

2020年11月開院予定の
「新森山病院」

 社会医療法人 元生会（会内報）

ハーモニー

このタイトルは職員公募により選定されたもの。精神的・身体的・社会的に調和（ハーモニー）のとれた医療人、そして病院でありたいという願いが込められている。[題字/理事長 森山 領]

Vol. **120** 2020年9月
INFORMATION

- 2 回復期リハビリテーション病棟を知ろう！
- 3 栄養ケアステーションについて
- 4 おいしく食べて健康に
- 5 ちょこっとリハ・医療相談室だより・寄贈のお礼・頭の体操
- 6 外来診療時間・編集後記

写真1：画像を用いたカンファレンス



写真3：定期カンファレンス



写真4：免荷式歩行器による歩行練習



写真2：専門医による回診



回復期リハビリテーション病棟 を知ろう!



①回復期リハビリテーション病棟とは？

回復期リハビリテーション病棟（以下、回りハ病棟）は、脳卒中または大腿骨頸部骨折などの疾病で急性期を脱しても、まだ医学的・社会的・心理的なサポートが必要な患者さんに対して、多くの専門職種がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態で、自宅や社会へ戻っていただくことを目的とした病棟です。

脳卒中や大腿骨頸部骨折などの疾病は、運動麻痺や感覚障害、筋力低下や疼痛など、様々な機能低下が出現する 경우가多く、急性期を脱してもすぐに入院前のように体を動かすことは困難です。そのため、自宅で生活するためには多くの動作を練習し、再獲得する必要があります。回りハ病棟は、診断名によって入院日数上限も定められているため、限られた期間で適切なチーム医療を行い、自宅を中心とした地域への退院を推進していく病棟です。

退院した後も、訪問リハビリや通所リハビリなど、介護保険領域でのリハビリを継続して提供する場合が多く、長期に渡り、退院後生活を安定させるための医療・介護連携も重要な取り組みになります。入院中から退院後の生活を見据え、様々な情報から患者さん一人ひとりに合ったリハビリを検討し、提供しています。

②森山メモリアル病院の回復期リハビリテーション病棟の取り組み

当院回りハ病棟は、リハ専門医である森泉茂宏・林恵充医師を中心にチーム医療に取り組んでいます。

す。入院日にはリハスタッフと病棟スタッフで、Activities of Daily Living (ADL)・日常生活動作の評価を行い、患者さんにとって必要な動作支援の方法をチームで検討します。

入院経過の中では、画像を用いたカンファレンス（写真1）、専門医による回診（写真2）など、チーム医療を提供するための情報共有に力を入れています。定期カンファレンスでは、情報共有用紙を参加者全員で確認し、どの程度機能回復は進んでいるか、日常生活の自立度は高まっているか、栄養状態や投薬に問題はないかなど、包括的に入院経過を確認し、チーム全体で患者さんのマネジメントを行います（写真3）。

また日々のリハビリでは、オールインワン（免荷式歩行器）を利用した歩行練習（写真4）、重心動揺計による効果判定、麻痺側上肢機能改善のためのC1療法（麻痺側上肢強制使用法）（写真5・6）など、身体機能を改善させる専門的なリハビリを提供しています。結果、在宅復帰率は80%以上を継続的に維持しており、患者さんが望む地域への退院を支援できています。



写真5・6：C1療法の様子

③今後の回復期リハビリテーション病棟

今後の回りハ病棟に求められることは、「短い入院で最大の回復」を図ることです。また「回復」は単に身体機能が改善したかではなく、Functional Independence Measure:FIM（機能的自立度評価）で判定され、日常生活動作の自立度がどの程度改善されたのかを正しく示していく必要があります。また自宅退院や地域活動への参加だけではなく、職場復帰など、経済面での復帰を検討していくことも重要になってきます。そのため、急性期から回復期への流れをはやめ、入院後1日も早く、たくさんのリハビリを提供できるように、回りハ病棟でも様々なリハビリを検討し、可能な限り早期退院を目指していきます。

現在、当院ではHAL(R) (Hybrid Assistive Limb (R)) の導入を進めており、回りハ病棟の患者さんだけではなく、適応される全ての患者さんに今後提供していく予定です。HAL(R)は、身体機能を改善・補助・拡張・再生することができ、世界初の装着型サイボーグです。こういった最新技術も導入し、患者さんの回復を促していきます。HALの詳細は次回「HAL特集」で紹介します。

リハビリテーション科医

森泉 茂宏

認定栄養ケア・ステーション めもりあるカフェ OPEN!

令和2年4月より、日本栄養士会から、森山メモリアル病院の「認定栄養ケア・ステーション めもりあるカフェ」が認定されました。道北・道東地域では初めてとなります。

認定栄養ケア・ステーションは、食と栄養の専門家である管理栄養士が、地域の方々の生活に密着し、食生活の支援を行うものです。

例えば、「嚥下障害や低栄養で自宅での食事が心配」、「特定検診で血圧が高め、と言われたけどいつも外食だし…」、「通っているクリニックに管理栄養士がなくて相談できないな」、「地域みんなで健康な食生活の話を知りたいわ」など、お困りの皆さんのもつに駆けつけ、ご相談に応じます。

また、高齢者施設やヘルパーさんからのご相談もお受けいたします。「近くに来たから、ちょっと寄ってみた」でも、OKですよ。

栄養ケアを皆様につなげられるよう、旭川市内中心にどこへでも駆けつけます。森山メモリアル病院 栄養部 小柳までお問い合わせください。

※認定栄養ケア・ステーションの詳細内容は
公益社団法人日本栄養士会のサイトをご確認ください
日本栄養士会のサイト
【<https://www.dietitian.or.jp/about/concept/care/>】



認定栄養ケア・ステーションで主にできること

- 在宅訪問栄養食事指導(医療保険) ※当院以外でも可
- 居宅療養管理指導(介護保険)
- クリニックでの外来栄養指導
- セミナー・料理教室
- 特定保健指導
- 地域ケア会議



お手軽チャプチェ

森山メモリアル病院 栄養部 田中 理枝

夏の疲れを感じていませんか？ おいしく食べて疲労回復が期待できる1品をご紹介します。数多くあるビタミンの中でも、ビタミンB1は体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要なビタミンです。

ビタミンB1が不足すると十分なエネルギーを作ることができず、疲労の原因になる可能性があります。このビタミンB1が豊富に含まれるのが豚肉です。ビタミンB1は脂身より赤身部分に多く含まれているため、特にヒレ肉やモモ肉を選ぶとよいでしょう。

この豚肉に合わせて食べるなら、にんにくがおすすめです。にんにくに含まれるアリシンが、ビタミンB1と結びついて、アリチアミンという物質を作ります。これによってビタミンB1が油に溶けるようになって、腸から吸収されるようになります。



栄養量

| | | |
|-------|-------|---------|
| エネルギー | | 574kcal |
| タンパク質 | | 28.8g |
| 脂質 | | 15.8g |
| 炭水化物 | | 73.9g |
| 塩分 | | 2.6g |

メニュー

- ・ご飯
- ・サバの塩焼き
- ・チャプチェ
- ・きゅうりの浅漬け
- ・味噌汁

チャプチェ

- ～1人分～
- 豚ももスライス 40g
 - (A)しょうゆ... 3g(小さじ1/2)
 - 緑豆春雨 10g
 - 玉ねぎ..... 30g(小1/4個)
 - 人参 12g(小1/4本)
 - ピーマン 8g(1/2個)
 - もやし 30g
 - ニンニク 1/4片
 - (B)しょうゆ... 3g(小さじ1/2)
 - オイスターソース3.5g(小さじ1/2)
 - ごま油 2g
 - 白いりごま 適量



作り方

1. 豚肉は千切りにして(A)で下味をつけておく
2. 春雨は水につけておく
3. 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、人参は千切り、にんにくはみじん切りにする
4. フライパンにごま油をひき、豚肉、3を炒め、戻して水を切った春雨を加え、ふたをして蒸し焼きにする
5. 最後に(B)を加えて味をつける
6. 器に盛り付け、白ごまを飾る

※蒸し焼きにすることで野菜から水分が出ます。その水分を春雨が含んでおいしく仕上がります。





自宅での転倒予防対策

「まさか家の中で転ぶとは…」想像し難いかもしれませんが、自宅内で転倒し骨折される方は少なくありません。コロナの影響で外出機会が少なくなっているためか、自宅内での転倒により入院される方が増えている印象を受けます。

自宅内の環境を整えることも転倒予防のひとつです。今回は、その対策方法を2つご紹介します。

絨毯

絨毯のへりはつまずきの原因になります。



～対策～

- ・不要なものは撤去する
- ・滑り止めマットを敷く
- ・毛足の短いものにする

玄関

靴の着脱時はバランスを崩しやすいです。



～対策～

- ・手すりを設置する
- ・簡易的な椅子を用意する
- ・踏み台などを設置する

医療相談室だより

補装具のお話し

～自分の身体に合った装具を使用しましょう。

補装具とは

- ① 障害者等の身体機能を補完し、又は代替えし、かつ、その身体への適合を図るよう作成されたもの。
- ② 障害者等の身体に装着することにより、その日常生活において又は就労若しくは就学のために、同一の製品につき長時間にわたり使用されるもの。

(障害者総合支援法施行規則第六条の二十より)

補装具は、生活の中で使用する、その人の身体に合った、長期にわたり継続して使用されるものです。補装具の種類はたくさんありますが、みなさんに馴染みがあるのは「車いす」や「下肢装具」などではないでしょうか。

下肢装具は、怪我や病気の後遺症で立ったり歩いたりすることが困難な場合に使用するもので、歩きやすく立ちやすくなるための補装具になります。例えば、下肢装具をつけて移動できれば

① 家族に負担をかけることなく、自分でトイレに行ける。

② 自分で歩いてコンビニに買い物に行ける。

など、目的の場所へ自分で移動でき、必要なことができます。そのため手段の一つが、補装具(下肢装具)です。

これは、自分の身体に合った装具を装着していることが、必須になります。

装具は、自分の身体や使用目的に合ったものを作成していますが、長年使用していくと瘦せたり・太ったりと体型などが変化して、装具が合わなくなることもあります。合わない装具を使用すると足が痛くなったり、移動や立ち上がりがスムーズにできなくなる可能性があります。そうなると、行動が制限されることとなります。

そういった場合は、装具の修理や新たに装具を作成することで、解決することが出来ます。

今、使用している装具に違和感を感じたら、主治医の先生やリハビリの職員などに相談し、自分に合う装具を調整しましょう。

寄贈のお礼

新型コロナウイルス感染拡大の影響に伴い、医療物資の供給不足が続いている中、6月に以下の方々よりマスクを寄贈していただきました。この場をお借りして温かいご支援心より感謝申し上げます。ご寄贈いただいたマスクにつきましては大切に使用させていただきます。



第一生命保険株式会社様 マスク 1,500 枚
株式会社 旭川環境リサイクル様 マスク 1,000 枚



今回は、道民ならわかる?! 北海道の難読地名をピックアップしました。答えがわかったら、地図で場所を調べてみてください!

| | | | |
|------|-----------|----------|----------|
| レベル1 | 音威子府(中川郡) | 倶知安(虻田郡) | 丸瀬布(紋別郡) |
| レベル2 | 生振(石狩市) | 輪厚(北広島市) | 馬主来(釧路市) |
| レベル3 | 一已(深川市) | 奔渡(厚岸郡) | 生花苗(大樹町) |

外来診療担当医表



編集後記

夏バテは『冷たくて美味しい食べ物』のせいだった…?!

夏の暑さが続くと食欲が落ちたり、身体が怠くなったりと夏バテを経験する方も少なくありません。また、冷房の効いた室内と暑い外との温度差により、自律神経のバランスが崩れる事も、夏に疲れが出てしまう要因の1つです。

ついつい、暑くなると冷たいジュースやアイスクリームを多く食べがちになりますが、甘い物は糖質を分解するために、夏バテ予防に欠かせない栄養素であるビタミンB1を多く使います。

冷たくて美味しい食べ物ばかり食べて、ビタミンB1がしっかりと摂取できていないと、糖代謝のバランスが崩れて、夏バテが悪化してしまうのです。

寒暖の差が大きい季節になってきましたので、皆さんも健康管理には十分注意してください。

(竹間)



第120号

発行/社会医療法人元生会 森山病院

〒070-0038

旭川市8条通6丁目左10号

☎0166-22-4151

編集者/元生会企画広報学術委員会

元生会ホームページ

<http://www.moriyama.or.jp>

P5 頭の体操クイズの答え

レベル1 おといねっぶ くっちゃん まるせっぶ
 レベル2 おやふる わっつ ばしくる
 レベル3 いちちゃん ぼんと おいかまない

【診療時間】午前 9時～12時30分(受付は12時まで)
 午後 1時30分～5時30分(受付は5時まで)
 (泌尿器科は4時30分まで)

森山病院

令和2年7月3日～

【第1・第3土曜日 休診】

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------|
| 内科 | 午前 | 森山 菊地 山田 | 森山 菊地 打矢 | 旭医大 旭医大 山田 | 旭医大 菊地 旭医大 | 菊地 旭医大 山田 | ※1 当院医師 |
| | 午後 | 打矢 | 山田 | 旭医大 | 打矢 | 旭医大 | |
| ※1 土曜日は、隔週で提示の医師が1名で担当します。 | | | | | | | |
| 外科 | 午前 | 森山(博) 松田 稲葉 | 松田 森山(博) | 森山(博) 松田 稲葉 | 森山(博) 松田 稲葉 ※2 旭医大医師 | 森山(博) 松田 | 森山(博) 松田 稲葉 |
| | 午後 | ※3 森山(博) 松田 | ※3 森山(博) 松田 | ※3 森山(博) 松田 | ※3 森山(博) 松田 | ※3 森山(博) 松田 | |
| ※2 木曜日午前、旭医大医師の診察は原則、電話での予約制とします。 ・初診の患者様は、11時までにお越しください。 ※3 午後からは、回診・手術を行う場合があります。来院前に電話でご確認ください。 | | | | | | | |
| リンパ腫 | 午後 | 休診 | 久保 (予約診療) | 休診 | 休診 | 久保 (予約診療) | |
| 整形外科 | 午前 | 有山 岡本 | 仲 岡本 | ※4 旭医大 | ※4 旭医大 | 仲 有山 | ※4 当院医師 旭医大医師 |
| | 午後 | 仲 | 有山 | 休診 | 休診 | 岡本 | |
| ※4 旭医大医師不在時は当院医師が担当します。 | | | | | | | |
| 脳神経外科 | 午前 | 高野 | 渡辺 | 林 | 渡辺 | 高野 | 渡辺 |
| | 午後 | 高野 | 渡辺 | 林 | 渡辺 | 高野 | |
| 形成外科 | 午後 | 北大 | ※受付は月曜日の13:00～15:00のみとなります。 | | | | |
| 泌尿器科 | 午前 | 本間 | 松本 | 本間 | 岩田 | 本間 | 休診 |
| | ※7 午後 | 本間 | 休診 | 本間 | ※5 岩田 | 本間 | |
| ※5 木曜日午後の受付は15:00までです(新患は14:30まで)。 ※6 午後からは検査ですが、外来診察もします。 | | | | | | | |
| ※8 眼科 | 午前 | 村松 | 村松 | 村松 | 村松 | 村松 | 村松 |
| | 午後 | 村松 | 村松 | 村松 | 村松 | 村松 | |
| ※7 手術のため休診となる場合があります。来院前に電話でご確認ください。 | | | | | | | |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | 内田 | 内田 | 内田 | 内田 | 休診 | 休診 |
| | 午後 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | |

森山メモリアル病院

令和2年8月24日～

【第1・第3土曜日 休診】

【診療時間】午前 9時～12時30分
 午後 1時30分～5時

※リハビリテーション科は一部予約制となっております。

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|----|-------------|-------|-------|----|-------------|----|
| 内科 | 午前 | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | 休診 | 休診 |
| | 午後 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | |
| 整形外科 | 午前 | 中島 | 梨木 | 中島 | 梨木 | 梨木 | 中島 |
| | 午後 | 梨木 | 梨木 | 梨木 | 中島 | 中島 | |
| 脳神経外科 | 午前 | 林 | 高野 | 渡辺 | 高野 | 林 | 林 |
| | 午後 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | |
| リハビリテーション科 | 午前 | 及川(欧) | 休診 | 休診 | 休診 | 森泉 (予約制) | 遠藤 |
| | 午後 | 森泉 (予約制) | 及川(欧) | 及川(欧) | 休診 | 遠藤 | |

愛生病院

令和2年4月1日～

※受付時間は曜日によって異なります。必ず事前にお電話で確認してから来院ください。

【第1・第3土曜日 休診】

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----|
| 内科 | 午前 | 丹野 小路 | 丹野 小路 | 丹野 小路 | 丹野 小路 | 丹野 小路 | 湯川 |
| | 午後 | 湯川 丹野 小路 | 湯川 丹野 小路 | 湯川 丹野 小路 | 湯川 丹野 小路 | 湯川 丹野 小路 | 休診 |