

# 旅するドクター

今号の表紙:ドイツ・アルザス ノートルダム大聖堂

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。

2021新年度が始まりましたが、コロナ禍で日々気分の晴れない方も多くことでしょう。当院でも“持ち込まない・広げない”ために気が抜けない毎日です。

さて、前号でご紹介したドイツ南西端の州から独仏国境のライン川を西に渡ると、そこは地理的にはヨーロッパのど真ん中になり、フランスでは北東端にあたるアルザス地方です。ここは小さいながら山や川に囲まれた美しい景観に恵まれ、中世の面影も残して「フランスの美しい村」に選ばれるような街が点在し、更に星付きレストランがフランスで最も多い地方ともいわれています。その中心都市ストラスブールは、古くからライン川交易で栄え、5回も国境線が変わって「ヨーロッパの十字路」ともいわれ、欧州議会や欧州人権委員会の本部が置かれるヨーロッパ国際政治の舞台にもなっています。

観光での見どころは旧市街に集まっており、表紙の「ノートルダム大聖堂」は、1176年から250年かけて造られた142mの大建築で、赤色砂岩に優美な装飾が埋め尽くされ、ヒトラーがこの圧倒的なゴシック建築をドイツ国民の聖域にしようと考えた程で、街のランドマークになっています。写真の聖堂の右下にはこの街を巡回する二人の警官が小さく映っていますが、その背中には各々 POLICEとPOLIZEIと書かれています。今は仏領ながらドイツ人観光客も多く、2013年から2カ国共同パトロールを始めたそうです。又、ライン川支流のイル川沿いには木組みに藁と粘土の壁で作られたコロンバージュと呼ばれる古からの美しい建物が立ち並んでいます。地震の多いこの地域に適した対震構造で、2度



の大戦でも被害を免れ世界遺産に指定されています。

この様な建物はこの地方の各地に残されており、南に下がったコルマルの街にはジブリ映画の“ハウルの動く城”のモデルになったといわれる建物もあります。更にその隣村には、フランストップパテシエールでジャムの妖精とも呼ばれ日本でも人気のフェルベールさんの小さなお店もあります。そしてこれらの街の西側には、南北にアルザスワイン街道が伸びており、オークニグスブール城を頂きにすなだらかに続く丘陵にはブドウ畑が広がり、フランスを代表するワインの生産地になっています。特に白ワインが秀逸で、花いっぱいある村にある花に溢れた小さなホテルで夕食に頂いた時の、爽やかで透き通って慈愛に満ちた清流のような流れの余韻は、今でも喉の奥で思い出せる至福の味わいでした。TGVを使えばパリからのアクセスも良く、コロナ明けには是非お勧めです。



## アクセス

- 【電車の場合】  
■大阪メトロ長堀鶴見緑地線「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.21

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

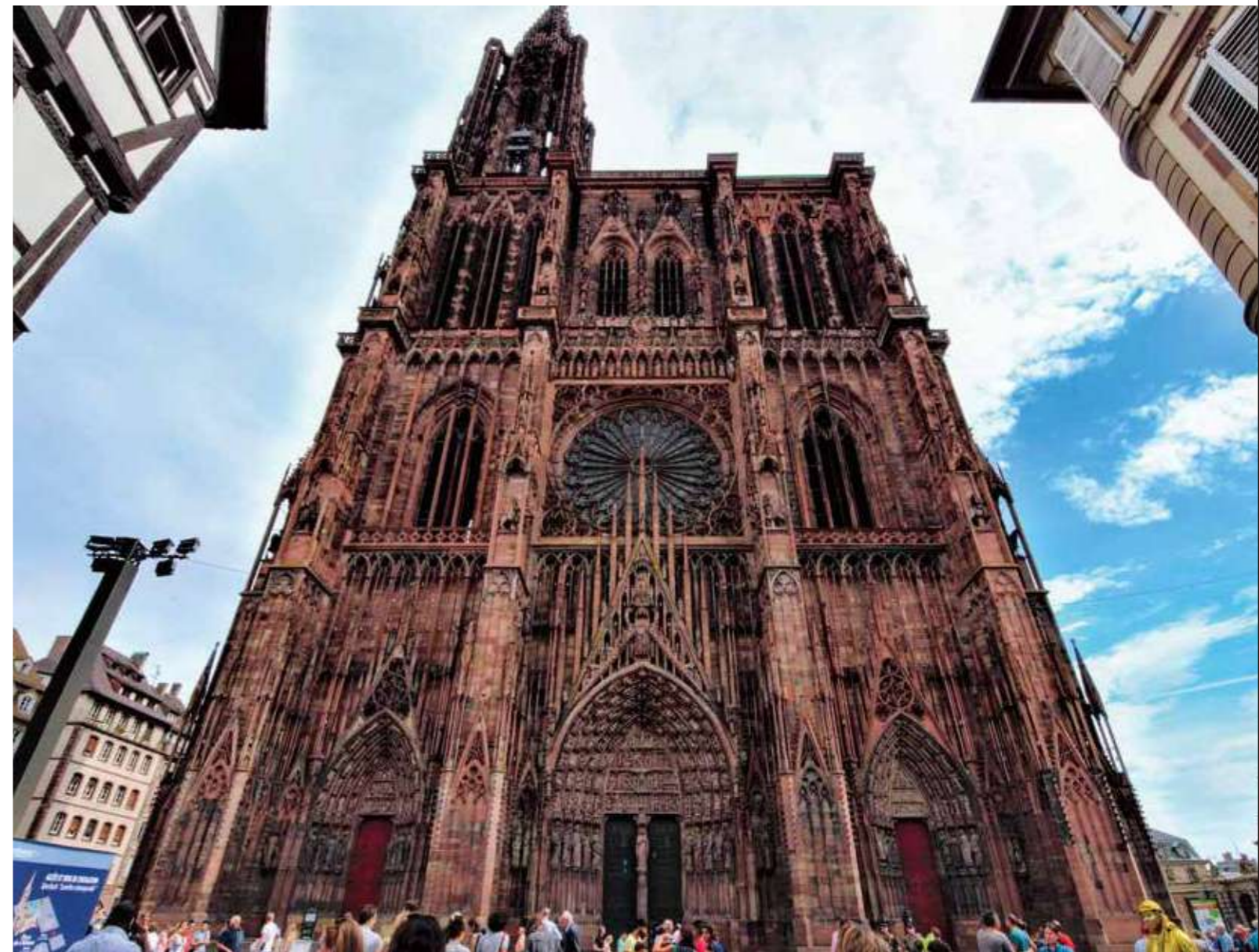
VOL.21 令和3年5月

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 フレッシュ!牧リハ

P2 相談支援の専門職  
医療ソーシャルワーカー

P3 牧リハビリテーション病院の

新型コロナウイルス感染症対策

P4 誤嚥予防の為のお口の体操(嚥下体操)

P5 デイケア門真だより

どんな時でも楽しむ心は忘れずに!!

～見える距離より見えない距離～

P6 訪問リハビリテーションダイアリー

会えなくても遠く離れていても  
心を繋ぐリモート

P7 世界の美しい風景 旅するドクター

# FRESH!MAKIRIHA

☆フレッシュ!牧リハ☆

今春もフレッシュマンの理学療法士7名、作業療法士2名、言語聴覚士2名、合計11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持ち、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お願い申し上げます。

リハビリテーション部  
部長  
芳本 康司(よしもと こうじ)

この春、看護部に迎える新人は、社会人としても1年目の介護士1名です。

当院は入院される方の多くが70歳以上の高齢者です。長年住み慣れたご自宅を離れて数か月間、当院でリハビリテーションを受けます。また、生活そのものもリハビリテーションになるように過ごされます。新人介護士が、正確な知識・技術をもって、優しく、温かみのある介護を提供できるように、看護部門全員でサポートしていきます。

当院に入院された方、お一人おひとりの回復が順調に進むよう、医師、リハビリテーションセラピスト、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー等と協力してチーム医療を実践します。どうぞ、よろしくお願いいたします。

看護部  
部長  
松尾 文美(まつお あやみ)

私たちに  
お聞かせください

## 相談支援の 専門職 医療ソーシャルワーカー



### 医療ソーシャルワーカーの役割

私たち医療ソーシャルワーカー(Medical Social Worker: MSW)の役割は、患者さんが家庭や地域で自立した生活を送ることができるようにサポートすることです。病气や怪我のせいで、今まで問題なくできていたことができなくなることは、とても大きな不安となります。その不安を少しでも軽減し、安心して家庭や地域での生活を再開できるよう、患者さんとご家族の想いに耳を傾けながら、介護保険をはじめとしたさまざまな社会制度の活用を支援いたします。

病状やご家庭の事情により、自宅に戻ることが困難な場合であっても、介護施設を探すお手伝いをいたします。



### 他職種との連携

医療ソーシャルワーカーは、医師・看護師・介護士・療法士・栄養士・薬剤師等の医療スタッフと連携し、チームの一員として患者さんを支援しています。それぞれの専門性を生かし、患者さんの身体的・心理的・社会的・経済的な問題の解決に取り組めます。

また、院内だけでなく、地域のケアマネジャーや訪問看護師、ホームヘルパー等とも連携し、退院のお手伝いをいたします。

### 私たちの想い

「この病院に入院して良かった」と思っていただけることが、私たちの目標です。慣れない入院生活や辛いリハビリに疲れてしまうこと、退院後の生活がイメージできず思い悩んでしまうこと、患者さんとご家族で意見が食い違い孤独を感じるなど、不安で心が押しつぶされそうに感じることもあるかもしれません。そのようなときは、私たち医療ソーシャルワーカーに気兼ねなくお声かけいただき、お悩みをお聞かせください。私たちが直接的に解決できない問題であっても、行政・民間を問わず、地域のさまざまな機関と連携し、解決の糸口を探して参ります。一緒にこれからの生活について考えましょう。

医療ソーシャルワーカー  
黒味 賢太郎(くろみ けんたろう)



# 牧リハビリテーション病院の 新型コロナウイルス感染症対策

看護部

新型コロナウイルス感染症に対しては、各医療機関でさまざまな取り組みが行われています。当院はリハビリテーションを目的としているため、新型コロナウイルス感染症患者さんの治療を行う病院ではありませんが、院内で感染が発生した際に、クラスター発生をおこさないようシミュレーションを行い、準備を整えています。

## ゾーニング

院内で感染が発生した時は、罹患された患者さんが滞在する区域(感染区域)と感染されていない患者さんがおられる区域(非感染区域)とを分け、感染が広がらないようにすることが大切です。この区域分けをゾーニングといいます。

ICT委員会と看護部が中心となりゾーニングが必要になった時、速やかに対応できるよう「初期対応セット」として必要な物品をまとめています。写真付きの手順書も作成しました。



新型コロナウイルス感染症はいまだ収束の兆しが見えず、不安な日々が続いております。マスクを着用し飛沫感染を防止すること、手洗いすること、密を避けること、どれも大切な対策です。私たち医療従事者は、今後も患者さんが安心してリハビリテーションに専念していただけるよう日々緊張感を持ち、感染予防に取り組んでまいります。

感染された患者さんの病室はレッドゾーン(赤)と表現し扉を閉め、担当するスタッフ以外の出入りを制限します。

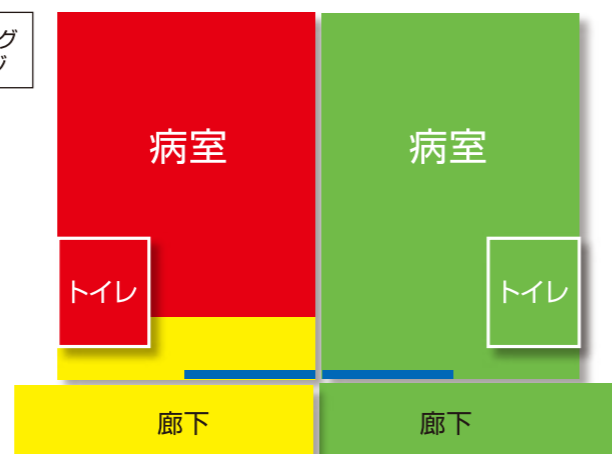


グリーンゾーン(緑)は感染が発生していない場所のことです。患者さんの病室へ入る前に防護服をここで着用し、正しく装着できているか鏡を見て確認します。

レッドゾーンとグリーンゾーンの境目の場所はイエローゾーンと表現します。レッドゾーンから出る際に防護服の脱衣などを行います。



ゾーニングイメージ



# 誤嚥予防の為の お口の体操 〈嚥下体操〉

『誤嚥』とは、食べた物や唾液が誤って気管に入ってしまうことです。飲み込む力は、年齢とともに衰えることがあります。誤嚥予防のポイントは、飲み込む力を維持することです。そこで今回は、誤嚥予防に効果的な飲み込みの運動をご紹介します。

## 体操のポイント

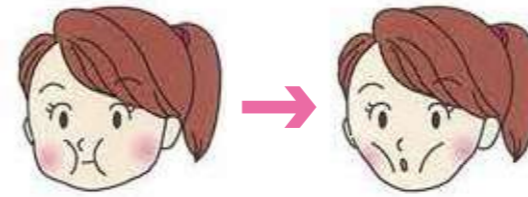
- 1.息を止めずに、適度にリラックスして行いましょう。
- 2.正しい姿勢で行いましょう。
- 3.無理をせず、痛みがでない範囲で行いましょう。

## 1. 頬の運動

頬を思いきり膨らませます。その後、くぼませます。5回繰り返します。

頬を膨らませる

頬をくぼませる



ワンポイント

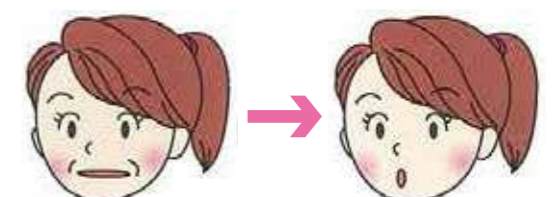
口から息が漏れないように気をつけましょう

## 2. 口の運動

唇を思いきり横に引いて「いー」。唇を思いきりすぼめて「うー」10回繰り返します。

いー

うー



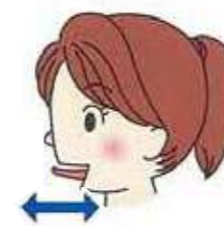
ワンポイント

歯をかみ合せて行くと唇に力が入りやすくなります

## 3. 舌の運動

口をあけたまま、出来るだけ舌を突き出す。口をあけたまま、出来るだけ舌を引っ込める。10回繰り返します。

舌を前後に



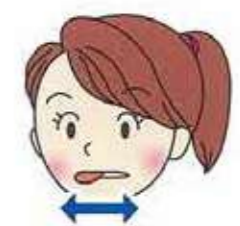
ワンポイント

舌先をあごにむけます

舌で左右の口角にゆっくりタッチする。5回繰り返します。

舌で左右の口角に速くタッチする。5回繰り返します。

舌を左右に



ワンポイント

舌先を耳にむけます

## どんな時でも 楽しむ心は忘れずに!!

～見える距離より見えない距離～



昨年より引き続き、皆様のご協力のもと感染予防対策を行いながら、営業をさせていただいております。時には、日常の窮屈さを忘れるような時間を作りたいと思い、イベントを企画しました。今回は初の試みとして、デイ専任のセラピストが主催となり、企画・準備・司会進行等を担いました。箱の中身を当てるお楽しみBOX、手品や二人羽織りなど、音楽に合わせて披露すると、手を叩きながら涙を流して笑っている方もおられ、皆さんに賑やかなひとときを楽しんでいただくことができました。また、普段リハビリをしている時には見られないユニークな姿にも喜んでいただけたように思います。



新型コロナウイルス感染予防対策のため、病棟と兼務していたセラピストがデイ専任になりました。最初は慣れない環境に戸惑う場面もあったと思います。でも、同じ時間を過ごしていると、コミュニケーションの機会は増え、徐々に利用者さんとの距離は近づき、関わりの少なかった方との交流も増えていきました。今まで以上にセラピストの存在が自然体となり、リハビリの時以外の日常でも、充実した時間が過ごせるようになってきたと思います。

また、スタッフ同士も共有する時間が長くなったことで、自然と相談しやすくなり、送迎時や移乗動作

への助言など、積極的な関わりを心強く感じています。

距離を保つことが必須とされている今の時代だからこそ、視線を変えて、見える距離がどれだけ離れているかよりも、見えない心の距離を、どうやって縮めていくのかを意識することが大切なのかもしれません。

支援相談員：宇田 真弓(うだ まゆみ)



## 会えなくても 遠く離れていても 心を繋ぐリモート



新型コロナウイルスの影響で、家族や友人と気軽に会うことが出来なくなって既に1年以上が過ぎました。

本当に色々なものを失い、得るはずだった家族や友人・知人との楽しい時間や記憶を得られず、悔しいような、悲しいような気持ちを持たずにはいられません。“マイナス”を数えればいくらでも指を折れそうですがキリが無い。では“プラス”に出来たことは無かったのか?私の頭に浮かんだのは“リモート”でした。

### リモートって?

最近耳にする機会が増えた“リモート”ですが、IT分野では“離れた場所にある二者(人や機器など)が通信回線やネットワークなどを通じて結ばれていること”を言うようです(ちなみに対義語は“ローカル”)。“実は”という失礼かもしれませんが、訪問リハビリ門真の利用者の方の中でも、スマートフォンを使用されている方は結構いらっしゃいます。その中で、この“リモート”を上手く使われている方がおられるので、ご紹介したいと思います。

Aさん(60歳代)は、学生時代の同級生約40人と“LINE(ライン)”のグループトークを通じ、繋がりをより一層深めておられます。例えば一人が「私、筋肉が足りないみたいで…」と話題に挙げるとグループ全員にそのメッセージが伝わり、「私は歯磨きしながらスクワットしてるよ!〇〇ちゃんもしてみたら?」とまるで学生時代に戻ったような会話が繰り広げられるそうです。またある時は「今日の分のトレーニング終わりました!」とのメッセージに、「私もしなければ!!」と“やる気がみなぎる”とのこと。我々リハビリスタッフが声をかけるよりストレス無く、運動に前向きに取り組むことができるのは言うまでもありませんね(泣)。

### あなたの残された人生の中では、今のあなたは一番若い

“スマートフォン”や“パソコン”と聞くと「もう年だから…」。「買って使うことが無いし…」と諦める方も多いと思います。しかし、上述したAさんの使い方以外にも、より簡単な“テレビ電話機能”を利用することで、「移動が困難だから」と諦めていた故郷の家族や友人との会話も可能になります。私もこれを利用し、家族や友人と画面越しに話しながらお酒を飲んだりし、“繋がり”を確かめることが出来ました(意外と電話の声だけよりも存在を近くに感じますよ!)

また、「遠方にいる親が元気になっているか?」と不安を感じている家族の方も、顔色や表情、更には言えば家の中の状況も確認できるので、安否確認用としても役立つかと思います。

出来る・出来ないで悩んでいる時間があるなら、その時間を新しい“こと”に使わねば!!だって、あなたの残された人生の中では、今のあなたは一番若いだから。

理学療法士：紙谷 拓樹(かみたに ひろき)