

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

2022

春

第137号



【すいせん畑と浅間連峰】 撮影:宮下 祐典

## 目次

コロナ禍から新しい年度に向けて 豊殿診療所長……2  
訪問リハ坂城サテライト開所について ……3  
三才山病院指定療養の活動について ……4

おすすめレシピ「菜の花のミモザサラダ」… 5  
各事業所のレクリエーションの様子 …… 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。



# コロナ禍から新しい年度に向けて



豊殿診療所

所長

と ひょう  
戸兵

しゅういち  
周一

お互いが感染しているのではと

いう疑心や みんなと同じでない  
とだめだという島国日本の道徳心  
に葛藤しながら 海外からは留学  
生を一切入れない感染対策で鎖国  
の国日本とまでいわれても何ら変  
化の無い日々。

個性や希望や夢を叶えることを  
認めることや共感することも消極  
的になってもう2年と半年、皆さ  
ん動いていますか？

コロナ禍のストレスで塩分と糖  
分の摂取は知らず知らずにふえて  
しまい 太ったり高血圧になった  
り、糖尿病になったり大変です。  
でも、冷静に考えましょう。

水前寺清子さんの365歩のマーチで  
へ幸せは歩いてこないだから歩い  
ていくんだよへに似せて

へウイルスは歩いてこないだから  
(人のいないほうに) 歩いていく  
んだよへです。

皆さん十分に感染対策をしてい  
ます。でも忘れてしまっているの  
は各自の個性は個性で正しい。今  
までの運動、人と話すこと感動す  
ること笑うこと歌うこと泣くこと  
十分やっていいんです。入浴場  
でのクラスターは世界でも皆無、宴  
会場では発生。じゃあ温泉は行け  
ないじゃなくで、露天で十分春の  
景色を楽しんでいいんです。野山  
で山菜をとって天ぷらにして食べ  
ていいんです。外で行えばいいん  
です。十分な広間でしたらいいん  
です。

大人を見ている子供たちはさら  
に間違った厳格を助長して、話す  
ことも悩みを夢も分かち合うこと  
すらしなくなって 出会うことも

なくキスもハグもなくネットを見  
て生活、そろそろ開けてくる世界  
に向けて大人が次の世代のための  
試験者になって良い

のではないんですか  
？どこまでやった  
ら感染する！には証拠  
(エビデンス) はあ  
りません。戦争は起  
こすのは簡単でした  
が止め方が大変で結  
局原爆まで浴びまし  
た。大戦を2回も経  
験しても懲りないん  
です人間は日本人は、同  
じことです。規制は  
規制を呼び、地方に  
行けば行くほど厳し  
さを増す。一番間違  
いのない数字は死者  
の数で感染者数では

ありません。感染者をカウントす  
ることすら無意味とやっとな行政や  
マスコミは解ってきました。  
先駆けて体を動かし、タンパク  
質制限のない方はしっかりタンパ  
ク質を摂取して楽しく明るく声出  
して動いていきましょう。さあ！



豊殿診療所外観

# 訪問リハビリテーション坂城サテライトを開設しました

この度、2022年3月1日に坂城町内では初めてとなる訪問リハビリテーション事業所として「坂城サテライト」を開所しました。当センターの訪問リハビリテーション事業所としては三才山サテライト、筑北サテライト、塩田サテライト、東内サテライト、豊殿診療所訪問リハに続く6か所目の事業所となります。

## ●より身近に●

これまで、坂城町へは上田市小泉にある塩田サテライトより訪問リハビリテーションを提供してきました。しかし、近年では坂城町の利用者さんも増え、もともと坂城町の皆さまの生活に近い場所で利用者さんやご家族に寄り添いながら充実したリハビリテーションを提供したいと考えるようになり、今回坂城サテライトの開所に至りました。

訪問リハビリテーションは、在宅療養中の方に再び生きがいを持

ち、その人らしい生活ができるように支援するサービスです。リハビリスタッフが利用者さんのお宅を訪問して、身体機能の向上や利用者さんの日常生活における自立と社会参加の促進、また、利用者さんご家族を含めた心理的サポートも含む総合的な支援サービスを提供していきます。

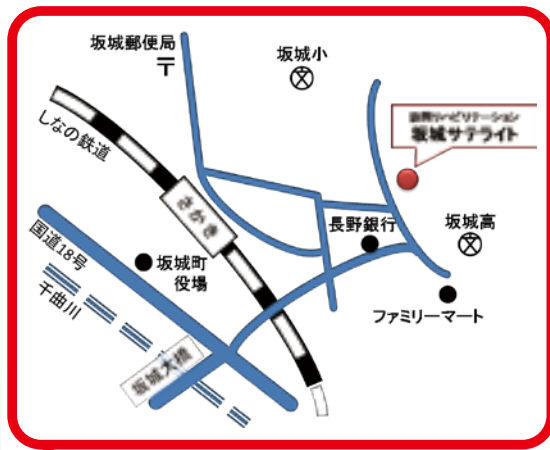
## ●ご利用方法●

介護保険をお持ちの方はまず担当のケアマネジャーに相談して下さい。ケアマネジャーが利用開始までの手続きをしてくれます。開始後は主治医とも連携させていただきます。

若年者等で介護保険をお持ちでない方は、医療保険で利用する事ができます。コーディネーターや主治医がいる病院のソーシャルワーカー等にご相談下さい。

坂城サテライト責任者

作業療法士 山田 武



坂城サテライトスタッフ



## 指定療養介護事業所の集団活動「男子会」

三才山病院では、平成19年10月より指定療養介護事業所を開設し、約14年が経過しました。当初20床としてスタートしましたが、現在は80床まで増床しています。筋ジストロフィー患者(以下筋ジス)、重症心身障害者(以下重心)等若年の患者さんが多く入所されており、入所者にとってはそこが長期にわたる生活の場となっています。

作業療法科では、入所者の皆さんの生活の質(=QOL)の向上をはかる目的で、作業療法の一環として様々な集団活動を行っています。対象者や目的によってグループ分けしており、参加者が自由に活動の内容を決めて取り組んでいるグループが3グループあります。参加者が全て男性のため、「男子会」とよんでいます。

### ●「男子会」とは？

筋ジスのグループが1グループ、重心のグループが2グループあります。筋ジスのグループは参加者9名、年齢は20～40代、重心のグループは参加者4～5名、年齢は20代、いずれも月1回、40分程の時間内で行っています。参加者の中から当番制でリーダーを決め、内容の企画、運営を行っています。作業療法士は本人の希望に沿った活動ができるように適宜支援を行います。内容は、カードゲーム、ビンゴゲーム、魚釣りゲーム、サッカーゲーム、野球ゲーム、ボーリングゲーム、ポッチャ、工作、クイズ大会、DVD鑑賞会、調理実習、季節行事等です。

### ●どのような目的で？

集団活動に参加することで仲間を意識した行動、発言を促すことができ、社会性の向上を目指しています。またリーダーを任されることで、役割と責任感を自覚する機会にもなっています。事前に活動の計画を立てて準備する中で企画力を育て、必要な支援を求められるよう促しています。そして仲間と楽しい時間を共有することで、日常生活に張り合いを感じてもらっています。普段の生活ではなかなか見られない表情や能力に気付かされることもあり、私たちも刺激を受けています。

### ●コロナ禍での活動

現在は新型コロナウイルス対策で集団活動を制限せざるをえない状況です。重心のグループは体育館等で十分に換気をし、密にならないように配慮しながら行っています。筋ジスのグループは2年程活動を休止していましたが、最近各自のパソコンやタブレットを使用したZoomでの開催方法に切り替え、再開し始めています。コロナ禍であっても工夫しながら仲間とつながり、一緒に活動を楽しんでいきたいと思えます。



筋ジスの男子会「さんまを焼いて食べよう！」

重心の男子会『「みさやま」の看板作り』



看板が完成しました！



重心の男子会「すごろくゲーム」

春の味覚「菜の花」

4月に入り、日差しも暖かくなってきました。冬の寒さから解放され、春を待ちに待っていた方も多いのではないのでしょうか。スーパーなどの野菜売り場でも、春らしい食材が多く並ぶようになってきました。

今回は、独特な苦みが魅力的な菜の花の栄養についてご紹介します。

栄養素① β-カロテン

β-カロテンは、色鮮やかな緑黄色野菜などに含まれる橙色の色素成分です。抗酸化作用があり、活性酸素から細胞を守ることで生活習慣病や老化の予防が期待されます。

栄養素② ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンを生成・保持する働きやメラニン色素の生成を抑制するなど、肌環境を整えるといわれている栄養素の一つです。また、ビタミンCにも抗酸化作用があります。

栄養素③ 鉄

鉄は、赤血球に含まれるヘモグロビンが全身に酸素を運ぶのを助ける働きがあり、不足すると貧血を起こします。この他にも、菜の花には多くのビタミンやミネラルなどが含まれています。

栄養豊富で、今が旬の菜の花を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



鹿教湯病院

栄養科

志野 沙也加

## 菜の花のミモザサラダ

### ▼材料 (2人分)

・菜の花 200g ・卵 1個 ・塩 少々

・マヨネーズ 大さじ2 ・わさびチューブ 1cm  
 ・無糖ヨーグルト 小さじ1 ・塩 ひとつまみ  
 ・白こしょう 少々

A

### ▼作り方

- ①卵は固めに茹で、冷水で冷やす。
- ②卵の殻をむき、縦半分に切って白身と黄身を分ける。それぞれザルでこして細かくする(白身はみじん切りにしても良い)。
- ③菜の花は茎と葉に分け、塩を加えた熱湯で1分ほど茹でる。茎から先に茹で始め、時間差で葉も入れて茹でる。
- ④菜の花は水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。
- ⑥皿に菜の花を盛りつけ、その上に白身と黄身をかける。仕上げにヨーグルトソースをかける。

### ▼栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 160kcal たんぱく質 9.0g 脂質 12.4g  
 食塩相当量 0.8g

### ▼菜の花 栄養価 (生の状態100g当たり)

エネルギー 33kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.2g  
 β-カロテン 2.2mg ビタミンC 130mg 鉄 2.9mg



※画像はイメージです

菜の花は、花が咲き始めると、味が落ちるだけではなく、苦みが強くなるので、つぼみのままのものがおすすめです。また、茎の切り口がみずみずしく、中まで鮮やかな緑色をしているものを選びましょう。



老健いずみの

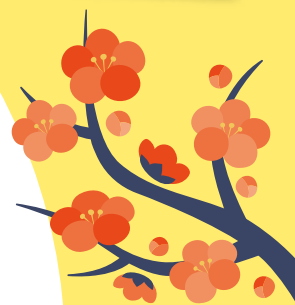


老健いずみの

## コロナに負けるな

### コロナ禍でのレクの様子

当センターでは、リハビリ以外の時間に身体機能向上や入院生活での不安などを少しでも解消されるように季節を感じる事が出来るレクリエーションを提供しています。現在のコロナ禍では感染予防のため集団でのレクを行う事ができないのが実際ですが、そのような中でも感染対策を行いながら季節感だけでも味わっていただくために、各施設工夫をしてレクリエーションを継続しています！



看多機おおぞら



院内保育所バンビ



鹿教湯病院病棟



## 避難訓練を実施しました



1月11日鹿教湯病院で避難訓練を実施しました。今年は上田地域広域連合消防本部丸子消防署協力のもと、再編成工事により今年度解体を予定している病棟を使用したスモークマシンによる煙体験訓練と室内での消火訓練や工事期間中の避難経路の確認を中心に行いました。

訓練は、感染対策を講じる中94名の職員が参加しました。職員からは、充実した煙の中での怖さや、室内での消火器使用の体験が勉強になったとの声が聞かれました。訓練を通し、常日頃より院内における火災予防、安心・安全の確保に努めていきたいと思

施設課



煙体験訓練



消火器訓練

## 専門性の高いリハビリテーションを目指して 心大血管リハビリテーション 学習会を開催しました



近年、リハビリテーションの対象は、脳血管障害や骨折などの運動器疾患、呼吸器疾患に限らず、心不全をはじめとした心大血管(循環器)疾患、糖尿病や腎臓病などの内部疾患などに拡大しており、様々なニーズに応えられる専門性が求められています。今回、より専

門的な知識の向上と充実したリハビリテーション提供体制の構築を目的に「心大血管疾患リハビリテーションの基礎知識と導入について」というテーマで学習会を開催しました。講師は、信州大学医学部付属病院リハビリテーション部の樋口智子先生をお招きし、心大血管疾患の基本的な疫学からリハビリテーション、施設基準等に関して具体例を交えて分かりやすくお話いただきました。また、チームアプローチにおける各職種の役割やコミュニケーションに関してもお話いただき、改めてリハビリテーションを提供する上で人と人との繋がりがとても重要であると実感しました。今回の学習会を受けてより専門的な医療スタッフの育成はもちろん、多職種間の協働、リハビリテーション設備の拡充など多くの課題を見つける事にも繋がりました。これからも地域の皆様により専門性の高いリハビリテーションを提供できるように精進していきます。



リモートによる学習会のようす

# 外来担当医表

2022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 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 信大	片井・松嶋 平井・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		<sup>かわらぶき</sup> 瓦葺	佐藤		
整形外科	午前 8:30～11:00	大島	木下(久)	信大		木下(久)
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00			森泉・加藤		
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	林田
	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	2022年	4月	5月	6月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・29日(金)	土曜・日曜・3日(火)・4日(水)	土曜・日曜
	豊殿診療所	土曜・日曜・29日(金)	土曜・日曜・4日(水)・27日(金)	土曜・日曜

※休診日は都合により変更になる場合があります。

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/>

