

脳卒中の リハビリ テーション



回復期
リハビリテーション
病棟

の取り組み



contents

特集 リハビリテーション科「脳卒中のリハビリテーション」

お役立ちコラム

- 作ってみよう！ 簡単レシピ「高血圧の予防、改善」
- 知って納得 お薬Q&A「水虫はどうしたら早く治る？」
- おうちで簡単ストレッチ「呼吸筋のストレッチ」

突撃!! ほすぴたりすの病院探検

「長野中央病院に新しいレストランが開設しました」

心臓弁膜症の早期発見・治療のすすめ
健診二次精査のご案内

脳卒中に対するリハビリテーション 長野中央病院の取り組み

脳卒中とは「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」など、脳の血管の詰まりや出血により脳が障害を受ける病気の総称です。

脳卒中は発症後治療しても後遺症が残ることが少なくありません。脳の細胞がダメージを負うことで、手足が動かなくなったり、うまくしゃべれなくなったりするなど、さまざまな症状が現れることもあります。しかしリハビリテーションを行うことで、後遺症による症状を軽減し、自立した日常生活を取り戻せる可能性が高まります。リハビリテーションによって、その人らしい生活が送れるようサポートする、それがリハビリテーション科の役目です。

長野中央病院 回復期リハビリテーション病棟の特徴

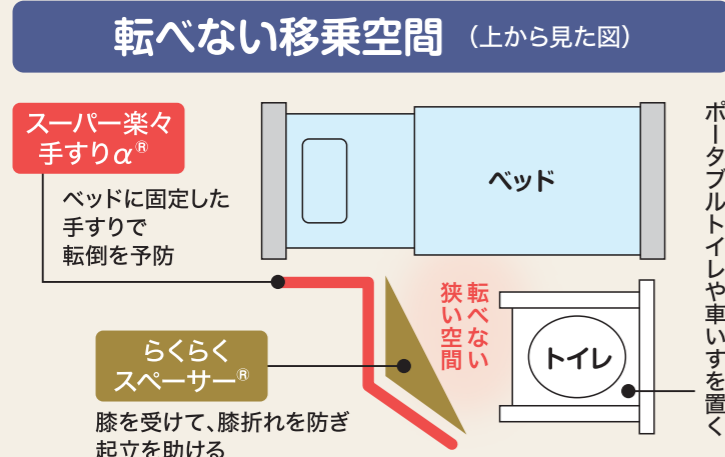
1980年に開設したリハビリテーション病棟には車いすトイレはなく、患者さんの排泄用にポータブルトイレが各部屋に用意してありましたが、数も少なかったので同室者で共用していました。これは当時の事務長が「ベッドの下に入る」手軽さと手ごろな値段から購入した背もたれも、肘掛けもない簡便なものでしたので、座位の安定しない患者さんはポータブルトイレからの転倒があり、骨折される方もいました。それからベッド周りの環境を安全にしたいという私たちの研究と挑戦が始まりました。

ベッドにつける移乗用の手すりがその後普及してきますが、当院ではオリジナルの「らくらくてすり」や「スーパー楽々手すりα」を用意し必要な患者さん全員のベッドにつくようになりました。そしてポータブルトイレは背もたれ、肘掛けの付いたデラックスタイプが良いと看護師が年々必要な患者の数まで増やしていきました。必要な人みんなにポータブルトイレを置くことができるようになり、「マイトイレ空間」「転べないベッド環境」を目指して一人ひとりにベッド環境を整備することが可能となりました。

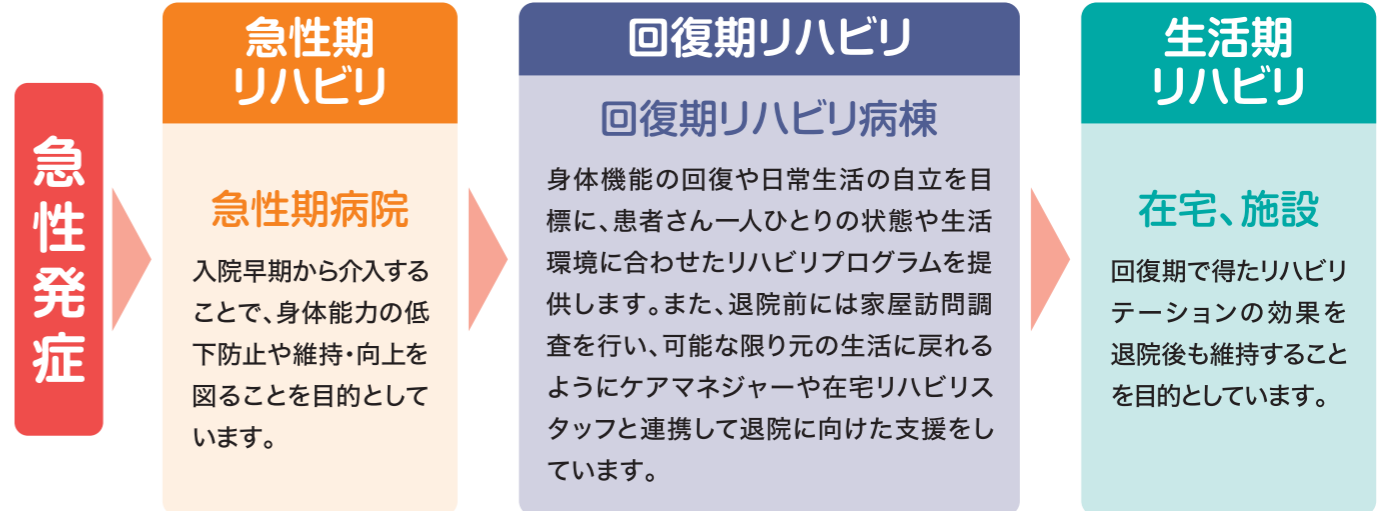
すべての入院患者さんに必要な環境を用意し、そのあとと患者さんの体力が付き動けるようになった時、不要な道具を少しずつ減らし、動くのに必要なものに変更していく。それが現在の取り組みです。



リハビリテーション科
なかの ともき
中野 友貴
医師



回復期リハビリテーションの役割



回復期で行うリハビリテーション

回復期リハビリテーション病棟では、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、さまざまな専門職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ます。運動機能の回復をはじめ、衣服の着脱、食事、歩行など、個人の能力に合わせて日常生活に必要な動作を獲得するためのリハビリテーションを行います。

理学療法



運動療法、物理療法を用いて、主として関節や筋肉などの機能の回復を図り、基本的動作(起きる、座る、立つ、歩く)の練習を行うことで日常生活動作の改善を目指します。

作業療法



作業活動を通じて、主として手の機能回復させることを目的とします。道具の利用や動作の工夫を行い日常生活が楽になるように実践的な動作練習を実施しています。

言語療法



話すこと、聴くことなどのコミュニケーションをとる練習、口から安全に食べられるように嚥む・飲み込む練習・指導を行います。

立ち上がり練習



日常生活を行う上で必要な動作が行えるよう筋力強化を目的に、毎日立ち上がり練習を集団で100回行います。

できることを増やし、 その人らしい生活を取り戻せるよう 回復のサポートを

患者さん&家族と相談し 一人ひとりのゴールを設定します

リハビリテーション科では、患者さんが自宅に帰った後の生活期をより自立した生活ができるようにサポートします。症状は患者さん一人ひとり違うので、それぞれの症状を鑑みて、一人ひとりのゴールを設定します。その人にとって何がゴールになるのか、車椅子に乗れるようになることなのか、歩けるようになることかなど、本人、そしてご家族の希望を聞いて、それぞれのゴールに向けリハビリテーションを行います。

さまざまな専門スタッフが 一丸となり、患者さんをサポート

入院期間中、いかにできることを増やすかが私たちの

責務です。医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、社会福祉士など、各分野の専門家が質の高いチーム医療を展開するのが、回復期リハビリテーションの大きな特徴です。

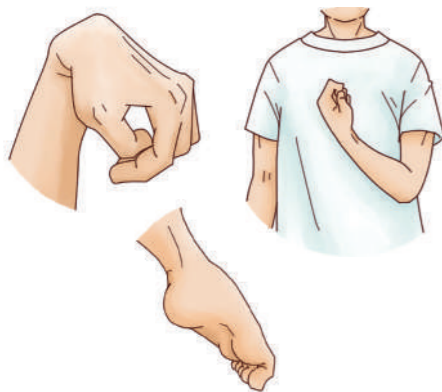
患者さんの情報をスタッフで共有し、患者さん一人ひとりに合わせたプログラムを組み立て、指導、練習を行います。退院後の生活が少しでも楽になるよう、後遺症の回復、日常生活動作の改善や向上はもちろん、患者さんご家族の不安を取り除き、より質の高いリハビリテーションの実現を目指しています。

退院に向け家屋訪問を行い 環境整備、生活指導などを実施

退院の目的が立ったら患者さんのご自宅を訪問します。ご自宅で安全に日常生活を送ることができるか実際

ボツリヌス療法

痙縮の症状



提供：グラクソ・スミスクライン株式会社

脳卒中でよくみられる後遺症の一つに痙縮(けいしゅく)という症状があります。痙縮とは筋肉に力が入りすぎて勝手に手足がつっぱったり、曲がったりしてしまう状態のことです。日常生活に支障をきたすことはもちろん、痙縮そのものがリハビリテーションの妨げとなってしまうため治療が必要になります。

当院では痙縮の治療として、ボツリヌス療法を行っています。ボツリヌス療法は、力が入りすぎてつっぱってしまった筋肉を緩めるための薬を筋肉内に注射する治療です。これにより手足の筋肉がやわらかくなり、動かしやすくなる効果が期待できます。ただし、注射を打っただけでは痙縮が改善されるわけではありません。大切なのは注射を打った後に筋肉を動かしてあげること。動かしやすくなった状態でリハビリテーションを行うことで痙縮改善の効果が出やすくなります。

私が大事に していること

自分の時間をきちんと持つこと。来年還暦なので、そろそろ終活を意識していこうと。仕事は仕事で一生懸命やりますが、これからは自分の時間も大切にしたいと思っています。娘が巨人ファンなので、一緒に巨人を応援したり、お芝居を観たり、今までできなかった時間の過ごし方をしたいと思っています。

お話を伺った先生

リハビリテーション科部長
うらた あきお
浦田 彰夫 医師



my favorite



「人生最後に何の車に乗ろうか」と考えたときに、子どもたちも独立し、1人で乗ることが多くなったので2シートのロードスターに買い替えました。ロードスターのオフ会に出たり妻と2人でドライブしたり、仕事をがんばれるよう自分の時間も楽しんでいます。

に部屋を確認して、住宅環境の整備を促したり、退院後のリハビリテーション、生活指導などを実施します。この「家屋訪問」には社会福祉士、理学療法士、作業療法士、担当するケアマネジャーなどが一堂に会し、玄関の入り方、家の中の移動方法、トイレまでの動線など、実際の動作をみんなで確認しながら「ここに手すりを付けた方がいい」「昼間は歩けるけど、夜は車椅子が必要」など議論をし、退院後の生活のイメージを想定します。患者さんが退院後も今まで通りの生活を送れるよう、住宅環境を整えてから退院日を決めています。

退院後の生活も見守れるよう 地域とも連携

入院できる期間は限られているので、退院後も通所リハビリテーションや訪問リハビリテーションなどで継続したリハビリテーションが行えるよう、担当のリハビリス

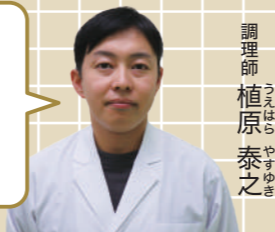
タッフやケアマネジャーとの情報共有を行っています。また、かかりつけ医の先生との連携も大切にしており、何かあれば相談いただけるような関係性を築けるように努力しています。

その人らしさを取り戻し 活動を育むサポートを

私の考える患者さんのゴールは「活動を育む」ということです。障害と向き合いながら一つずつでもできることを増やし、その人らしい人生を過ごしてもらおう。中には、奇跡的に回復され元通りの生活を送れるようになる患者さんもいらっしゃいます。一つずつできることを積み重ね、退院後の生活をできるだけ元の生活に近づけて復帰させる、それが我々リハビリテーション科の使命だと思っています。

作ってみよう! 簡単レシピ 高血圧の予防、改善

青魚に含まれるDHA・EPAは高血圧の予防、コレステロール値の低下に効果が期待できます。また、海藻類を合わせることで、血圧の上昇を抑制する効果があります。



調理師 植原 泰之

さばの甘酢あんかけ

【作り方】

- 1 さばに塩をふり、薄力粉を全体につける。
- 2 フライパンに油を熱し、さばを皮目からしっかり焼く。裏返して火を通す。
- 3 わかめを水でもどし、水気をしぼる。
- 4 人参を千切りにする。えのきたけは石づきを切り落とし、ほぐす。
- 5 鍋に水と調味料、④を入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を加える。
- 6 お皿に②を盛り、上から⑤の甘酢あんをかける。仕上げに③を添える。

●調理時間 25分
●カロリー(1人分) 210 kcal
●塩分(1人分) 1.2g

豆知識

さばは秋から冬にかけて脂がのり旨味が増します。



ワンポイント
すだちやレモンをたすとさわやかさアップ

材料 (2人分)

さば …… 2切(60g×2)
塩 …… 少々
薄力粉 …… 大さじ2杯
サラダ油 …… 大さじ1杯

甘酢あん

乾燥わかめ …… 2g
人参 …… 10g
えのきたけ …… 10g
酒 …… 小さじ1/2杯
酢 …… 小さじ2杯
醤油 …… 小さじ1杯
砂糖 …… 小さじ1/2杯
水 …… 200cc
片栗粉 …… 大さじ1杯
(大さじ1杯の水で溶く)

「お薬Q&A」



足の水虫がよくなりませんが、時間がかかると聞きますが本当ですか？



水虫の治療は時間がかかります。完治するためには、薬の塗り方が重要です。

水虫は足の皮膚に白癬菌(はくせんきん(カビの一種)が寄生することで起きる感染症です。日本人の10人に一人が感染しているといわれています。白癬菌は、高温多湿の環境を好むため、夏場になる人が多いです。冬場は気温が低く空気が乾燥しており、水虫の症状は治まっているように見えますが実は白癬菌は潜んでいるため注意が必要です。足白癬の治療方法は主に塗り薬です。そのため薬の塗り方が重要になります。

自覚症状がなくても両足の裏、指の間、爪回り、アキレス腱の周囲を中心に隙間なく塗りましょう。

片足だけに水虫ができていた場合でも両足に塗ることがポイントです。毎日根気よく継続しましょう。塗る量は、軟膏のチューブ一本を7〜10日で使い切るイメージで塗りましょう。

水虫は角層に潜んでいます。垢となつてはがれるまで1〜2か月かかります。きれいになつてからも1〜2か月は継続して塗りましょう。医師からやめてよいといわれるまで塗り続けることが重要です。薬の塗り方、使い方については、医師、薬剤師に相談しましょう。

薬剤師 宮沢 雅輝

おうちで簡単 ストレッチ お題目 呼吸筋のストレッチ

にしざわ かずや
理学療法士 西澤 一弥

首や肩にある僧帽筋、肋骨周囲にある助間筋など、呼吸に必要な筋肉をまとめて呼吸筋と言います。加齢やストレス、姿勢の影響などで硬くなると心身の不調の原因になりますので、定期的にはぐしましょう。

呼吸筋の柔軟性が高まると次のような効果が期待できます

- 呼吸がしやすくなる
- 深い安定した呼吸になることでリラックスができ、呼吸の乱れからくる心の不調を軽減する

1 首のストレッチ

- 1 両手を頭の後ろに添え、ゆっくりと息を吸いながら首を前に倒します。
- 2 息をゆっくりと吐きながら元に戻します



2 肩のストレッチ

- 1 ゆっくり息を吸いながら肩を前に回しながら上げます。
- 2 ゆっくり息を吐きながら肩を後ろに回しながら下ろします。



3 脇腹、体幹のストレッチ

- 1 左手は腰に、右手を頭に当てて、背筋を伸ばします。
 - 2 ゆっくり息を吐きながら体を左側に倒し、ゆっくり息を吸いながら体を元に戻します。
- ※反対側も呼吸に合わせて同様の手順で行いましょう。



突撃!! ほすぴたりすの病院探検

長野中央病院に新しいレストランが開店しました



学校給食をイメージした「日替わりランチプレート」

2024年7月中旬、長野中央病院に新しいレストランがオープンしたので探検してきましたよ! 名前は「おいしいカフェHUNGRY (ハングリー)」。学校給食を9年間作り続けた調理師さんが、木島平の新鮮な野菜を使って栄養バランスを考えた安全安心な食事を提供しているよ。

おすすめは学校給食をイメージした「日替わりランチプレート」。毎日内容が変わるから「今日は何かかな?」ってワクワクするね! その他にも、から揚げ定食やチキンカツカレー、牛丼などもあるよ。食べる人を「身体に良い素材、栄養



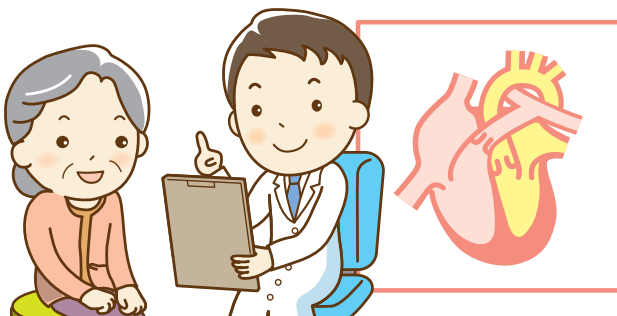
長野中央病院2階「おいしいカフェHUNGRY」
●営業時間 月～金 11:00～15:00 (ラストオーダー14:30)
●電話番号 026-217-2551

養バランスのとれた食事でお腹いっぱい食べてもらい元気にする! そんな素敵なお店「おいしいカフェHUNGRY」にお腹をすかせて立ち寄ってみてね。

心臓弁膜症 を早期発見・治療しましょう

心雑音と指摘された方、心不全と診断されている方、
心臓弁膜症外来の受診をすすめています。

心臓弁膜症
外来は
予約制です



心臓弁膜症の発見には心臓超音波等
専門的な検査が必要です。
ご希望の方はかかりつけの医療機関
にご相談ください。

再検査

要治療

要精密
検査

健診二次精査のご案内

健康診断の結果で、再検査・要治療・要精密検査の指摘があった場合、
放置せず必ず受診しましょう。指摘事項をそのままにしないことが、健康
を守るためのカギです。

各種健康診断の再検査の
ご予約・ご相談

TEL

026-234-3211 (代表)
平日 9:00~17:00

広報誌「しなのき」のWebアンケートにご協力をお願いします

より組合員の皆様に密着した広報誌を作成する
ためのアンケートを実施しております。
アンケートは3分程度で終了します。
ご意見・ご感想をお聞かせください!

こちらの
QRコードから
回答できます



締め切り

2024
12/28 (土)



©長野中央病院

LINEスタンプになりました

長野中央病院公式マス
コットキャラクター「ほす
びたりす」がLINEスタ
ンプになりました。



長野医療生活協同組合

長野中央病院
Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570
TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493
<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>

紙面内の写真は、感染対策
を行ったうえで表情が伝わ
りやすいように一時的にマ
スクを外しています。