

旅するドクター

今号の表紙: スロヴェニア国立公園 アルプスの瞳 ブレッド湖

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。

前回はドイツ南端にあるノイシュバンシュタイン城をご紹介しましたが、そのすぐ南にはフランス、スイス、イタリア、オーストリアにまたがるヨーロッパの屋根としてアルプス山脈が聳えています。その南東端部分はユリアン・アルプスと呼ばれ、かの城からオーストリアを東南東方向に越えたスロヴェニアまで続いています。そしてその麓にはエメラルドグリーンに輝きアルプスの瞳と称えられる氷河湖があります。それがこのブレッド湖です。

中央ヨーロッパの覇者ハプスブルグ家のリゾート地としても整備され、第二次大戦後のユーゴスラビア時代には独自の社会主義体制を牽引したカリスマ大統領チトーが湖畔に別荘を築いており、今は高級ホテルとして利用されています。湖水の極めて高い透明度を保つため湖上の移動手段は手漕ぎボートに限られ、一周6Kmの湖畔には遊歩道が完備されています。小鳥のさえずりの中でエメラルド色に輝く透き通った浅瀬を優雅に泳ぐ魚の姿を追っていると心癒されます。深まるにつれ青味を増す沖合には小島に聖マリア教会が佇んでおり、その白い鐘楼にはローマ法王



から寄贈された“望みの鐘”が備えられ、祭壇の天井から下がるロープと連動していて、鐘を鳴らすことが出来れば願いが叶うそうです。

たまたま島の木陰に入ると、膝をついて求婚する男性に女性が涙を流して応諾する場面に出くわしました。ここはスロヴェニア人にとって憧れの結婚式場だそうです。花婿には試練があり、写真左の船着き場から続く99段の石段を花嫁をお姫様抱っこで一気に登らなければならないそうです。是非トライしてみてください!



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】

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.16



牧リハビリテーション病院 広報誌

まきりは

VOL. 16 令和元年9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。

牧ヘルスケアグループはおかげさまで50周年を迎えました。これからもみなさまと共に歩んでまいります。

contents

- P1 スタッフインタビュー 顧問 牧 淳彦
- P2 まきりは連携の会
- P3 5月12日は看護の日
- P4 リハビリテーション部の紹介 フレッシュマンインタビュー
- P5 訪問リハビリテーションダイアリー 手袋を使った予防法
- P6 デイケア門真だより 人生100年時代 ~元気の秘訣を教えて~
- P6 介護の日 イベントのお知らせ
- P7 世界の美しい風景 旅するドクター

STAFF INTERVIEW

顧問

牧 淳彦
ATSUHIKO MAKI



今年の5月に牧リハビリテーション病院に入職しました。名前からご想像の通り、清翠会の初代理事長 牧安孝の長男です。東京医科歯科大学を卒業してから40年間、一貫して消化器外科に携わってきました。途中2年間はアメリカのボルティモアという町で基礎研究に従事しました。専門は肝臓外科ですが、それ以外にも腹部臓器の手術を数多く手が

神経疾患は元からの専門ではありませんが、消化器外科という全身を診る科での臨床経験を生かして、全身からリハビリを見るという視点で取り組んでいこうと考えています。

市立清水小学校を卒業した後旭東中学ではブラスバンド部に所属していました。その時の縁でいまだにずっと音楽を楽しんでいます。今はフレンチホ

消化器外科という全身を診る科での臨床経験を生かして、全身からリハビリを見るという視点で取り組む。

けてきました。牧リハ病院に入職するまでは兵庫県立尼崎総合医療センターで働いていました。救急車が1日に30台以上やってくる忙しい病院でしたが、多くの仲間助けられて定年退職前日までメスを握り続けました。

今までは、手術を待っておられる多くの患者様に滞りなく手術をするために、術後落ち着いた状態になれば心ならずも追い立てるように退院していただいております。手術を無事に乗り切っても、そのあと日常生活の回復や復職までの道のりがまだまだ遠いことは実感していながらも、急を要する患者様を優先せざるを得ず心苦しい思いもしていました。

さて、この5月からは打って変わって、手術後などの患者様の回復をお手伝いする事になりました。リハビリテーションの主な対象となる整形疾患や

ルン(写真参照)という楽器をオーケストラで担当しています。今年の12月8日(日)には13:30から寝屋川市民会館で枚方フィルハーモニーの第90回定期演奏会があり、プログラムはシベリウス/交響詩 フィンランディア、伊福部昭/SFファンタジー交響曲第1番、チャイコフスキー/交響曲第6番「悲愴」となっています。入場無料・子供もOKなのでぜひご来聴下さい。



【職歴】国立八日市病院(現東近江総合医療センター)、枚方公済病院、京都大学、米国メリーランド大学、NIH、北野病院、兵庫県立尼崎総合医療センター
【資格】日本外科学会・日本消化器外科学会 【専門医】指導医、肝臓専門医 など

第23回

「まきりは連携の会」が開催されました

心も身体も快適に!排泄について考えよう!

看護師 吉田 友美(よしだともみ)

令和元年6月15日当院にて『第23回まきりは連携の会』を開催し、法人内や地域の医療・介護・福祉関連機関から45名参加していただきました。

第1部は、野崎徳洲会病院 泌尿器科 部長 内本晋也先生より、「高齢者の排尿」をテーマに、男性・女性それぞれの下部尿路の特徴、夜間頻尿の原因や治療、過活動膀胱(OAB)について、また前立腺がんの検査と診断の流れなどをご講演いただきました。講演後には疑問に思っていることに対し、泌尿器科医の専門的立場から応えていただき大変勉強になりました。

そして第2部では、当院の作業療法士が「回復期リハビリ病院におけるトイレでの自立排泄を目指した“排泄リハビリテーション”について」、麻痺のある患者さんの排泄動作を中心に、入院～在宅復帰までの経過を通して話しました。また講義後

には、排泄に関して日頃困っていることや疑問に感じていることなど、グループごとに意見交換を行い、地域のさまざまな職種の方と話し、違った視点からの意見が伺えてとても良い機会となりました。

最後に、おむつに関して“おむつフitter”の資格を持つ介護福祉士が、おむつの選び方のポイントや使用方法について説明しました。「おむつ漏れなどがあってもパッドを足すのではなく引いていく考えを持って欲しい、おむつ:パッドは1:1が理想である。」などのアドバイスもありました。

排泄は在宅生活を継続する上で重要な課題であり、人の尊厳にかかわる大切な行為です。地域で暮らす人々が“心も身体も快適に、いつまでもトイレで排泄できる”ことを目指していただけるよう、退院支援看護師として今後も取り組んでいきたいと思ひます。

【第1部】

医療講演「高齢者の排尿について」

講師:野崎徳洲会病院

泌尿器科 部長 内本 晋也 先生

【第2部】

「トイレでの自立排泄を目指して」

～回復期病院における排泄リハビリテーションの紹介～

発表者:牧リハビリテーション病院

作業療法士 尾上 正恵



5月12日は看護の日



1965年国際看護協会(本部ジュネーブ)は、近代看護を築いたフロレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日を「国際看護の日」と定め、看護の心、ケアの心、助け合いの心を一人一人が分かち合い、だれもが育むきっかけとなるよう、日本では1990年に「看護の日」が制定されました。

当院看護部では、気軽に看護に触れていただけるように毎年「看護の日イベント」に取り組んでいます。

テーマ おなかにいいこと始めよう

便秘に悩む方が多いことから、身近なテーマを取り上げました。

はじめに看護師から「排便のメカニズム」「便秘の原因」「便秘の対策」などについてのお話と、薬剤師より「知って選ぼう!便秘薬」というテーマで講義を行い、続いてご参加の皆さんと一緒に『便秘解消体操』を実践しました。体操は椅子や車椅子に座ったまま、自宅でも気軽にできる内容を考えました。

今後も、患者さんやご家族が身近に感じ、楽しく興味を持って参加していただけるイベントを企画できるよう取り組んでいきたいと思えます。



皆さんメモを取りながら興味深く聞いてくださいました。

牧リハビリテーション病院
看護部
看護の日実行委員会



便秘解消体操でみんなスッキリ!!

リハビリテーション部の紹介

FRESHMAN INTERVIEW

私たちの新しい仲間の、素顔に迫ります!!



理学療法士
白木 秀人(しらき しゅうと)

人の役に立つ仕事がしたい

Q.なぜ理学療法士を目指そうと思ったのですか?

高校時代サッカー部に所属しており、試合の1ヶ月前に骨折をしてリハビリをする事になりました。その際、初めて理学療法士という職種を知りました。その時の理学療法士は私の気持ちに寄り添って親身になってリハビリをしてくださり、精神的にも助けられた経験から、私も人の役に立つ仕事がしたいと思い理学療法士を目指しました。

Q.牧リハビリテーション病院を選んだ理由は?

私は学生の時、牧リハビリテーション病院併設のデイケア門真に約2か月間実習でお世話になりました。その際、職員の方々がか細く丁寧に指導してくださり、たくさんのことを学ぶ事が出来ました。牧リハビリテーション病院は新人教育が充実しており、上司や先輩方に相談しながら働ける職場だと思い入社したいと思いました。

Q.理学療法士になってどんな時にやりがいを感じますか?

病気やケガによりうまく身体を動かすことができなくなった患者さんが、リハビリを行っていくうちに少しずつ「足が出しやすくなった」「立てるようになった」など効果が現れ、患者さんの喜ぶ姿を見た時にやりがいを感じます。

Q.なぜ作業療法士を目指そうと思ったのですか?

母が看護師をしており、幼い頃から人の役に立つ仕事に就きたいと思っていました。作業療法士は、患者さんの気持ちに寄り添いながら趣味活動を通してリハビリを行えるため、一人ひとりに合った医療を提供できると思い志しました。

Q.牧リハビリテーション病院を選んだ理由は?

患者様と密に関わることができる回復期リハビリ病院について調べていたところ、私の生まれ育った門真市に根付いている牧リハビリテーション病院を知ることができました。私もリハビリを通して地域の方々に恩返ししたいと思い入社を希望しました。

Q.作業療法士になってどんな時にやりがいを感じますか?

「着替えが出来るようになった」、「自分でご飯が食べられるようになった」等、患者さんの生活の中で出来ないことが出来るようになった時の喜びを共有出来た時にやりがいを感じ、本当に嬉しく感じます。



作業療法士
南 知里(みなみ ちさと)

地域の方々に恩返ししたい



脳卒中後遺症で 手が固くならないために 手袋を使った予防法

手の握り込みが強い人に

脳卒中後遺症で、半身に麻痺を持つ方から「入院している時は手は固くなかったのに、家に帰ってきて動かさなくなったら固くなった。」という声をよく耳にします。麻痺の影響で、自分の意思とは無関係に力が入り、その力を緩めることが出来ないため、ストレッチなどを行わず放置しておく、ひどい場合は自分の爪で掌の皮膚を傷付けてしまったり、指が不自然に曲がった状態に変形してしまう場合があります。衛生的にもよくありません。

そこで今回は訪問リハビリの利用者の、家族の方から教えていただいた“手袋を使った予防法”を紹介したいと思います。

退院後にデイサービスの人から手指が固くならないようにハンカチなどを手に握らせてくださいと言われ、ハンカチではなく何か良い方法はないかとインターネットを参考にして思いついたそうです。

作り方はとても簡単です。私たちの事業所にもいくつか寄付していただいております。とても重宝しています。

洗濯ネットに入れれば洗濯もできるので衛生面も安心です。

簡単なのでみなさんも是非作ってみてください。

訪問リハビリテーション門真
理学療法士 浅井ちさと(あさい ちさと)



つくりかた

- 100均の手袋を3枚用意する
- 自分の手に3枚重ねて手袋をつける
- 手袋を外して手首の部分を内側に入れる
- 3で内側に入れた箇所を縫い合わせる
- 親指と小指の部分を縫い合わせる

デイケア 門真だより

人生100年時代 ～元気の秘訣を教えてください～

9月16日は「敬老の日」。

1966年に国民の祝日として制定され、ご長寿を祝う日が広がりました。

その話題に関連付けまして、デイケアでは120人以上の利用者様のうち、なんと90歳を超えている方が9名もおられ、ほとんどの方がご自身の足で歩くことができます。

元気の秘訣については、良く食べる・寝る・笑うといった、馴染みのある返答とともに、多くの方から「好きなことをする」という声が聞こえてきます。

料理や旅行、畑仕事に手芸、歌会に行かれるなど、それぞれお話しして下さる姿からはイキイキとした表情が見られます。もちろん、昔に比べ、動きづらさを感じることもあります。調理に便利なカット野菜を使う、車イスや福祉用具を使用する、しゃがまずにイスを使って草むしりをするなど、ご自身で工夫されていることも教えて下さいます。

今、人生100年時代に突入しています。みなさんが元気な毎日を過ごせるように、どうすれば「好きなこと」を続けられるのか、これからも一人ひとりの目線に立って考えていきたいと思っております。

支援相談員 宇田真弓(うだまゆみ)



いい日、いい日、毎日、
あったか介護ありがとう。

介護の日

イベントの
お知らせ

日時 2019年11月2日(土) 14時～15時

場所 牧リハビリテーション病院 2階会議室



2008年、厚生労働省は『いい日、いい日、毎日、あったか介護をありがとう』を念頭にいい日、いい日に向けた覚えやすく、親しみやすい語呂合わせで11月11日を「介護の日」と決めました。

牧リハビリテーション病院でも毎年介護の日のイベントを行っています。

本年度も多くの方にご参加していただけるよう、準備に取り組んでいます。

写真は2018年の介護の日のイベントの様子。