができるように準備をした上で前述した視点をコミュニケーションしたり、繰り返しトレーニングする場として活用しています。（図2）その他にも、上田市が主催する地域の就労支援の会議にも参加してネットワーク作りを行い、



図1:患者担当チームとの会議。多職種が集まり患者さんの今後について考えます。



図2:作業広場の場面。16～17時までオープン。様々な患者が集まって活動を行います。

必要な情報が患者さんに届けられるよう努力しています。

鹿教湯病院 作業療法士 織 哲也



### 理学療法士

身体機能や体力、移動能力についての評価・助言

### 言語聴覚士

コミュニケーション能力の評価や代替手段の助言

### 医療ソーシャルワーカー

活用できる制度への助言や、職場との調整

## 就労支援連絡会

### 作業療法士

作業能力の評価や本人の状態に合わせた作業方法の助言

### 臨床心理士

精神機能や知的機能などの検査や代替手段の助言

# 人間ドックのおすすめ

若葉の萌える頃となり、心若やく季節となりました。  
今回は、人間ドックの目的、おすすめのオプション検査を紹介します。  
人間ドックの目的は、



① 病気を早期に発見し、芽を摘み取ること

② 今の体の状態を知り、検査の結果を生活改善に活かすこと

人間ドックを受診することにより、現在のご自身の健康状態を知り、検査結果を生活改善に生かすことで、将来発症する危険のある病気を未然に防ぐことができます。  
年に1回は人間ドックを受診してみたいはいかがでしょうか。



## おすすめオプション紹介

### 骨密度検査 (1,540円税込)

当院で行う骨密度検査は、専用の機械を用いて骨をつくっているカルシウムなどミネラル類の量(特に骨塩量)を数値化します。それにより、骨粗鬆症のリスクを早期に発見し、予防や治療につなげることができます。

当院の骨密度検査では、ごく弱い2種類の異なるエネルギーのX線を腕の骨にあて、骨を通り抜ける度合いで骨塩量を測定する「DXA法」をもちいて骨塩量を測定します。この方法は、①測定時間が約30秒と短い ②X線被ばく量が少ない ③着衣のまま、座って測定できる ④腕の骨は加齢による骨の変形が少ないため、高齢者の測定に適しているという4つの特徴があります。

DXA法(dual energy X-ray absorptiometry)



### 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは?

骨量が低下し、骨が折れやすくなる状態をいう病気です。圧倒的に女性に多い病気ですが性別に関係なく加齢とともに発症しやすくなります。特に高齢者の方においては、骨折が寝たきりの原因になりますので、骨粗鬆症の予防がとても大切です。

比較的实施しやすい検査ですので人間ドックを受診する際は、骨密度測定の検討をしてみたいはいかがでしょうか?

お問い合わせ：鹿教湯病院 健康管理科 0268-44-2155(直通)



春キャベツ

春が旬の野菜といえば、さまざまな野菜がありますが、その中のひとつに春キャベツがあります。

キャベツは一年中出回っていますが、出荷時期によって春キャベツと冬キャベツに分けられます。同じキャベツでも見た目や味わいも異なります。

春キャベツは、秋ごろに種をまき四月から六月に収穫します。全体は丸い球体で内部は黄緑色をしており、葉の巻きはゆるい特徴があります。また葉はやわらかめで、みずみずしく、サラダなど生食に適しています。

冬キャベツは夏に種をまき十一月から三月に食べ頃を迎えます。全体の形は楕円形で、内部は白く葉はかたく巻かれています。また葉が一枚一枚しっかりとしており、加熱しても煮崩れしにくい特徴があります。

このようにどんな調理法にも合い、幅広い料理に活躍するキャベツですので、それぞれの特徴を活かして、おいしく味わいましょう。



介護療養型老人保健施設いずみの

栄養科

塩沢

麻衣子



## アサリと春キャベツのパスタ

### ▼材料 (2人分)

- ・アサリ 200g (殻付き) ・オリーブオイル 適量
- ・にんにく 10g (1片強) ・鷹の爪 1本 ・酒 1/2カップ
- ・パスタ 200g ・春キャベツ 140g ・塩 小さじ1/5
- ・醤油 小さじ1/2

### ▼作り方

- ①アサリは、砂抜きをしてしっかり洗う。
- ②にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切り、キャベツは一口大に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて弱火にかけ、にんにく、鷹の爪を加えて香りがしてきたら中火にする。アサリを加えて軽く炒める。
- ④③のフライパンに酒を加えて、蓋をし、3分ほど蒸し焼きにした後、火を止める。
- ⑤鍋に水を入れ、火をかけ、沸騰したら塩を適量加え、パスタを入れて袋の表示の2分前まで茹でる。
- ⑥④のフライパンを再度中火にかけ、⑤のパスタと春キャベツを加えて炒め、キャベツがしんなりしたら、塩、醤油で味をととのえる。

### ▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 485kcal たんぱく質 17g  
脂質 4.5g 糖質 1.6g



※画像はイメージです

キャベツの主な栄養素には、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンUがあります。

ビタミンCには強力な抗酸化作用があり、その抗酸化力は野菜の中でもトップクラスです。外葉を一枚食べるだけでも、レモン1個分程度のビタミンCを摂取できると言われています。また、ビタミンKは止血作用や骨を丈夫にする役目もあります。

ビタミンUは傷ついた粘膜を修復する効果が期待でき、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防する働きがあるとされています。胃腸薬「キャベジン」という製品名の由来は、キャベツに含まれるという意味の「cabbage in」からとも言われています。

# 新任医師紹介



鹿教湯病院 副院長  
脳神経内科

吉田 邦広先生

2020(令和2)年4月から鹿教湯病院にお世話になっていきます。

これまで30年あまり信州大学病院に勤務していました。大学では神経難病の診療や研究に従事していました。神経難病は、遺伝子診断など診断法は急速に進歩したものの依然として患者さんが満足できるような有効な治療法が乏しい領域です。その中でリハビリテーションは、脳卒中は言うまでもなく、神経難病にとっても非常に重要なアプローチの一つです。患者さんが自分自身の体や心と向き合いながらリハビリテーションに励んでおられる姿は見ていてとても勇気づけられます。リハビリテーション専門病院の一員として、私も微力ながらお手伝いしたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



鹿教湯病院  
循環器内科

若海 美智先生

2019(平成31)年4月より豊殿診療所に月1〜2回勤務させて頂いており、2020(令和2)年4月から鹿教湯病院の常勤医として勤務する事になりました。専門は循環器内科です。

東京女子医科大学出身で、現在昭和大学循環器内科兼任講師も務めております。

数年前に母がクモ膜下出血で倒れたのを機に、回復期医療に興味を持つようになりました。大好きな信州の地で、伝統ある鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの一員として、心臓リハビリテーションの分野で少しでもお役に立てたらと存じます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



鹿教湯病院  
脳神経外科

佐藤 貴英先生

2020(令和2)年4月から鹿教湯病院にて勤務させていただきます。

これまでは栃木県那須地域の救急病院にて、脳卒中の救急を中心とした医療に従事しておりました。信州の雄大な自然に惹かれ、長野県に移住して参りました。

脳卒中は発病してしまうと簡単に治りません。その回復のための治療で最も重要なのはリハビリテーション。そのリハビリテーション専門の病院の一員として、少しでもお力になればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



鹿教湯病院  
リハビリテーション科

石田 ゆず先生

2019(平成31)年1月より非常勤で勤務させていただいております。2020(令和2)年4月より鹿教湯病院リハビリテーション科で常勤として勤務させていただくことになりました。もともとは皮膚科として医師の道を歩み始めましたが、在宅療養支援診療所で勤務したことを転機に、生活をみることでできるような医師になりたいと考え、今はリハビリテーション科として診療に従事しています。

患者さんやご家族の方がより生活を暮らしやすく、穏やかに過ごせるようにサポートしていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。





介護療養型老人保健施設いずみの  
内科

木村 雄二先生  
きむら ゆうじ

2020(令和2)年4月から介護療養型老人保健施設いずみので勤務させていただくことになりました。

東京都老人総合研究所から筑波大、横須賀共済病院を経て、ネパール人病理医の育成に力を尽くしました。帰国後、離島での診療を行なっていた時に福島から呼び出されました。放射線被災地の復興の為の診療所医師として働いてくれという依頼でした。住民も帰還し、町の診療所も軌道にのりました。75歳になり家内とクルージングでもと考えていましたが、上田市の「いずみ」の辺りに誘われました。信州を満喫したいと思っています。

よろしく  
お願いします



### 第29回全国介護 老人保健施設大会 演題発表奨励賞受賞

今回、看護研究で「看取り(死去後)に対する介護福祉士の意識調査」をテーマに取り組みました。未経験者、経験者に対してグループインタビューをしたことで、今後更に高齢化が進む中、介護福祉士として看取りの場面で何ができるか、どういう思いを持って臨んだら良いのか、今回明らかになった意識を形にするためにも、質の高い支援を行っていききたいです。ご協力していただいた皆さまありがとうございます。

介護療養型老人保健施設いずみの  
介護福祉士 三石 悟



### 臨時の児童 クラブ開設



当センターでは、国の新型コロナウイルス感染症予防対策による、小中学校などの臨時休校によって急に子どもをみる必要となった職員のために、2020(令和2)年3月9日(4月3日までの間、臨時の児童クラブを開設いたしました。この児童クラブは職員確保に最大努力し、患者さん・利用者さんにとつて安心・安全な医療・介護サービスを提供するとともに、職員の不安を少しでも解消したいとの思いで開設に至りました。



### センターOB職員 によるボランティア

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、当センターにおいても感染防止強化に努めています。その中で、感染防止強化の一翼を担いたいとの思いから、先輩のOB職員の有志数名がボランティアに名乗りを上げ、正面玄関にて来院者への手指消毒や健康チェック等の受付業務にご支援をいただきました。この誌面をお借りして感謝申し上げます。



お知らせ

# 絵画を寄贈していただきました。



白井信吾しら い し ん こさんが描かれた絵画を奥様の由美子ゆ み こさんより  
2020(令和2)年3月19日に当センターへ寄贈していただきました。

今回寄贈いただいた絵画は、白樺湖を題材とされており、  
とてもやさしいタッチで描かれ、穏やかな気持ちにしてくれる作品です。

いただいた絵画は、院内へ大切に展示させていただきます。



## 外来担当医表

2020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) 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		瓦葺 <small>かわらかき</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	
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	4月	5月	6月
	鹿教湯病院・三才山病院		土曜・日曜・29日(水)	土曜・日曜・5日(火)・6日(水)
豊殿診療所		土曜・日曜・29日(水)	土曜・日曜・5日(火)・6日(水)	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/>

