

# 旅するドクター

今号の表紙: ドン・キホーテの風車(スペイン、ラ・マンチャ)

高家院長が旅の途中で撮影した、世界の美しい風景を紹介します。

世界で最もよく読まれている本はバイブル(聖書)だと言われたらなるほどと思われる方も、さて二番目は?と聞かれたらどうでしょう?それは、スペインの作家セルバンテスの小説『ドン・キホーテ』だそうです。歌舞伎の松本幸四郎(今の二代目白鷺)演じる歌劇『ラ・マンチャの男』をご存知の方も多いと思いますが、17世紀の作品で、ラ・マンチャ地方の貧しい郷土が騎士道小説の世界にのめり込んで自分のことを遍歴の騎士と思い込み、従者サンチョ・パンサを伴い旅に出る物語です。遙か丘の上の巨大な風車を巨人ブリアレーオと思い込んで、老馬ロシナンテを駆り槍で突撃して跳ね返される下りが有名ですね。その風車が表紙の写真で、16世紀の中頃に製粉機として開発されたものです。当時の工学の先端を行くもので、30基以上が設置



されていたそうですが、今残っているものは殆ど稼働していません。

ラ・マンチャ地方はスペインの中央台地メセタの南東部分にあたり、イスラムが支配していた頃に、アラビア語でManxa(乾いた土地)或いはManya(高い平原)と言われたことに由来するといわれています。地中海沿いのアンダルシア地方から首都マドリッドに向かう街道の途中で青い空、高い雲を背に遙か向こうの丘の上に立っている風車を見つくと、小説の表現も頷けます。

ついでながら、ラ・マンチャには、スペイン産テーブルワインの45%を賄える葡萄畑が広がっています。



**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

7 | まきりは vol.12

Medical for Happiness  
 牧ヘルスケアグループ

牧リハビリテーション病院 広報誌

# まきりは

VOL. 12 平成30年5月

私たちの理念

## Medical for Happiness

一人ひとりの幸せな人生を支えるために

牧ヘルスケアグループは、地域の医療機関、介護事業所などと密接な連携をとり、予防から急性期、回復期、維持期、在宅の機能を担う「地域完結型の保健・医療・福祉複合体」として、みなさまの幸せな暮らしを支え続けます。私たちは「Medical for Happiness」の実現をめざしています。

### contents

- P1 ようこそ牧リハビリテーション病院へ フレッシュユマンが入職!!
- P2 看護部 回復期リハ病棟の1日
- P3 リハビリの現場から〜作業療法士編〜
- P4 栄養のプロ直伝「外食・コンビニ」メニュー選び5つのコツ
- P5 訪問リハビリ 昨日の夜何のおかず食べました?
- P6 デイケア門真だより 新しいスタッフを紹介します!
- P6 まきりは連携の会
- P7 世界の美しい風景 旅するドクター





## フレッシュマン計11名が入職!!

今春もフレッシュマンの理学療法士6名、作業療法士3名、言語聴覚士1名、合計10名のリハビリテーション療法士が牧リハビリテーション病院に入職いたしました。

今年の牧リハビリテーション病院には総勢90名の療法士が揃い、当院をご利用される患者さま方に十分なリハビリテーションを提供できる体制となっております。

日本の超高齢化社会を見据え、毎年多くのリハビリテーション療法士が誕生することは素晴らしい医療体制の構築であり、当院ではこれら療法士が一丸となって患者さまのリハビリテーションに取り組んでまいります。医療人としての誇りと謙虚さをもち、日々研鑽を重ねながら患者さまに寄り添い、より質の高い医療技術で皆さま方の支えになれることを目標に努力を続ける所存です。

今後とも牧リハビリテーション病院を宜しく願い申し上げます。

リハビリテーション部  
部長  
芳本 康司(よしもと こうじ)

今年度は4月1日に介護福祉士の新卒1名と既卒看護師5名が仲間入りしました。

看護師・介護士は回復期リハビリテーション病院に入院された患者さんの一番近くで24時間お世話をさせて頂いています。いつでもどんなことでも相談して頂ける存在でありたいと考えています。

よろしく願い致します。



看護部  
部長  
西川 和子(にしかわ かずこ)

【リハビリテーション部】  
理学療法士…………… 6名  
作業療法士…………… 3名  
言語聴覚士…………… 1名

【看護部】  
介護福祉士…………… 1名  
看護師…………… 5名

看護部

## 回復期リハ病棟の1日

病棟では生活動作すべてを訓練ととらえて支援しています

おはようございます

- 6時 起床・更衣・洗顔・整髪
- 7時 朝食・口腔ケア
- 8時 各リハビリテーション
- 9時 嚥下体操
- 10時 昼食・口腔ケア
- 11時 各リハビリテーション
- 12時 ラジオ体操
- 13時 各リハビリテーション
- 14時 夕食・口腔ケア
- 15時 口腔ケア・更衣後
- 16時 自由時間
- 17時 消灯

食事は食器や使用具(箸・スプーン等)を選択しできるだけご自身で食べられるように工夫しています。



ラジオ体操の実施は患者様の提案から生まれ定着しています。

昼食の前には『365歩のマーチ』に合わせて体を動かし、『パタカラ体操』で口腔のリハビリを実施しています。



日曜日の14時～15時の間には毎月変わるレクリエーションを実施しています。



おやすみなさい

### 入浴は週3日

患者様が安全に入浴できる様、看護師、介護士が傍につき添います。また、患者様の身体状況に応じて看護師、介護士が介助を行います。

### 回復期リハ病棟では・・・

- ・ご自身で起き上がりや座る事ができない方でも、日中はベッドから離れて生活します。
- ・起床後は寝衣から日中活動用の服に着替え、就寝前に寝衣に着替えます。
- ・退院後の生活に向けて日常生活動作を繰り返し行う事が大切であると考えています。

### 余暇の過ごし方

- ・新聞や本を読んだり、編み物をしたり…
- ・自宅での生活に近い時間を過ごしています。



# リハビリの現場から

～作業療法士編～

牧り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。

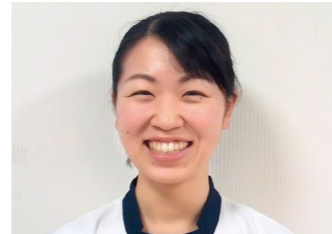
## 回復期リハビリテーション病院における作業療法士の仕事。

「転倒によって骨折した…」、「手足が痺れて動きにくい…」、「脳卒中になって…」など様々な理由で入院生活を余儀なくされている患者様や、支えるご家族様の多くは、初めてのことばかりで不安なことが多いと思います。今回は回復期リハビリテーション病院における作業療法士の仕事をご紹介します。

回復期のリハビリテーション(以下、リハビリ)とは急性期後に行う、より日常生活に近い実践的なものです。一日最大3時間、理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)による専門的なリハビリに加え、起床から就寝までの入院生活すべてがリハビリとなり、そうした日常生活動作(作業療法のリハビリ:食事、整容、更衣、排泄、入浴)訓練が中心となります。

作業療法のリハビリについて、入浴を例に説明します。ご自宅でお風呂に入るためには、「服を脱ぐ」、「浴室のドアを開け、中に入り閉める」、「身体を洗う」、「浴槽を跨いで座る」、「浴槽・浴室から出る」、「身体を拭いて服を着る」という様々な動作がともないます。そこでOTは健康な時には気にせず行えた一連の動作を一つ一つひも解き、特に苦手な動作を中心にそれぞれの工程をイメージした訓練を行っていきます。「入浴する」という一つの日常生活動作における一連の動きを、それぞれの作業を分解し訓練することで、ほかの作業での動きにも応用できるようになり、次第に生活の質が向上します。

このように人々の日常生活に関わるすべての諸



リハビリテーション部  
作業療法士  
榎谷 尚美  
(えのきや なほみ)

活動の質を向上させるために、様々な訓練を提案、実施するのがOTの仕事になります。私はこのOTの仕事が大好きです。生活に深く介入させて頂く必要があるためしんどいと思う事もありますが、それ以上に「動作ができた瞬間」に立ち会えることが何より嬉しく、自分自身の活力にもなります。一見わかりにくいOTの仕事ですが、知ることで不安が軽減し、また興味を持っていただけたら嬉しいです。



## 定食推し!

単品メニューは糖質中心で脂質や塩分も多く、栄養バランスが偏りがちなので

定食を選びましょう。

また、お弁当は、揚げ物中心よりもバランスの良い

幕の内弁当がおすすめ!



## 栄養科プレゼンツ

# 栄養のプロ直伝

外食 コンビニ

## メニュー選び5つのコツ

日々の生活の中で、外食やコンビニメニューなどを利用する際、カロリーや塩分・栄養バランスに配慮する**とっておきのコツ**をお教えます!

## LOW ↓

揚げ物系は、よりカロリーが少ないメニューを選びましょう。衣の厚い天ぷらやフライよりも、**衣の薄いから揚げや素揚げ**を。

また、栄養成分表示で**カロリーや塩分の少ない**メニューを選びましょう。



## プラス栄養

単品メニューならサラダなど不足しがちな

野菜メニューをプラス。

コンビニでは、おにぎりのみより、**おにぎり+お惣菜**でバランスのよいメニューに。



## 具たくさん

丼、麺類などの単品メニューの時は**野菜などがたっぷり入った具材の多いメニュー**をチョイス!



## もったいない?

多いと感じたら**残す勇気**。漬物や汁物を**残して減塩**を目指しましょう。大切なのは**もったいない<ヘルシー**

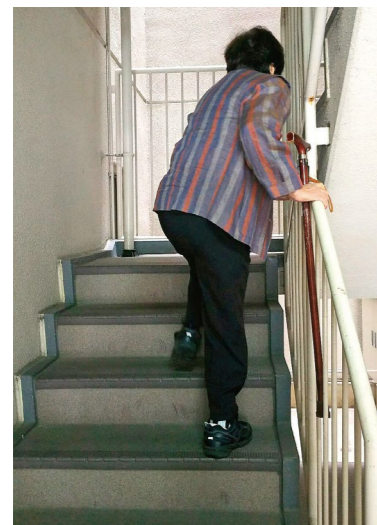




# 昨日の夜 何のおかず食べました？

「先生は昨日の夜、何のおかず食べました？私は鶏肉を酢と醤油で煮たやつやったよ。」  
訪問リハビリでご自宅にお伺いするようになって今年で5年目になるAさん。一時担当を外れた時期もありましたが、訪問リハビリ介入当初から担当セラピストとして、毎週ご自宅に伺い理学療法を施行させていただいています。

いつの頃からか、訪問リハビリ開始時に「昨日は何を食べたか？」という質問を必ずされるようになったAさん。聞けば昨日の献立を”思い出す”ことが認知症の予防に良いらしいと聞いたとのこと。以来、必ずこの質問をされるようになりました。「うちは昨日の晩、サバの味噌煮でしたよ。」と返すと、「あ～、私と息子はサバが食べられないから、間違ってサバを買った時はお父さんに全部



食べてもらったわ。そういえば、この前息子が釣りに行ってね～…」など、会話が始まる“合図”が決まっている為か、訪問開始直後からスムーズに会話が始まります。全くりハビリには関係の無い話の様ですが、色々な話



訪問リハビリテーション門真理学療法士  
紙谷 拓樹  
(かみたに ひろき)

を聞けるため、意外とAさん本人も気付いていなかった“問題点”を掘り起こせることもあります。何より筋力トレーニングや屋外での長距離歩行訓練・バランス訓練など、“しんどい”“怖い”ことも、会話で紛らわすことが出来、あっという間に40分のリハビリが終了してしまいます。

そして、知らない料理は調理方法を教えてもらえるので、私の料理のレパートリーも増えました。まさに一石三鳥です。

セラピストは担当している利用者の希望や不安にいち早く気付けるよう、常にアンテナを張っています。ただ、利用者本人から色々な情報を発信していただければ、気付ける速さも量も増えます。会話が始まるきっかけはいくつもあり、そのあとに繋がる話の内容は無限です。まずは何か質問してみるのも良い“きっかけ”になるのではないのでしょうか？

ちなみに、あなたの昨日の晩ご飯は何でしたか？

## デイケア 門真だよ



新しいスタッフを  
紹介します！

はじめまして。3月よりデイケア門真で理学療法士として働くことになりました浦濱です。

私は急性期、回復期の病院での勤務を経て、その後デイサービスで勤めていました。デイサービスではマシントレーニングのアドバイスや集団体操などを中心に行っていました。

集団体操は適度に身体を動かすことで身体機能の維持や向上を目的とするものであり、普段の生活で使わない動きやリズムを取り入れた体操も考え、皆さんが自宅で一つでも思い出して「あの体操したよ!」と言っていただけるようにしたいと思っています。最初はできなかつたり、リズムについていけなかつたりすることもあると思います。それでも何度も挑戦することでできるようになったご利用者を何人か見かけました。まさに継続は力なりだと思います。また、体操を行う上で「楽しくできる」ということが一番大事だと思っています。ご利用者

様の大切な時間の一部となるように、『楽しく運動する』ことで充実したデイケアのひと時になればと思います。

プライベートでは2児の男の子の母であり、毎日慌ただしいですが、充実した日々を過ごしています。趣味は道の駅を巡ることで、あまり遠出はしないのですが、休日は車を走らせて奈良方面によく出かけています。これからもご利用者が健康維持できるように頑張りたいと思います。



理学療法士  
浦濱 幸  
(うらはま さち)

## 第21回 「まきりは連携の会」を開催します！

「連根の会」から「まきりは連携の会」に名称が変わりました。

【日時】 2018年6月16日(土) 14時～16時

【場所】 牧りハビリテーション病院 2階会議室  
【講師】 かわい歯科 院長 河合 利彦先生

### 今回のテーマ いつもより、ちょっといい感じの連携を考える会 ～在宅での嚥下について～

在宅で嚥下障害をお持ちの利用者さんの担当になったら、どんなことを考えるでしょうか。

「医者から経口摂取禁止されているけど、本人は食べたがっている。」「口腔ケアをしてもしょっちゅう入院してしまう。」医学的な視点、本人の希望、家族の希望、日常のケア、もしもの時の対応等、色々な要素が頭の中をぐるぐる回ってしまうのではないのでしょうか。

在宅で嚥下障害に向き合うためには、利用者さん、ご家族と関わる多職種の向かう方向が同じ

でないといけません。意識の交通整理だけでも大変なのに、その方向に正解はないというやっかいな分野です。

勉強会では、大学病院、市民病院、老人施設、障がい者施設、そして在宅(お世話になっております!)で多くの嚥下障害を診てきた経験と学術的な視点を交えてお話しします。

「どうすれば、今よりいい感じの連携ができるか」を考えた時にこの講義が皆さんの参考になれば幸いです。

対象者：地域の医療、介護、福祉関係者