

お気軽にご利用ください！  
相談無料  
リハビリ総合相談窓口開設！

地域の関係機関の皆様

当院は、リハビリテーション専門病院として、地域の事業所のみならず、さまざまな相談をお受けしております。専門窓口を設置しておりますので、ご心配なこと、お困りのこと、お気づきのことなどがありましたら、お気軽に下記の窓口をご利用ください。



【窓口】  
牧リハビリテーション病院 地域連携室

【ご相談方法】 ※下記の①～③の方法でも結構です。

①電話での相談

TEL.072-887-0065 月～土(日、祝日除く)、9時～16時

②FAXでの相談

FAX.072-887-0130 24時間稼働

③メールでの相談

t.tanaka@maki-group.jp

迅速な対応を心がけておりますが、お時間を要する場合がございますのでご了承のほど宜しくお願いいたします。

相談例

- 摂食嚥下(えんげ)機能全般について
- 理学療法、作業療法、言語聴覚療法の詳しい内容について知りたい
- 利用者さんが退院後、ADLが上がらない
- 自宅でも簡単にできるリハビリを知りたい
- 在宅でのカンファレンスに参加してほしい
- リハビリに関する講演会や勉強会をしてほしい
- 栄養指導についてなど



編集後記

私は毎年、近所の神社へ初詣に行っています。初詣とは新年になって正月に初めて神社や寺、寺院に参詣してその1年の幸せを祈願する事を言い、初参りとも言われています。

初詣の時期には諸説あって、主に  
①元旦(1/1)の参詣、②三が日(1/1～1/3)

の参詣、③松の内(1/7まで)の参詣だそうで、時代とともに①から③へと考え方が変化してきているそうです。

皆様は初詣には行かれましたか？

看護部 介護福祉士 波多野 裕太



アクセス

- 【電車の場合】  
■地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南駅」下車2番出口上がってすぐ。
- 【お車の場合】  
■近畿自動車道をご利用の方は、北行き「大東鶴見」南行き「門真」出口を降りてください。  
■第2京阪道路をご利用の方は、西行き「第2京阪門真」出口を降りてください。  
■中央環状線(堺方面)からお越しの方は「ラクタブドーム」の看板が見えたら「茨田大宮1交差点」を右折し、セブンイレブンの角を左折後直進、1つ目の信号を左折し更に左折してください。  
■中央環状線(守口・大日方面)からお越しの方は「ラクタブドーム」の看板が見えたら側道へ入り、1つ目の交差点「第2京阪側道へ」を左折後すぐ「三ツ島」より側道へ入り、1つ目の信号を右折(高架をくぐり)更に右折後直進してください。  
■1号線(第2京阪側道)〈枚方方面〉からお越しの方は、北島東交差点後、「三ツ島」より側道へ入りそのまま直進してください。
- 病院敷地内に駐車場がありますが、少数のため空きが無い場合はラクタブドームのコインパーキングをご利用ください。

【お問い合わせ先】

特定医療法人 清翠会 牧リハビリテーション病院  
〒571-0015 門真市三ツ島3丁目6番34号

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

TEL.072-887-0010

# まきりは

VOL.8

平成29年1月

法人理念

〈MISSION〉  
私たちは守り続けます。  
あなたの生命、健やかな日々。

〈CREED〉  
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〉  
この街と共に生き、この街と共に伸びる。

contents

- P1 新年のごあいさつ 院長 高家 幹夫
- P2 デイケア門真だより
- P2 連根の会が開催されました
- P3 今年もサンタがやってきた ハッピークリスマス
- P4 リハビリの現場から～理学療法士編～
- P5 「RUN伴+門真」が開催されました
- P6 まきりはNEWS
- P7 リハビリ総合相談窓口を開設しました





# New Year Greetings



院長 高家 幹夫

明けましておめでとうございます。大晦日・お正月をお家でゆっくり過ごされた方、また、“来年こそは家で”を目標に頑張っておられる方、皆様方にとって今年は幸多い年でありますようお願い申し上げます。

さあ2017年! 1月20日にトランプ米国新大統領誕生ということで世界中が固唾を飲んで見守っていることでしょうか。学歴がなくても真面目に働けば明日の暮らしは今日よりも楽になるという米国の勤労精神を支えたアメリカンドリームが終焉し、無理が祟って健康寿命が短縮し、おまけに低賃金で済む移民に職を奪われて余裕をなくしたサイレントブザーと呼ばれる白人が、彼らの実情を顧みることなく別世界で政治を動かしていくエスタブリッシュメント達に沈黙を破らざるを得ない状況になっていたといわれます。

それにしても、イスラムを否定し、移民を追いやるポピュリズムが各国で勢いを得ていく気配には心が痛みます。私は二十数年前に家族一緒に米国で過ごしたことがあります。キリスト教会の日曜礼拝では色々な職種・人種の人達が娯楽から政治に至るまで色々な意見を仲良く出し合っていたのを思い出します。仏教とキリスト教の違いについての解説を求められたこともあり。最近のギスギスした雰囲気は全くなく良い時代だったのでしょ

うか? さて、文化の違いでその頃感じたことは、Happy New Yearは至極簡単なもので、寧ろGreeting CardにMerry Christmas and a Happy New Yearと書くように、家族団欒で大切な時間を過ごし新年を迎えるのはクリスマスのように。表紙の写真はフィン



ヘルシンキ大聖堂

ランドラップランド州都ロヴァミエニ近くにあるサンタクローズ村のサンタクローズオフィスです。北極圏にあるこのオフィスには世界中の子供たちから毎年何十万通ものクリスマスカードがサンタさん宛に届くそうです。又、首都のヘルシンキ大聖堂では、荘厳なパイプオルガンの響きがすべてを包み込む大きな力を感じさせます。

全ての子供たちに喜びを与えるサンタさん。人々に幸せな暮らしを保証する政治。患者さんに安心を与える医療。世界の流れをみていると詰まる所どこに問題があるかを見抜く感性が求められているのだと思います。“蟻の目、鷹の目”といいますが、今年も、常に問題意識をもって望まれる医療を求めていく所存です。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

## デイケア 門真だより

「できないと諦める」より  
「どうしたらできるか」を考える

### 笑顔こぼれる楽しいリハビリ

デイケア門真では、手指のリハビリとして「創作活動」を行っています。

今回は干支をモチーフにした『酉の押絵』に取り組みました。和紙を切り、型紙を包んでパーツを作り、酉の形に貼る工程ですが、片麻痺や握力の弱い方にはハサミで切る作業は簡単ではないため、クリップで和紙を固定したり、滑り止めの使用、麻痺側の手で挟む等工夫し、取り組みやすい環境作りを努めています。

はじめは「私に作れるかな」と不安げに仰る方も、作り進めていくうちに熱が入り、時にはアイデアを出して下さ

ることもあります。完成した作品を手にとると、笑顔がみられ、喜ばれている活動の一つとなっています。



完成した参加者の作品



介護福祉士  
河津 麻里(かわづま) [今年の目標] 今年健康のためにトレーニングをして少し体を鍛えようかなと思っています。ジムに通うか筋トレをするか…方法は検討中です!

## 第18回 連根の会が開催されました

### 今回のテーマ 「在宅における食事と嚥下障害について」

【講師】 牧リハビリテーション病院 管理栄養士 小森 美保 言語聴覚士 濱野 慎悟

平成28年11月5日(土)に牧リハビリテーション病院にて、第18回連根の会が開催されました。開始前から同じグループ内で名刺交換が始まったり、挨拶あったり、と和やかな雰囲気の中、35名の方に集まっていただきました。

前半は講義形式で、高齢者が低栄養になりやすい理由やその悪循環を知り、週に一度の体重測定が基本であり、低栄養にいち早く気づくことが大



切だと再確認しました。簡単にエネルギーやたんぱく質をアップする工夫やバランスの良い食事、栄養補助食品の活用、誤嚥や食事姿勢、食べにくい食べ物の例など、分かりやすく教えてもらいました。

後半のディスカッションでは、「食事・飲み込みに関して困ったこと、うまくいったこと」をテーマに話が盛り上がり、新しい発見や同じように悩んでいる人がいるのだと知りました。講師も各グループをまわり一緒に考え、発表で出された質問に対しできることを探し、考えていきました。

参加者からは「今まで曖昧なまま過

ごしていた栄養や嚥下のことを知り、多職種の意見を聞いたり良い例を話せてよかった」「栄養や嚥下で気になったことがあっても、相談したり聞く場所がなくてそのまま様子を見たりしていた」などの意見が出ました。

“連根”の名のように地域の関係者と根をつなげ、地域で生活されている方のために、気軽に相談したり、情報や知識を活用してもらえ場所のひとつになりたいと改めて感じました。

どうぞ、皆様からも相談、質問、ご希望など、お寄せくださると嬉しいです。

牧リハビリテーション病院  
地域連携室 加藤 安紀子





看護部プレゼンツ 今年もサンタがやってきた  
まきりは **ハッピークリスマス**



笑顔と涙と感動と。毎年恒例のクリスマス会が開催されました!

毎年、12月に看護部では3階・4階各病棟でクリスマス会を行っています。

患者様にほんのひと時も楽しんでいただこうと、ゲームやハンドベルの演奏、プレゼントに添えるメッセージなど、準備に時間をかけ当日を迎えます。

2016年は12月18日に開催しました。

4階ではサンタクロースやトナカイの衣装を着たスタッフが患者様と一緒にすごろくゲームを行いました。サイコロは患者様に振ってもらいますがそれぞれ止まったところにお題があります。そのお題に添ってスタッフと患者様と一緒に歌を歌ったりものまねをしたり、楽しみました。一所懸命練習したハンドベルによる『ジングルベル』や『ふるさと』『星に願いを』などの演奏は、患者様から感動したとの感想を頂きました。

また、3階では職員の出し物として着ぐるみを着たスタッフが相撲を取り、患者様に大変好評で、フロアには笑いがあふれていました。

最後にはメッセージ付きクリスマスプレゼントを患者様全員に配り、涙を流し

て喜ぶ方もおられました。入院していても患者様に季節感を感じて頂けるよう、これからも看護部では工夫を凝らしていきたいと思えます。



# リハビリの現場から

～理学療法士編～

牧りリハビリテーション病院でリハビリに励む患者様と患者様を全力でサポートする職員の物語。



リハビリテーション部 理学療法士  
水野 紗也子(みずのさやこ)  
【今年の目標】  
初めての場所や環境でも物怖じせず飛び込んでいきたいです。



退院した後も  
より自分らしく  
生きていけるように

理学療法士とは、病気やけがで身体に障がいを持った人に対して、主に「起き上がる」「座る」「立つ」「歩く」などといった基本動作のリハビリを行う専門職のことで。

基本動作は、生活の基本となる動作です。朝、目を覚まして、起き上がる。ベッドに座り、立ち上がる。廊下を歩いてトイレへ向かう。といったように、どんな人でも当たり前に行っている動作、その基本動作に困難が生じた方にリハビリを行います。

リハビリを進める上では、患者様と担当スタッフで目標を共有します。ただし障害の程度は病気、けがの状態などによって様々で、帰るご自宅の環境もそれぞれ異なるため、目指す目標は一人ひとり違います。

一人ひとり違うリハビリの目標設定で大切なのは本来の“自分らしさの再獲得”なのです。



そのため、一人ひとりにあわせてリハビリを行う必要があります。

リハビリでは、患者様が当院を退院した後、“その人がより自分らしく”生きていけるように、という視点で考えられています。面倒をかけてしまう…と気を遣ったり、引きこもったり。そんな引け目を感じてしまいやすい患者様の、本来の“自分らしさの再獲得”を、これからもお手伝いできるように努めていきたいと思えます。



みんなであつなごう! 門真の輪! 認知症になってもひとり歩きができる街へ。

# とも RUN 伴 + 門真 RUN TOMO-PLUS in KADOMA

10月9日(日)「RUN 伴+門真」が  
開催されました。

この企画は、『みんなであつなごう! 門真の輪! 認知症になってもひとり歩きができる街へ』をテーマに、主催が門真市介護保険事業者連絡会/RUN伴+門真実行委員会による、門真市挙げての一大イベントでした。

当日の朝方まで強い雨に見舞われていましたが、イベント開始時にはすっかり止んでおり、心地よい秋のさわやかな気候になりました。

当院からは、デイケア門真と訪問リハよりRUN伴+門真 2016の実行委員、ランナーとして看護部、地域連携室から各3名が参加し認知症の方、高齢者、家族、支援者、門真市民の方々と共にコースを歩きました。また、牧リハ病院は中継地点になっていましたので、院長をはじめ約20名の職員がサポーターとして応援を盛り立てました。

病院としてどのように地域と関わっていくのか? 日頃病院職員として勤務をしていますと、なかなか地域の方々とのコミュニケーションをとる機会がないため、今回のイベント参加はより身近に地域の方々に関れた貴重な体験となりました。今後も、より一層地域に根差した病院の在り方を考えていきたいと思えます。



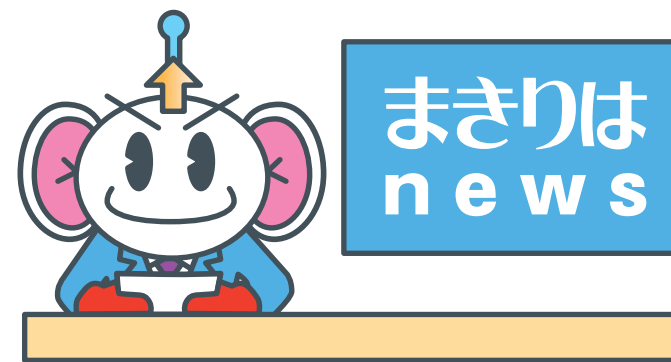
地域連携室 / ランナー  
田中 寿幸(たなかとしゆき)  
[今年の目標]  
ワインの勉強を一からやり直し、人生への付加価値をつける一年にしたいです。



マキリハマンも登場し、職員と一緒に参加者を応援しました!



スタッフみんなでランナーをお出迎えしました!



リハビリテーション部 理学療法士  
大野 博幹(おおのひろき)

## いきいき介護予防教室

高齢者向けに開発されたオリジナル体操で広がる健康促進の輪。



国の政策により介護予防事業が「高齢者を年齢や心身の状態等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する」と変化しました。これにより、現在、各地域で運動教室が週に1回から2回、自治会館や集会所で行われつつあります。

その様な中で私は10月から門真市の介護予防事業に参画し、地域住民の方々に対して運動の指導をさせて頂く機会を得ました。

参加者は20名程度で、いくつかの

身体機能のテスト後に、地域の方々为主体的に継続して運動が出来る様に制作された、オリジナルの体操が収録されているDVDに沿って運動をします。

運動の内容には全身のストレッチや有酸素運動、筋トレ、脳トレ体操が含まれており、中には難しい運動や少し運動方法に工夫が必要なものもあります。そのため、正しい運動を安全に行えるように実際に見本を示しながら指導させて頂きました。

高齢者向けの運動ではありますが、30分程度経過すると軽く汗ばんでくるため休憩を挟みます。その時には参

加者の方々同士が様々な話で盛り上がり、人と人とのつながりが広がる場にもなっています。

休憩後、再び運動を行い、2時間程度の時間もあっという間に過ぎていきます。運動後は「体が楽になってきた」「次は、知り合いに声を掛けてくるわ」等のあたたかいお声を頂きました。

今後も地域の方々为主体的に運動をすることで、健康を維持しながら、人と人とのつながりが広がる運動教室になるのではないかと感じています。

これを読まれている皆様も運動教室に参加してみたいはかがでしょうか。