

まき倶楽部

3

2017
March



整形外科は、麻酔科の協力のもと、外傷(特に高齢者)に対しても迅速かつ最適な手術治療を心がけています。外来診療は、専門外来を含めて月曜から土曜(土曜は午前のみ)、救急時間外につきましては24時間受け付けていますが、とくに月曜・火曜は終日、土曜・日曜・祝日も午後9時まで整形外科専門医が対応しています。

補助人工心臓による治療について／新入職医師のご紹介

(牧病院／牧リハビリテーション病院) 01～02

「介護予防教室」レポート①②

(牧リハビリテーション病院／牧病院デイケアセンター) 03

出会い、集い、ふれ合う場づくり ～地域とともに～

(おとしよりすこやかセンター北部館) 04

季節の食材 ～春キャベツを上手に食べてみよう!～

(おとしよりすこやかセンター北部館) 05

家庭で気づく「摂食嚥下障害のサイン」と安全な食事のための「トレーニング」

(小山病院) 06

vol.107

地域社会と共に歩む
牧ヘルスケアグループ

リハビリ相談実施中

牧リハビリテーション病院で

相談室を設置中です。

詳しくはホームページで。



牧ヘルスケアグループ広報誌『まき倶楽部』



補助人工心臓による治療について

～末期状態から終末期まで、補助人工心臓での治療～



牧病院 副院長
Takeshi Nakatani
中谷 武嗣

◎高齢の方の心不全に おけるチーム医療

終末期医療への対応が課題となつてきています。そこで、心不全の治療について考えてみます。補助人工心臓(以下VAD)治療は、心筋の障害が高度な難治性心不全に対する心臓ポンプ機能の補助あるいは代行手段として用いられる治療です。当初

は短期間の使用でしたが、現在では補助期間が数年に及んでいます。また、VAD治療では自己心機能の回復を目指すのみならず、心臓移植までのつなぎ(Bridge to Transplantation(BT))としても用いられます。2011年在宅治療が行える植込型のVADが心臓移植までのつなぎとして保険償還されてからは、その施行数は著明に増加しています。さらに、心臓移植適応のない難治性心不全例に対する長期在宅治療(Destination therapy(DT))が、欧米で多数行われ、現在我が国でも治験が進められています。

◎ご本人とご家族の 同意と共に

VADは、心臓ポンプ機能の正常化を計るものです。重篤な臓器機能障害を伴う場合や、人工物を装着するため重症感染症を伴う場合には適応となりません。さらに、長期の在宅治療を行うことが前提となりますから、ご本人・ご家族への



インフォームドコンセント(IC)において、「生存」のみならず、機器のメンテナンス等を行いながらの「人生の質」、さらには「費用/負担」についても、十分な考慮・検討を行い、治療を行うことに同意を得ることが必要です。この際、多職種医療者が参加し、ご本人・ご家族の意思決定を支える事が必要となります。また、VAD治療の継続についても、治療効果がある場合は妥当ですが、治療効果が期待できない状態となった場合には再検討が必要となります。

◎望む治療と生き方を 事前に話し合い

心不全はしばしば急性増悪をし、今後の治療方針について検討がなされていない状況で、短い期間での判断が求められることがあります。このためVAD治療選択では、直接死につながる状況で、VAD装着に基づく出血、感染、脳血管障害などの合併症により治療中止を考慮すべき状況となり得ることも踏まえる必要があります。死をタブー視する我が国では、特に精神のおよび心理的に危機的状況に陥りやすく、多職種の医療者が関与し、患者・家族とともに共同で

◎末期的な状況と なった場合に備えて

VADの治療中に、心臓以外の脳を含む諸臓器機能不全などでその治療目的が達成できないと考えられる場合(終末期)には、補助循環の継続について検討すべきです。そして新たな治療を行わないことも考慮する必要があります。治療に関するインフォームドコンセントで、ご本人およびご家族に末期的状況となった場合には、十分な説明と同意を得た上でVAD治療中止に同意を得ておくことが必要となつてきます。末期的状

◎長期在宅治療の導入 の課題に向けて

ご本人およびご家族(本人の意思が確認できない場合は家族のみ)に充分説明を行い、受容した段階で治療の中止法について検討することになります。

ご家族がVAD治療の継続を希望された場合は、新たな治療を加えることは医学的適応がないことについて再度説明した上で行わないのが妥当です。なお、末期状態に及ぶと想定される状況となれば、末期対応についてご本人・ご家族と相談し、対応方法を決定しておくことが望まれます。

VAD施行中に末期状態でないにも関わらず継続中止の要望があった場合には、ご本人・ご家族も含めて多職種チームで協議し、その上で倫理委員会へ計る事を検討します。

今後我が国で、長期在宅治療導入においては、特に終末期への対応をどのように行つかが、課題であり、検討が続けられています。

新入職医師のご紹介



西塔 進 (Susumu Saito) 牧リハビリテーション病院 副院長

手術2000例の経験・知識を生かして

本年の1月1日付で牧リハビリテーション病院に入職しました西塔(さいとう)です。昭和49年に医師免許を取得してからずっと整形外科医で、かれこれ43年になります。

阪大整形外科に入局して研修の5年間のうち、主に臨床研究を中心に励み、住友病院では整形外科部長として14年間在職、大阪労災病院では11年、尼崎中央病院を3年の間、ともに副院長として勤めてきました。専門分野は股関節外科で、2000例ほどの手術を執刀しています。

さて、今般、当院に来るにあたり、メスは置いて術後の患者様、外傷後などの障害を持った患者様の回復に、今までの整形外科の経験、知識を生かして貢献したいと考えています。新しいことが勉強できると、ちょっとワクワクしています。よろしくをお願いします。



「介護予防教室」
レポート
①

ロコモティブシンドローム 市民講座に参加して

牧リハビリテーション病院
リハビリテーション部
Saori Shimazaki
島崎 さおり

11月21日(月)守口市シルバー人材センターにて、地域の65歳以上の方を対象にロコモティブシンドロームについて話をいたしました。

通称「ロコモ」といわれるロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、加齢に伴う身体機能(筋力・バランス能力)の衰えや運動器などの疾患(変形性関節症・脊椎症、円背など)を原因として、立ち座り・歩行がづらくなり、放置すると寝たきりになる危険性のある状態です。

実際、要介護認定の2～3割は骨折・転倒、関節疾患が原因となっており、運動器の健康は日常生活活動や生活の質(QOL)に影響を与えます。また、日本の超高齢化率は25%を超え、2015年の平均寿命は男性80.5歳・女性86.8歳ですが、それに対し寝たきりにならず自立した生活が出来る健康寿命は男性71歳・女性74歳です。

今回の話を通じ、地域の皆さまに、足や腰・運動器を日常から使用することの大切さと『転ばない、転んでも折れない、折れてもまた歩く』という強い気持ちを持っていただくことを願っています。また今後は、一緒に行った数種類のロコモ運動を地域の皆さまが継続して実施され、いつまでも自分らしく暮らしていただきたいと考えております。



「介護予防教室」
レポート
②

地域体操教室に 携わって



牧病院
デイケアセンター
Hiroshi Doi
土井 浩史

「地域体操教室」は、旭区東部地域包括支援センター主導のもと、旭区各地域(新森・清水・古市・今市・太子橋)の公民館などをお借りし、月に6回無料で開催しています。

平均参加人数はおおよそ20名で、特に女性が多く(男性は1割ぐらい)参加されています。要介護認定の有無に関わらず、どなたでも参加していただける教室で、毎回、理学療法士や作業療法士などのリハビリスタッフが携わり、午前中の約1時間、柔軟体操から少し息のあがる運動まで、いくつかの種類を順に行っていきます。

参加される方々は、どこか自分の体や生活が気になり、このままでは良くないと思い、自分で出来ることを考えた結果、近所で開催しているこの教室に参加されています。

私たちはそういう方々の思いに対して専門知識を活かし、体にとって良い運動を提案し、また生活上での工夫点をお伝えしています。参加される方々がこの教室を通して、自分の気になることを一つでも解決出来ればという思いのもと、今後もサポートをいたします。皆さまのご参加をお待ちしております。





出会い、集い、ふれ合う場づくり

～地域とともに～



ふれあい 喫茶への 参加

特定医療法人 清翠会の、平成28年度のテーマは「地域へ」でした。このテーマを受け、法人内各施設・各部署がそれぞれの行動目標を決め、一年間の取り組みを行うのですが、おとしよりすこやかセンター北部館・支援相談課では、「地域へ溶け込む」を目標に掲げ、活動しました。その活動の一環として、昨年秋より、近隣の高殿会館で開催されている「ふれあい喫茶 陽だまり」に、入所者様と共に参加しております。

ふれあい喫茶とは、地域福祉活動のひとつで、地域にお住まいの方々が集い、交流する場として地域会館や老人憩いの家等で、おおむね小学校区ごとに開催されています。事前の申し込み不要で、年齢を問わず参加でき、コーヒー、紅茶、ジュース等の飲み物(お菓子付き)を100円で楽しめます。いつも満員で、みなさん楽しそうに話に花を咲かせておられます。お世話してくださっているボランティアの皆様も、とても生き生きとされています。

住み慣れた 場所への お出かけ

当館の利用者様は、旭区やこの近辺にお住まいだった方が多く、中には地域の役員やボランティアとして活躍されていた方もおられます。しかし、そういった方々も、入院等を経て施設入所をされると、これまでのように地域の一員として生活し、活動する事が難しくなってしまう現状があります。

そのような利用者様に、これまで住み慣れた地域に出かけ、もう一度地域の方々の活気あふれる場に参加し、会話やおいしいお茶を楽しむ体験をしていただきたいという思いで、毎月出かけています。いつも「いらっしゃいませ」と迎えてくださるボランティアの皆様の笑顔に、利用者様も満足げなお顔で楽しまれています。先日は、以前この地域のボランティアとして活躍されていた利用者のA様に、地域のお仲間の方が代わる代わる声を掛けられ、「この人は飲み物にうるさいからね」等と笑い合う姿があり、お元気であった頃のA様のお顔に戻っておられました。

地域の一員と なれる施設を 目指して

一方、事務課では「地域の方に見える活動を」という目標で、月に数回、施設周辺の清掃を行っています。最近は徐々に地域の方から挨拶や言葉をかけていただく事が増え、小さな事からですが少しずつ地域に貢献できているように思います。

施設は“生活の場”と言われますが、これまでは、どこか地域から切り離された特別な場所として存在していたように思います。

自分たちが施設から一歩外に踏み出す事により、地域の方に施設を身近に感じ、興味を持っていただく事にもつながります。利用者様も、職員も、当たり前がこの地域の一員として共に生きられるような施設を目指していきたいと思います。

おとしより
すこやかセンター北部館
支援相談課
Emiko Okada
岡田 恵美子



旬の素材を生かす、楽しむ 春キャベツを上手に 食べてみよう！

おとしより
すこやかセンター北部館
栄養科
Tomoe Matsushita
松下 智恵



○ 冬キャベツと春キャベツの違い、ご存知ですか？

1年中、出回っているキャベツですが、じつは時期によって違いがあります。

何枚も葉が重なってずっしり重いものは、寒玉と呼ばれ、これが冬キャベツ。11月～3月ごろ市場に出回り、煮込むと甘味がでます。

葉の巻きがゆるく、葉質が軟らかいものは春玉と呼ばれ、これが春キャベツです。3月～5月に出回り、柔らかいので、生食向きです。

○ キャベツは栄養成分の宝庫

カルシウム、ビタミンA (β-カロテン)、ビタミンK、ビタミンC等を比較的多く含みます。また、胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助けると言われている、ビタミンUも含んでいます。

※ビタミンUとは

ビタミンとついていますが、ビタミンに似たアミノ酸構造をもつ、水溶性のビタミン様物質です。主に胃腸の粘膜、肝機能の働きを正常に保ちます。キャベツの絞り汁から発見されたため、別名「キャベジン」とも言われています。キャベツには潰瘍で傷ついた部分の止血作用のある、ビタミンKを含むので、ビタミンUとの相乗効果が期待できます。

○ ビタミンUの摂取ポイント

ビタミンUは、水に溶けやすく、熱に弱い性質があるため、生食がおすすめです。加熱調理をする場合は短時間で調理すると良いでしょう。味噌汁や煮物などのお料理では他の栄養成分とともに溶け出し、汁まで摂ることで効率よく摂取できます。また、熱には弱いですが酸には強い性質があるため、酢の物や、マヨネーズ、ドレッシングを使ったサラダなどにも上手に摂取することができます。

春キャベツとしらすの酢の物 (2人分)

(エネルギー: 25kcal、食塩相当量: 0.6g)

(材料)

- しらす干し 大1 1/2 (6g)
- 春キャベツ 2枚 (70g)
- 胡瓜 1/3本 (40g)
- みりん 小1/3
- 米酢 小2
- 砂糖 小1
- 濃口醤油 小2/3

(作り方)

- ① 春キャベツをざく切りし、さっと茹でる
(電子レンジ調理でも可)
- ② しらす干しは熱湯を掛けるか、さっとゆでる。
- ③ 胡瓜はスライスする。
- ④ 砂糖、酢、みりん、濃口醤油を混ぜ、合わせ酢を作る。
- ⑤ ①③を④の合わせ酢へ漬け合わせる。
- ⑥ ⑤を盛りつけ、しらすを天盛りする。



ワンポイント!

- とんかつ等の油物を食べる際に千切りキャベツを添える組合せは、胃もたれ対策としては良い組み合わせと言えます。火を通したものでも、このようなメニューで、副菜として取り入れ、生よりも量を食べると良いですよ。
- 合わせ酢をノンオイルドレッシングに変えて、サラダにしてもOK。

参考資料：からだにうれしい野菜の便利帳

免疫力を高める食べ物、キャベツの栄養 <http://kenkou-tabemono.info>
くらしき作陽大学 食文化学部 500kcal 台のバランスメニュー



家庭で気づく「摂食嚥下障害のサイン」と安全な食事のための「トレーニング」

小山病院では、地域連携を目的とした「なでしこ会」という活動を行っています。その中で介護支援専門員の方々と交流し、摂食嚥下障害の危険サインがわからないという意見を多くいただきました。そこで今回は『家庭で気づく摂食嚥下障害のサインとトレーニング』をご紹介します。



すべての高齢者は摂食嚥下障害の予備軍

摂食嚥下障害とは、口から食べる機能の障害のことです。脳疾患や神経疾患などにより身体が麻痺して歩けなくなるのと同じで、口の中も麻痺して食べ物を飲み込みにくくなります。加齢によっても食べることに必要な筋力などが低下するため、すべての高齢者は摂食嚥下障害の予備軍であるといえます。しかし、高齢者の摂食嚥下障害は少しずつ現れるため、肺炎・低栄養・脱水症などで入院してからその存在に気づかれることも少なくありません。

◎日常生活場面のチェックポイント

- 熱がないか
- 咳がでていないか
- 痰が増えていないか
- 痩せてきていないか

◎食事場面のチェックポイント

- むせがないか
- 声の変化がないか（ガラガラ声になっていないか）
- 食欲が減っていないか
- 食事時間が長くなっていないか

摂食嚥下障害に気づくには、日常生活場面と食事場面のチェックが大切です。



トレーニングでこれからも安全な食事を

これらの問題があれば必ず摂食嚥下障害というわけではありません。仮に摂食嚥下障害があったとしても、口のトレーニングや食事の形・食べ方の見直しを行うことで安全な食事を続けられます。

家庭でできるトレーニングとしては、

- ① 腹式呼吸で深呼吸（ムせる力を強化する）
- ② 舌の運動
（「ぱ・た・か・ら」と繰り返して言う、舌を全力で前に出す・引っ込める）
- ③ 頬の運動（頬を膨らませる・吸う）が効果的です。

高齢者にとっての楽しみの一つは食事だと思います。食を通じた様々な触れ合いが生きる喜びに繋がります。摂食嚥下障害予備軍の段階で存在に気づき対応していきましょう。

小山病院
リハビリテーション科
言語聴覚士
Maki Shiomi
塩見 真紀

牧ヘルスケアグループ各施設の所在地

● 牧病院
〒535-0022 大阪市旭区新森 7-10-28
TEL.06-6953-0120(代) FAX.06-6953-7006

● 牧病院デイケアセンター
TEL.06-6953-1881

● 牧病院訪問リハビリテーション
TEL.06-6953-6852

● 牧リハビリテーション病院
〒571-0015 門真市三ツ島 3-6-34
TEL.072-887-0010 FAX.072-887-0130

● 牧リハビリテーション病院デイケア門真
TEL.072-887-0050

● 牧リハビリテーション病院訪問リハビリテーション門真
TEL.072-887-0010

● 健康増進施設ウイング門真
TEL.072-887-0055

● 牧鍼灸院(温熱療法)
TEL.072-887-0088

● 守口第5地域包括支援センター
〒570-0033 守口市大宮通 1-13-7 TEL.06-6992-1180

● 旭区東部地域包括支援センター
〒535-0022 大阪市旭区新森 4-27-13 TEL.06-4254-3336

● 法人本部
〒535-0021 大阪市旭区清水 2-11-14 TEL.06-6953-0190

● 牧老人保健施設
〒535-0004 大阪市旭区生江 2-15-14 TEL.06-6929-0300

● まきグループホーム
TEL.06-6929-5355

● おとしよりすこやかセンター北部館
〒535-0031 大阪市旭区高殿 6-14-41 TEL.06-6955-4865

● おとしよりすこやかケアプラザセンター北部館
TEL.06-6955-7511

● まきグループホームロイヤル
〒535-0021 大阪市旭区清水 4-2-22 TEL.06-6951-1370

● まきデイサービスセンター
TEL.06-6953-1506

● 牧訪問看護ステーション
TEL.06-6953-1222

● 牧ヘルパーステーション
TEL.06-6953-1107

● 牧けあぶん清水
TEL.06-6953-1235

● 牧ふくし用具
TEL.06-6958-1030

● 牧訪問看護ステーション 高殿出張所
〒535-0031 大阪市旭区高殿 6-18-41-107 TEL.06-4254-6660

● 牧訪問看護ステーション守口
〒570-0028 守口市本町 1-7-21-102 TEL.06-6991-5556

● 牧けあぶん守口
TEL.06-6991-5557

● 小山病院
〒546-0001 大阪市東住吉区今林2丁目2番1号
TEL.06-6751-9551 FAX.06-6751-3169

● 小山病院訪問リハビリテーション
TEL.06-6751-9551

外来診療担当医表

平成29年3月1日(水)～

		月	火	水	木	金	土	
午前診 (受付開始) 8:00～ (診療時間) 9:00～12:00	整形外科	1診	牧恭彦	徳永裕彦 (股関節・人工関節)	牧恭彦	木下理一郎	片山幹	伊藤昭裕
		2診	外山雄康	伊藤昭裕	第2・肩・スポーツ 筒井廣明 第1.3.4.5 山口拓嗣	外山雄康	山口拓嗣	片山幹 (隔週)/担当医
	内科	3診	佐藤睦哉	二階堂任	佐藤睦哉	佐藤睦哉	廣岡智	松井康輔 (第1.3.5) / 廣岡智 (第2.4)
		4診	吉田隆 (消化器内科)	中谷武嗣	井田公一郎	田中秀一 (漢方外来)	井田公一郎	中谷武嗣
		5診	吉尾拓朗 (循環器内科)	清水隆雄	足立昌司	清水隆雄	足立昌司	吉田隆 (消化器内科)
夕診 (受付開始) 16:00～ (診療時間) 17:00～19:30	整形外科	1診	外山雄康	伊藤昭裕	加茂智裕	木下理一郎	根岸宏一	
	外科	3診			八田雅彦			
	内科	4診	吉田隆 (消化器内科)	吉尾拓朗 (循環器内科)		野田哲平 (循環器内科)	太田垣宗光 (循環器内科)	

◎月曜～金曜・土曜日(午前診のみ) ※都合で担当医の変更や診療開始の遅れが予告なしに起こる場合があります。何卒ご了承願います。

予約診	〈火曜日・内科4診〉	大嶋太一 (14:00～16:00/第1.3.5・予約制)
	〈金曜日・内科4診〉	大嶋太一 (14:00～16:00/予約制)
	〈金曜日・内科5診〉	牧典彦 (14:00～16:30/予約制)
	〈金曜日・整形外科1診〉	片山幹 (13:00～14:30/脊椎外来・予約制)
	〈金曜日・整形外科2診〉	山口拓嗣 (15:00～17:00/スポーツ外来・予約制)



特定医療法人清翠会 **牧病院**
〒535-0022 大阪市旭区新森7-10-28
Tel.06-6953-0120



(教育訓練給付制度指定講座・大阪府知事指定番号144)

まき介護職員初任者研修

4月15日(土)開講/2ヶ月コース

就職支援 受講中・受講後に問わず介護就職支援制度有り
更に当法人へ入職された方は入職祝金を支給

介護の知識技術を学びたい方
介護のお仕事に興味がある方
ご家族の介護に役立てたい方

資格取得を応援

週2回の通学+通信で
(通学:水・土曜日の週2日)

資格取得を目指せます

受講料 **35,000円**

特定医療法人 清翠会 〒535-0021 大阪市旭区清水2-11-14
法人本部内 まき介護職員初任者研修講座係(担当) 細川・西川



お気軽にお問合せください
06-6953-0190

私たち一人ひとりが大切にしていること。

これからあなたとあなたの街のためにありつづけます。

法人理念 特定医療法人清翠会 牧ヘルスケアグループ

Mission (私たちの使命) 私たちは守り続けます。あなたの生命、健やかな日々。

Creed (私たちの指針) アウターメッセージ あなたを見つめています。

インナーメッセージ【職員行動指針】

“正しさ”を求める“成長”をめざす“こころ”豊かに

Vision (私たちの約束) この街と共に生き、この街と共に伸びる。

編集後記

私は事務職で、体を動かすこともなく、食べることが大好きということで、体重(体脂肪)の増加、体力・免疫力の低下などの悪循環の生活をしていて、このままではいけないと思い、昨年の夏からジムに通っています。周囲からは「続かへんで!」と言われていましたが、半年以上も続いています。体重(体脂肪)も減り、新陳代謝、姿勢もよくなっています。みなさんも健康のためにジムに通ってみてはいかがでしょうか? (S.M)

URL <http://www.maki-group.jp>

発行日 2017年3月1日
発行者 特定医療法人清翠会

編集者 法人広報委員会
編集・印刷 株式会社 一心社



この広報誌は、メディアユニバーサルデザインに配慮して制作しております。