

TRIANGLE

米子東病院、ル・サンテリオンよどえ、ガーデンハウスよどえ 合同広報誌



新年のご挨拶

特集：紹介します！“リハビリテーション科”

米子東病院

フレイル予防への取り組みと効果の検証

ル・サンテリオンよどえ

昔の思い出

ガーデンハウスよどえ

Vol. 5

米子東病院

院長 武 田 二 郎



新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の騒ぎが始まってからはや4年が経過しましたが、米子東病院は、仁厚会感染制御センターの協力を得て感染対策に取り組んでまいりました。この間、残念ながら何度かのクラスター発生はあったものの、患者様のご協力もいただき、お陰様で比較的小規模かつ短期間のうちに収束させることができたと思っております。新型コロナウイルスとともに生きる「ニューノーマル」な生活様式、というのは「マスクや手洗いなど、引き続き感染対策に十分注意した上で、普段はほとんど感染者を意識せずにいられる生活」という、医療関係者が思い描いたものとは些か異なる形となり、世間はほぼもとの生活に戻ってきています。それでも感染者がいても重症化する症例が大幅に減少した、という状況は素直にありがたいことでした。とはいえこの感染症は、ワクチン接種を十分に受けられていない方や、乳幼児・お年寄りなどの体が弱い方にとっては依然危険で、医療機関にとっても侵入を許すわけにいかないものであります。今後も皆様の健康を守り、職員一丸となって本年も頑張る所存です。改めてこの一年もよろしくお願い申し上げます。

米子東病院

看護部長 杉 岡 智 子



新年明けましておめでとうございます。

皆さまには健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年度は新型コロナウイルス感染症も5類へ移行され、感染状況を鑑みながら安全・安心な療養環境に努めてまいりました。今年度も引き続き、病院理念に基づき地域の皆様から選ばれる病院を目指し、自分たちが果たすべき役割は何かを職員一人ひとりが考え、患者様、ご利用者様に笑顔で満足していただけるような質の高い看護が提供できるよう日々精進してまいります。

介護老人保健施設 ル・サンテリオンよどえ

管理者 中 下 英之助



新年あけましておめでとうございます。

昨年は5月に新型コロナウイルス感染症の対応が2類相当から5類に変更されました。当施設も新型コロナウイルス感染対策に振り回された3年間でしたが、対応も施設の自主的な取り組みに変更となり、以前の体制に戻りました。皆様のご支援ご協力いただき新年を迎えられ、誠にありがとうございました。

現在新型コロナウイルス感染も下火になりましたが、10月末からインフルエンザの感染が学校・家庭などを中心に拡がりを見せて、施設内にも散発的に発生しており、予断のできない状況であります。

当施設ではフレイル予防の取り組みとして6月に病院・老健の構内にある松林の遊歩道を開設して入所者と家族会を開催しました。今年は地域の高齢者から保育園児まで各年齢が集う地域に開放された、健康寿命の延長を目標に計画しています。

また通所予防ではリハビリにおけるプログラムを充実させ、午前・午後の2部制で筋力トレーニングを主体としてご利用者に安心・安全なリハビリ環境の提供や自立支援サービスの向上に取り組めますので、今後も変わらないご指導ご鞭撻よろしくお願い致します。

最後になりましたが、今年1年皆様のご健康をお祈りして新年のあいさつとさせていただきます。

ル・サンテリオンよどえ・ガーデンハウスよどえ

施設長 本 田 祥 子



新春のお慶び申し上げます。

旧年中はご利用者ならびにご家族の皆様には多大なるご理解と協力を得、心よりお礼申し上げます。今年は「辰年」。干支では「甲辰」です。「春のあたたかい日差しが大地全てのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年になるそうです。これまでに培ったものを成長の糧とし、信頼と業績の向上につなげていけるように丁寧な施設運営に努めてまいります。本年も皆様のご支援ご協力を心からお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年のあいさつとさせていただきます。

フレイル予防への取り組みと効果の検証

全国介護老人保健施設大会in仙台

当施設では予防通所リハビリを午前・午後2部制の短時間利用へと事業を移行した。利用時間が短時間となる中で自立支援を強化し、運動に特化した取り組みを行っている。事業開始から半年が経過し利用者の身体機能と運動機能の変化を検証した。



【対象と方法】

予防通所リハビリの利用者を対象に3カ月ごとに体成分分析装置InBody[※]による計測を実施。運動機能評価では、握力、片足立ち時間、Time Up & Go Test(以後 TUG)、5 m 歩行テスト、5回椅子立ち上がりテストを実施。

【結果】

InBody で計測した項目を初回と6ヶ月後で比較するとすべての項目で改善傾向が認められた。運動機能評価では5m 歩行テスト、5回椅子立ち上がりテストでは初回から6カ月にかけて数値が上昇した。TUGにおいても初回と6ヶ月を比較し僅かに速度の上昇が認められた。

【考察】

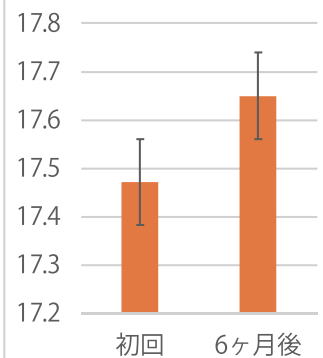
In Body の数値に上昇傾向がみられたことから運動による活動量の維持・向上が加齢に伴う筋力の減少を予防する可能性があると考えられる。トレーニングを継続的に行うことにより筋力の低下を抑制し、サルコペニアの改善・フレイル予防に効果が期待できると考える。運動機能評価においても数値が上昇傾向であった。筋力の向上や歩行速度の上昇はフレイルを予防するために最も重要な要素の一つであり、フレイルの予防に効果が期待できる。

【まとめ】

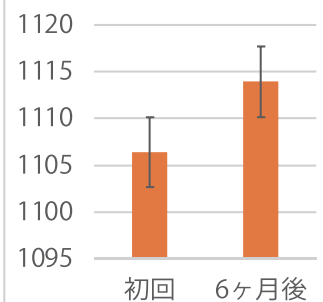
身体・運動機能の両面からフレイル予防の効果が期待できる結果となった。しかし、身体機能の向上には継続的なトレーニングが必要であり、運動を継続できるような取り組みが今後も必要である。フレイルは病的な要因や栄養状態の低下など複数の要因を繰り返すことで要介護状態への移行が進行する。このことを踏まえ今後は運動機能へのアプローチだけでなく栄養面や精神面への取り組みも重要であると考えられる。

※InBody：体を構成する体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析する装置

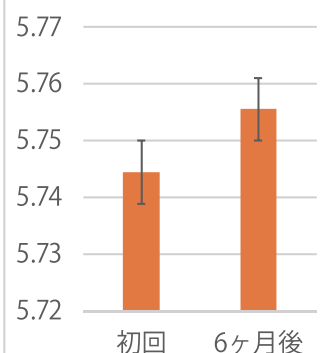
骨格筋量(kg)



基礎代謝量(kcal)



SMI(kg/m²)





紹介します!“リハビリテーション科”

米子東病院

～私たちにお任せください!!～



技師長・理学療法士
倉橋 徹

本年は、辰年を迎え、昇り竜のごとく飛躍する年となりました。

リハビリテーション部門は、入院、外来、通所、訪問の4部署から成り、理学療法士25名、作業療法士15名、言語聴覚士8名、総勢48名のスタッフが働いています。多くの患者さんやご利用者さんの生活機能をレベルアップするために、時には励まし、時には汗や涙をともに流しつつ日々、総合的なリハビリテーションに取り組んでいます。

回復期から慢性期が中心のリハビリテーションですが、これからは、健康長寿を創出する予防的リハビリテーションも重要です。縁の下の黒子に徹し、飛躍するリハビリテーション科にぜひ、ご期待ください。

言語聴覚療法

では、コミュニケーション「話す」「聞く」、摂食・嚥下機能「食べる（安全に飲み込む）」に関するリハビリテーションを行っています。ことばによるコミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、認知などの各機能が関係しています。病気や交通事故、発達上の問題などによって、このような機能が損なわれることがあります。その問題の本質や発現機序を明らかにし、対処法を見出すために検査や評価を行います。必要に応じて訓練、指導、助言、その他の援助を専門的に行い、生活の質の向上を目指します。患者さんの気持ちに寄り添い、個々のペースに合わせたプログラムを行い、一緒に変化や達成感を味わえるリハビリテーションができるよう心掛けています。



言語聴覚士
塚田 麻衣子

あいうべ体操

口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操です。

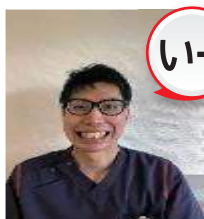
口呼吸は口腔内乾燥により雑菌やウイルスが舌や咽頭に付着しやすく、風邪やインフルエンザにかかる可能性が高まります。あいうべ体操により舌や口周りの筋肉を鍛えることは、口呼吸の改善につながり、口臭、虫歯・歯周病の予防、免疫力UP、脳の活性化、顔のむくみやしわの改善などさまざまな効果が期待できます。鼻呼吸に改善したいという方はもちろん、アンチエイジングに取り組みたいという方も、ぜひチャレンジしてみてください。

★この冬 あいうべ体操 で心も身体も元気に乗り切りましょう！

★ポイント★※10回を1セット 1日3セット（30回）目安 ※口をおおげさに大きく動かす



口を大きくたてに開く 4秒間



口を大きく横に広げる 4秒間



口を丸めて前に突き出す 4秒間



舌を突き出して下に伸ばす 4秒間

（みらいクリニック今井院長考案）



理学療法士
吉野 清実

理学療法では、日常生活に必要な立つ・歩く・座るなどの動きの練習を担当します。体が思うように動かない、痛みが怖くて動けないといったご病気の方が多いため、苦痛を伴わない効率的な方法を考え、必要な介助を行い、時には励まししながら、一緒になってリハビリテーションをすすめています。

タオルギャザー

足の指で床に敷いたタオル等をたぐり寄せる運動：冷えやすい足先の血行促進や、足指に踏ん張る力がつくことで転倒予防に繋がります。



作業療法士
土谷 達也

作業療法では、日常生活で必要となる活動（食事や入浴等）を患者さんご自身でできることを目標に支援させて頂いています。最近では、退院後に自動車運転再開をご希望になる患者さんも増え、社会参加に向けた取り組みも行っています。これからも、私たちは一人一人の患者さんの意思を尊重しながら「その人らしい生活」が送れるように、日々取り組んでいきたいと思っています。

肩こりを予防する体操

寒くなると体が丸まり「肩こり」が生じやすくなります。体操をして予防に繋がしましょう。



・肩こりのある方は、肩甲骨が「上にあがり外に広がっている」ことが多いです。



①両側の肩甲骨が耳に近づくようにあげます。



②①状態を保ちながら両側の肩甲骨を近づけます。



③力を抜き下におろします。

体操

予防通所リハビリ

身体を整える

皆様からのご要望も多く聞かれていましたが、12月から予防通所リハビリでも個別でのリハビリを開始しました。

月に1度10分程度、それぞれの方に合わせてリハビリスタッフがコンディショニングを中心に行います。痛みがある場所の痛みの緩和や、動かしにくい関節や筋肉をほぐしてスムーズに運動や日常生活に繋がるようにしていきます。より良い生活を継続するために、身体を整えていきましょう。



私たちが担当します



運動や生活に繋がるように身体を整えます。



それぞれの方に合わせて調整します。



痛みがある場所の痛みの緩和を図ります。

面前調理

美味しく調理

一般棟にてパンバイキングを開催しました。

ご利用者自ら、菓子パンを切って盛り付けたり、サンドイッチを作ったりしました。「次は何をする?」「盛り付けはこうした方が美味しそう」など皆さんで考えながら作業をしました。調理工程や盛り付けを考えたり、作業をしたりすることで、楽しみながら頭や体の活性化に繋がっています。職員も衣装を着替えて普段とは違う装いで楽しんでいただきました。「久しぶりのパンもおいしいな」ととても好評でした。



卵をしっかりつぶして



丁寧に



おいしく頂きました



美味しそうに出来上がり

ル・サンテリオン よどえ

秋祭り

ガーデンハウスよどえ

昔の思い出

秋祭りを行いました。昔のことを思い出して頂ける様に、射的や輪投げ、ヨーヨー釣りなど馴染みのあるものを企画しました。ご家族にも参加して頂き、皆様夢中で楽しまれていました。

ル・サンテリオンよどえの作業療法士による「フレイル予防教室」も開催しました。お祭りの最後には、よどえババール園園長による弾き語りで、ご利用者と一緒に歌を歌いました。

「懐かしかった。」「昔を思い出した。」と喜んでおられ、ご家族にも「幸せな時間を過ごせました。」とのお言葉を頂きました。



栄養士 レシピ



管理栄養士
中田さん

「大根と鶏そぼろのとろみ煮」

●材料（2人分）●

- ・大根・・・300g
- ・鶏ひき肉・・・80g
- ・おろし生姜・・・小さじ2
- ・だし汁・・・300cc
- ・きざみ葱・・・少々

調味料

- ・醤油・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ2

とろみあん

- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ2

●作り方●

- ① 大根は皮をむき、3cm位の乱切りにする。
- ② 鍋にだし汁、鶏ひき肉を入れてほぐす。
- ③ ②に大根と を入れて火にかけ、蓋をして軟らかくなるまで煮る。(15～20分位)
- ④ ③におろし生姜、水溶き片栗粉を加え、ダマにならないよう軽く混ぜ、煮立ったら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、きざみ葱を散らして完成。



体を温めて風邪予防

寒い時期は、体が冷える事で体調を崩しやすくなります。
今回のレシピで使用した、「生姜」は血流を良くし体を温める効果があります。

さらに片栗粉でとろみを付ける事で、料理が冷めにくく体が温まりやすくなります。
また、とろみで鶏そぼろも絡みやすくなり、高齢者の方にも食べやすい食感になります。
旬や体を温める食材を取り入れて、風邪を予防し元気に過ごしましょう！



◆ 診療担当医表 ◆

科名・診療時間／曜日		月	火	水	木	金
整形外科	9:00 ～12:00	予約のみ 山根貞之 (10:30まで) 鳥大医師 (10:00～)	山根貞之	山根貞之	山根貞之	山根貞之
	9:00 ～12:00	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医
リハビリ テーション科	15:00 ～17:00	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)
	15:00 ～17:00	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)	各担当医 (整形外科は除く)
内科 神経内科 循環器内科	9:00 ～12:00	遠藤 哲	鳥大医師 (第1・3・5週)	石田 玄	田中弘道	武田二郎
	9:00 ～12:00	堀井俊伸 (感染症)	遠藤 哲 (第2・4週)			
	15:00 ～17:00	遠藤 哲	中下英之助	武田二郎	石田 玄	田中弘道
	15:00 ～17:00	堀井俊伸 (感染症)				

*再来の方は予約制とさせていただきます。

*受付時間は、どの診療科とも午前中は11時30分まで、午後は16時30分までとさせていただきます。

*診療時間は上記時間内とさせていただきますので、ご来院の際はお早めにお越し下さい。

*各種お問合せは、TEL. 56-4071 (外来直通) 又は 56-5232 (代表) までお願いします。



ピノ・パルコより

新年明けまして おめでとうございます

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

本年も皆様に「安心」と「信頼」のある医療・福祉を提供し、地域に根差した信頼できる病院・



施設となるよう、ピノ・パルコ職員一同、日々精進し努力を重ねて参ります。皆様におかれましては、心と身体の健康な一年となりますよう、祈念申し上げます。

社会医療法人 仁厚会

米子東病院

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

TEL 0859-56-5232 FAX 0859-56-5233

MAIL y_higasi@med-wel.jp

HP <https://www.med-wel.jp/yonagohi/>

ル・サンテリオンよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

TEL 0859-56-4073 FAX 0859-56-4075

MAIL y_sante@med-wel.jp

HP <https://www.med-wel.jp/yodoe/>

ガーデンハウスよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 1423

TEL 0859-56-5210 FAX 0859-56-5238

MAIL g-house-y@med-wel.jp

HP <https://www.med-wel.jp/gardenyodoe/>