

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院



☆発行☆
2008年5月
第42号

桜舞うとある一日

4月16日、1階花のホール前のウッドデッキにて、回復期リハビリテーション病棟のお花見会を開催しました。桜まんじゅうとお茶を楽しみました。外はポカポカと暖かい天気で桜の木には満開の花が咲き、最高のお花見日和でした。氷川きよし似(?)のリハスタッフ小嶋くんのステージはどうでしたか?キラキラした衣装に包まれて「ズンドコ節」を歌う小嶋くんは本物の氷川きよしよりカッコイイという声がたくさん聞かれました。また、リハスタッフ谷田部くんのマジックも素敵でしたね。ぜひ、また見てみたいです。では最後に氷川きよしさんから一言「きよしです・・・この間は皆さんに会えて最高に楽しい一日でした。今度は自慢のダンスを披露出来るよう練習しておきます。また皆さんと会える日を楽しみにしています。」



患者さんからのコメント

「kさん「普段散歩程度でしか外に出る機会がなくゆっくり桜を眺める機会がなかったが、この日は天気にも恵まれ暖かい陽気でゆっくり桜が見れ気持ちや和みました。また桜饅頭とお茶ともてなされ花見を満喫でき本当にたのしめました。」

「Tさん「病院で花見なんてはじめての体験で楽しかったです。普通の病院では部屋とリハビリ室の行き来だけで引き籠り気味ですが、ここは職員さんが散歩にも連れて行ってくれるし、とても患者としてはありがたいです。また花見の時に氷川きよし?さんにも合うことができとても嬉しかったです。テレビで見るのとは少し様子が違い挙動不審的な動きをしていましたがとても紳士的でかっこよく楽しい方でした。また皆で何かしたいものです。」



4月に入り徐々に暖かくなってきました。そこで4階では、左の写真のように、患者さんと共に花を植えることにしました。たくさんの花が植えられベランダいっぱいとなり、とても華やかな気分になりました。患者さんからも『きれいだね』『見ているだけでも和む』などの声が聞かれました。そして、右の写真は日曜大工を行っている所です。スタッフと患者さんが協働作業し



診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~ 12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後 1:30~6:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	大越 透	小川 吉一	小川 吉一
脳神経 外科	午前 9:00~ 12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後 1:30~5:00						
眼科	午後 1:30~4:00	小林 奈美江					
形成 外科	午後 1:30~4:30			塚原 真吾			

医療法人社団 三成会
南東北春日リハビリテーション病院
TEL 0248-63-7299
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL 0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所
TEL 0248-63-7297
春日訪問看護ステーション
TEL 0248-63-7278

住 所 : 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページ
<http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>

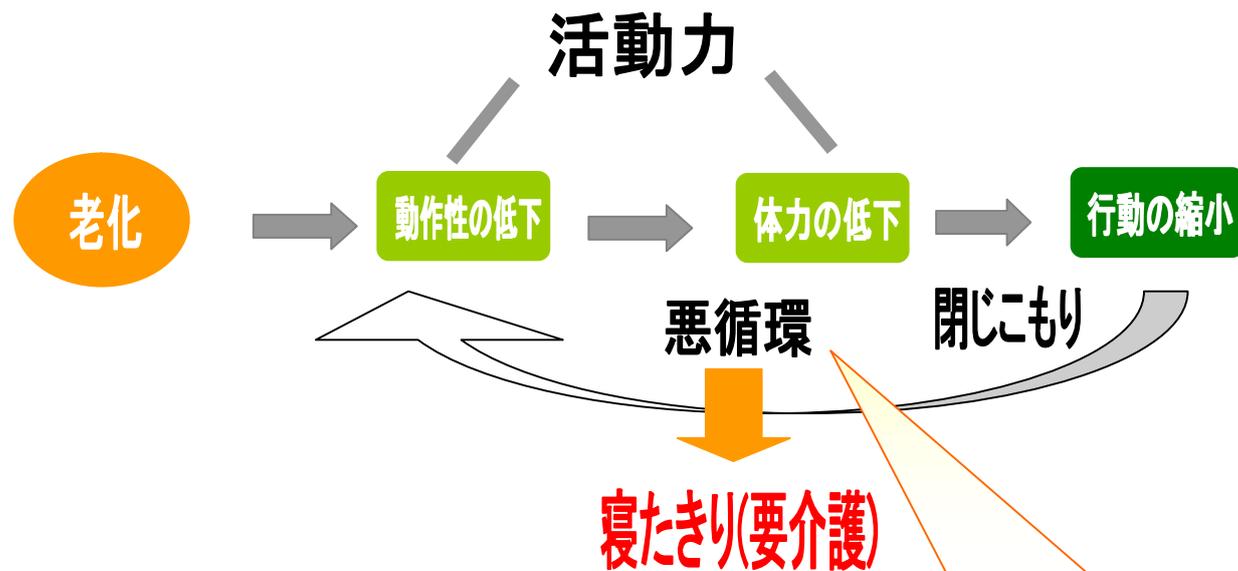


パワーリハビリとは何か!?

高齢者の介護予防・介護量軽減・自立支援のための手法として考案されたのがパワーリハビリテーション(以下パワーリハ)です。特徴としてはマシントレーニングを行うことですが、**準備体操→ストレッチ運動→マシントレーニング→整理体操の一連の運動をパワーリハ**と言います。

パワーリハでは**老化による体の弱りを活動力を高める事で、行動変容(歩くのが早くなる、畑仕事を始める)を起こす事**が最終目的で、筋力強化とは全く違うものです。

当院では、6種のマシンを使用し、脳血管障害などの中枢神経疾患の方、骨折や変形性関節症などの整形疾患の方、体力増強が必要な方、パーキンソン病等の方を対象にパワーリハを行っています。



<パワーリハビリテーション>

運動によるリスクが少ない

筋の再活動化

軽い負荷

- ・ 有酸素運動
- ・ 運動による快適さ
- ・ 有用な物質分泌

<筋力強化>

運動によるリスクが高い

筋力強化

強い負担

- ・ 無酸素運動
- ・ 運動後の不快感
- ・ 乳酸などの有害物質の蓄積

パワーリハでは普段使っていない筋肉を軽い負荷の中で動かす事で、この悪循環の改善を図ります。腰・膝の痛みが緩和・軽減、認知症状の緩和・改善、パーキンソン病等の神経難病の進行遅延・改善、脳梗塞後遺症後の動作能力の改善などの効果があります。しかし、全員に効果があるわけではありません。あくまでも、リハビリ方法の一つです。適切な評価をし、効果が期待できるか、また、正しい知識・運動方法で行う事が大切です!!

筋力強化トレーニングは、原則として健康な人に対して行うトレーニングで、筋力を増強させることを目的に強い負荷(最大筋力の60%)で運動を行います。筋線維や筋細胞を破壊して再生するために高齢者にはリスクが高い上、頸椎圧迫骨折の危険性、バルサルバ反応による脳梗塞や心筋梗塞の危険性も伴います。強い負荷でのトレーニングでは、どうしても脱落者は増え、高齢者の不安も高まります。

一方、パワーリハでは、虚弱、要介護者を対象として、軽い負荷をかけ、普段使われていない、眠っている筋群を呼び起こし、神経と筋肉が協調した行動をとれるようにするもので、結果的に筋力の向上につながることもあります。また、有酸素運動であるため、爽快感をはじめ、うつなどに有効な神経系物質分泌も得られます。さらに、軽負荷であるということが安全性を確保しています。

パワーリハを行う際は、担当リハスタッフ、専門知識を持つスタッフに相談してから行うようにしましょう。



新人紹介コーナー



4月より病院へ相談員2名・理学療法士4名・作業療法士1名・言語聴覚士1名が入職いたしました。
4月8・9日にオリエンテーションが行われ当施設の「理念」や「施設内各事業所の活動内容と概要、今後の方向性」等について理解を深めてもらいました。当施設は病院と介護老人保健施設が併設され、施設と在宅を合わせた総合的なリハビリテーション・ケアサービスを行っている特徴的な施設ということもあり、各事業所の連携について新入職員の皆さん、熱心に聞き入っていました。9日の午後からは、早速それぞれの持ち場でもオリエンテーションを行ないました。新しい戦力として力を発揮してくれることを期待しています！

一生懸命頑張ります！

医療ガスについての勉強会開催

4月17日(木)、午後5時30分から当施設5階会議室にて医療ガスについての勉強会を行いました。医療ガス業者 東北エア・ウォーターの方が医療ガス設備の安全な供給体制についてや、病院における事故事例等を交えながら医療ガスの特性、注意事項等を説明しました。
参加した職員は医療ガスを取り扱う上での危険性を再認識することができ、有意義な勉強会となりました。
当施設では今後も医療ガス取り扱いについて周知・徹底を図り、実践において危険防止と人為的ミスの防



栄養だより

病院や老健の食事のご紹介！

春といえばお花見。当施設でもお花見気分を味わって頂こうとお花見弁当を実施しました。老健ではお花見ドライブにお弁当を持参してもらったり、病棟のお花見では、お茶とお饅頭を召し上がって頂きました。暖かい日に外でお弁当を食べたりするのも気持ちがいいですね。みなさんいい気分転換になったのではないのでしょうか？

～お花見ドライブのお弁当～



～病棟・通所のお花見弁当～



～病棟のお花見会～



栄養管理科 有我 三千代

編集後記

みなさん、こんにちは。
友達や家族または、恋人と花見にいきましたか？須賀川の阿武隈川沿いの桜の花は、見とれるほどの美しさでした。また夜になると、昼間には違って桜に色っぽさを感じました。桜は、人間の一生に似ているんですよ。大体80年。環境が良いと、100年ももつ木もあるそうですが、・・・と言っている方がいました。



(蜜柑)



ホームページ、随時更新しています。



WEBから

南東北春日

検索

内科外来は、土曜日全日診療。
午後の診療時間が5時までとなりました。
休診日：日曜日、祝日