

# miaw<sup>みあう</sup> vol.2

医療法人社団 南淡千遙会 南淡路病院広報誌

## 特集

リハビリテーションで大切なこと

## その人らしく

## コラム

こころとからだをゆっくりほぐす

## お家でできるストレッチ





「健康で長生き」を目指して、  
私たちはサポートしていきます。

院長 伊井 邦雄

私達の病院は内科(85床)と精神科(85床)、  
ほかに介護老人保健施設(100床)、サービス付  
き高齢者向け住宅(18床)で職員300余名です。  
内科および精神科の諸疾患、認知症の治療  
はもちろん機能回復訓練(リハビリテー  
ション)にも特に力を注いでおります。入院  
患者さん、退院後の自宅復帰者、自立生活困  
難をきたし始めた方に対して、機能回復訓  
練(通所リハビリ、デイケア)に力を入れて  
病気の予防、病気再発予防、病状進行防止の  
ため努力しております。このため健康教室  
としてこれまで地域みなさんに「インフ  
ルエンザにかからないために」、「認知症に  
ついて」、「生活習慣病について」、「睡眠障害  
について」などについて専門的な講演を  
行って病気についての正しい知識、病気の  
予防、生活の質の向上に役立つようにと努  
めております。

認知症については専門外来のほか、「ゆづ  
るは」認知症専門リハビリを行っています。  
これらのリハビリテーションには医師、看護  
師と共に専門家(理学療法士10名、作業療法士  
10名)が努力しております。また、生活、日程  
の都合上、一時的に高齢者や障害者を家族  
がみてあげられない場合はショートステイ  
(約2〜10日間の短期入所)も受け入れてお  
ります。ご利用ください。

私どもの病院では重度の緊急医療(淡路

島医療圏内では三次救急に特化した県  
立淡路医療センターのみ)後の亜急性  
期の患者さんを受け入れ、他方、急変時  
重症者さんは県立淡路医療センターに  
ただちに受け入れていただいております。  
緊密に協力し合っております。外来お  
よび入院患者の多くを占める高齢者は  
免疫力が低下しており、肺炎、尿路感染  
症などの細菌感染症、インフルエンザ  
などの各種ウイルス感染症に罹りやすく、  
早々に重症化するので全職員はマスク  
の常時着用、頻回の手指消毒に努めて  
いるほか、肺炎や尿路感染症などには  
喀痰、尿などについて原因菌を突き止  
め、21種類の抗生物質について有効度を  
調べ、その結果に基づいてMRSA菌、  
各種ESBL産生菌などの耐性菌に対  
しても最適の抗生物質を用いて迅速に  
治療しております。

現在、我が国ではとくに病気の無い  
老衰死は約2%弱、98%以上の人は何  
らかの病気で死亡しています。リハビリ  
や運動で体力や免疫力をアップして病氣  
にならないことは自分だけでなく家族  
の幸せにつながります。

私たちの病院グループは、「絶対に  
見捨てない。」をもっとも大切な基本理  
念として日々、がんばってまいります。



# 絶対に見捨てない。

いたい、つらい、くるしい、かなしい。

わからない、しらない、なぜ、どうして。

不安なあなたの手を、どうかさしだしてください。

私たちは必ずその手をとります。

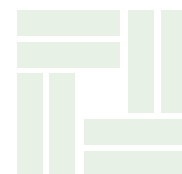
助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



南淡路病院  
MINAMI-AWAJI HOSPITAL

南淡路病院  
リハビリテーション科の  
合言葉

# その人らしく



とある患者さんのお話です。

お花が好きで、庭いじりを趣味としていた女性が、ある日から他者へ急な暴言・暴力を振るったり、自転車で徘徊するようになってしまいました。そんな様子をご家族が心配し、重度認知症患者デイケアへ相談、利用するようになったのです。

女性は重度認知症デイケアの環境に安心できたのか、週に2、3日だった利用日以外も、徘徊に使っていた自転車で当院へ遊びに来られるようになりました。その後、利用日を毎日に変更。他者への暴言・暴力や自転車での徘徊はなくなり、自宅の庭に咲いている花を自発的に持参してはデイケアルームで活け始めました。他の利用者やスタッフに喜んでもらおうという他者への思いやりが、再び見られるようになったのです。

この女性は、認知症でした。ご家族もこの女性に対し、どう対処したら良いのかわからず、女性自身もどう振る舞えば良いのかわからなくなっていました。

## スタッフらしく

患者さんだけでなく、スタッフたちも「その人らしさ」が出ることで、より親身に患者さんと向き合えるのだと思うのです。

仕事中も「らしさ」を発揮する3人を、ちよつとだけご紹介します。

南あわじ市出身の31歳。リハビリテーションに携わって、はや10年が経ちました。介護支援専門員の資格も持ち、骨折や術後のリハビリテーションの経験をたくさん積んできました。これからも、地元南あわじで良いリハビリテーションが提供できるようながんばります！

地元の健康を  
リハビリで守ります！





この女性の場合、認知症による認知機能の低下が暴言・暴力の原因となっていました。なぜこうなっているのか、どうしてこんなことをされるのか、それがわからず攻撃的になっていたのです。そのため、体操やゲームなどの集団活動による他の利用者との場や事柄の共有といったリハビリテーションや園芸や調理活動による役割の提供のレクリエーションを取り入れ、少しずつ認知機能を取り戻してきました。

私たちは、患者さん一人ひとりにしっかりと向き合います。やりたいことはないか、してほしくないか、できるようにするにはどうするか。お話を聞き、医師の診断を元に必要なケアを見つけていきます。

「その人らしく」これは当院リハビリテーション部の合言葉です。病気になったからといって別人になることはありません。興味や関心を大切にその人らしい充実した生活が送れるようサポートいたします。

南淡路病院に勤務して13年目。休日は観葉植物の手入れや、読書、昼寝などをしてのんびりと過ごしています。関わる方々が自分らしく生活していけるように、一緒に考えたり話をして、リハビリテーションや援助を行っていきたいです。

淡路らしく、  
のんびりゆったり。



淡路島の高齢の方のリハビリテーションに携わっておよそ13年になりました。教えていただくことばかりの13年でした。みなさんの健康寿命の延伸のために努力しますので、何事も相談しながら一緒にがんばっていきましょう。

じいちゃんばあちゃん  
ずっと健康でいような！



## 第1回

# インフルエンザにかからないために



インフルエンザの予防法と、日々の生活の注意点を解説。実践しやすい対処法を紹介しました。

## 参加者のみなさんの声

マスクは他人の菌が入らない様にするためだと思っていたのが、湿気のためとわかった。

楽しかった。

予防法や注意点などをわかりやすく教えていただいたので良かったです。

## 第4回

# 睡眠障害について



5人に1人が不眠の時代、不眠の原因になりうる病気やその対処法を紹介しました。

## 参加者のみなさんの声

ご講演を終えられた先生に睡眠の是非についておたずねできました。

もう30分ぐらい時間が欲しかった。話がうまい。

講演の内容がわかりやすくて良かった。

楽しく学んで日々の生活に取り入れましょう！

# 地域健康教室

健康は正しい知識

と予防から！

病気の治療だけが病院ではありません。  
病気になる前の予防も病院の役割だと、  
私たちは考えています。

当院では、病気の知識や予防方法などを、  
医師や専門スタッフがご紹介する  
「地域健康教室」を行っています。

定期的に行いますので、  
みなさんもぜひお気軽にご参加ください。

ご参加を  
お待ちしております！



## 生活習慣病について



生活習慣病の原因やその症状を紹介し、予防法を紹介しました。



### 参加者のみなさんの声

生活習慣病のお話をしっかりと聞けて良かった。  
大変わかりやすく話されました。

よくわかる様にお話いただきました。

また聞きたいです。

## 認知症について



そもそも認知症とは何か、そして発症するまでにどんなサインがあるのかを紹介しました。



### 参加者のみなさんの声

どういう風に発症するのか気にしていたので理解できてよかったです。

わかりやすくてよかったです。

家の方に80歳の父がいて、すぐわかりやすく話が聞けて良かったです。

## 認知症の予防



認知症発症の原因から考えた予防方法をご紹介します。



### 参加者のみなさんの声

遺伝とか体質とかを考えていましたが、研究成果をお聞きできてよかったです。

減塩の大切さがよくわかりました。

なにごとにも余裕をもって接したいです。

## 脳のリハビリについて



脳の病気や働きについて、また病気の予防に必要な対処法などを説明しました。



### 参加者のみなさんの声

脳のはたらきについて良くわかりました。  
体を常に動かします(運動する)。

心して気をつけます。

身体を動かすことが大事だと再認識しました。  
もちろんラジオ体操をしています。

# ゆるは

南淡路病院の  
認知症デイケア



## 病院の中だから 安心のフォロー体制

定期的に行われる検査は、医師の監修のもと病院にて行われ、病院の中だからこそ、正確な検査を実施しております。また、もしもの場合にも対応できるよう、専門スタッフや認知症外来を受け持つ医師がそばにいますので、安心してご利用いただけます。

## どんなことを しているの？

医学的な管理（お薬管理や定期検査）と、食事や排泄などの生活に関する基本的な援助を行っています。さまざまな活動を通して、生きがいや楽しみなどを見つけ、楽しんで過ごせる場所を提供しています。

医療保険でご利用いただける重度認知症のためのデイケアです。日中の生活の場の提供・精神症状等の軽快・心身機能の回復と維持を目的としています。

## ゆるはでの1日

- 9:00 ゆるは到着  
バイタルチェック
- 9:30 朝の会  
入浴  
学習療法（計算・漢字問題）  
創作活動（折り紙・裁縫など）
- 11:30 昼食準備  
嚥下体操
- 12:00 昼食  
口腔ケア・排泄誘導
- 13:30 散歩・体操  
レクリエーション（ゲーム・カラオケ）
- 15:00 お手洗い・排泄誘導  
おやつ
- 15:30 出発

### 午前

一人ひとりの能力や興味に応じて、作業活動を行います。  
学習活動 計算問題・漢字問題・間違い探しなど  
創作活動 貼り絵・ぬりえ・裁縫・アート活動など

### 午後

散歩や体操、簡単なゲームやカラオケ、園芸などを通して、身体機能の維持向上と、一人ひとりの楽しみを見つけていきます。



1階受付で  
お待ちしております！



病院について気になることを  
何でも解決します！  
わからないことがあれば、  
いつでもお気軽にお声掛けください。

0799-53-1553

受付時間 月～土曜 午前 10:00～午後 4:00

教えて！

## 地域連携室

Q 地域連携室では

どんなことをしているの？

A. 患者さんご家族を支援、地域とつなげるなんでも窓口です。

患者さん・ご家族からの入院相談はもちろんのこと、他病院・診療所の先生方からの入院相談等、相談窓口として、ソーシャルワーカーが対応を行っています。病院と地域をつなげ、スムーズな入院と在宅復帰をサポートしていきます。

Q どんな些細な相談でもいいの？

A. 些細なことでも、悩んでいることはなんでもご相談ください。

病気（内科疾患、認知症、精神疾患等）のことや、入院にかかる費用のこと、退院後の生活等々、誰かに聞きたいけど聞けない…、そもそも誰に聞いたらいいのかわからない。そんなさまざまな不安・疑問を解決するお手伝いをいたします。一人で思い悩み、抱え込んでしまう、その前に、いつでもお気軽にお声がけください。専門スタッフがお待ちしております。

Q どんな職種の人がいるの？

A. 看護師、ソーシャルワーカー、こと務員で構成されています。

地域連携室には、看護師1名、ソーシャルワーカー2名、事務員1名が常時待機できるように配属されています。また、より専門的な悩みや問題を解決できるよう、認知症治療病棟、精神療養病棟には精神保健福祉士が1名ずつ配属されています。複数の職種で連携することで、必要な情報を素早く共有でき、必要なサービスや、情報が提供できるように準備をしています。

ここから花をゆっくりほぐす

お家でできる

# ストレッチ

リハスタッフと心療内科が共同監修！

vol.2

## 腰痛に効果的な リラックスストレッチ

腰痛にお悩みの方はいらっしゃいませんか？

放っておくとますます痛みが強くなったり、

姿勢が悪くなったりしてしまいます。

寝る前などの空いた時間で、腰痛を解消していきましょう。

1



### 膝かかえ

背筋やお尻のストレッチをします。

両手で膝を抱え込み、胸に引っ張っていきます。

片膝ごと、両膝合わせて、それぞれ行いましょう。

2



### へそのぞき

腹筋を鍛えます。

両手を膝に伸ばし、頭を持ち上げて、

おへそを覗き込みます。

3



### おしり上げ

おしりの筋肉を鍛えます。

おしりを床から持ち上げ、

おろします。

○息をこらえず、運動はゆっくりと行ってください。

○関節の疾患などをお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談のうえ行ってください。痛みなど、異常がある場合は運動を中止してください。

## ワンポイント アドバイス

one point advice

呼吸を止めないように気をつけましょう。

運動中は一生懸命になるあまり呼吸を止めがちです。

呼吸を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。

ゆっくり呼吸をしながらか、1、2、3…と数を数えながら行いましょう。



vol.2

## 運転免許証の診断書

お話：大塚 泰則 先生



「卒業」という言葉。

平成29年の春から「物忘れ外来」が忙しくなってきた。

法律改正で75歳以上の高齢者の方の運転免許証更新に医師の診断書が必要になったためだ。認知症の方も多く、その際は免許証の返上をお願いすることになってしまった。ご理解いただけると良いが、中には気分を害される方もいる。不便になるのは確かだし、心中は察するに余りある。どうお伝えするべきか悩んでいたとき、警察関係者の方から「卒業」という言葉を勧められた。「卒業」と言えば、最近ではアイドルがグループを辞めるときにもよく使われる。「免許証返上ですね」と伝えるところが取り上げるような印象が出てしまうが、「卒業」

という言葉であれば「今まで十分お仕事をされたんですね」という労いの気持ちをお届けすることが出来る。

——長い間お疲れ様でした、運転は卒業ですね。

そうお伝えしたところ、素直に受け止めてくださる方が多かった。今後もしも労いの気持ちを持って、「卒業」をお伝えしていこうと思う。

ところで昨年、女性の防衛大臣が辞任したが、会見の際、記者が「大臣、卒業するんですか」と質問すると、角が立たなかったかもしれない。ただし、十分仕事したのかどうかはご想像にお任せするが。

## 外来担当表

| 平成 30 年 6 月 1 日現在 |    | 月  | 火              | 水  | 木              | 金                       | 土  |
|-------------------|----|----|----------------|----|----------------|-------------------------|----|
| 総合診療科             | 午前 | 伊豆 | 志村             | 伊井 | —              | 飛梅<br>徳島大学<br>呼吸器・膠原病内科 | —  |
|                   | 午後 | —  | —              | —  | —              | —                       | —  |
| 精神科               | 午前 | 山崎 | 大塚<br>(もの忘れ外来) | —  | 大塚<br>(もの忘れ外来) | 山崎                      | 小山 |
|                   | 午後 | 山崎 | 大塚<br>(もの忘れ外来) | —  | 大塚<br>(もの忘れ外来) | 山崎                      | 小山 |

### ■ 基本理念

5つのS

- ・Sophistication「洗練された」
- ・Specialty「専門性」
- ・Safety「良質で安全な」
- ・Service「医療サービス」
- ・Smile「笑顔で」

### ■ 基本方針

- ・患者さんの人権を尊重し、精神障害や認知症に対する偏見を取り除くよう努力します。
- ・安全な医療を目指すシステム管理とスタッフ研修を徹底します。(チーム医療の重視)
- ・高齢者に対する全人的な医療を、インフォームド・コンセントを尊重しつつ提供します。
- ・患者さんが安らげる療養環境を提供します。
- ・関連施設との連携を大切にします。



- 診療科目 内科・心療内科・神経内科・精神科・リハビリテーション科
- 診療時間 月～土曜 午前 9:00～12:00  
午後 3:00～5:30  
※曜日によって変動があります
- 休 診 日 日曜祝日・年末年始

〒656-0516 兵庫県南あわじ市賀集福井560  
Tel.0799-53-1553 Fax.0799-53-1554  
[www.minamihp.jp](http://www.minamihp.jp) [info@minamihp.jp](mailto:info@minamihp.jp)

