



南東北春日リハビリテーション病院
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

小春日和

こはるびより

発行
2010年2月

第63号

家庭の医学

脳卒中のリハビリテーション

脳卒中のリハビリは
時期により三期に分けられます。



急性期

発症して間もない時期には、病室でのリハビリテーションを行います。この時期は、運動機能の回復というより、筋力低下・関節拘縮などの廃用症候群の予防に主眼をおきます。リハビリをできるだけ早期から適正に行い廃用症候群を予防することにより、効果的な機能回復が得られます。積極的な運動を導入できるまで、関節拘縮を予防する目的で、病室のベッド上で他動的な関節運動



を行います。病状が安定したら坐位保持訓練など早期離床を促します。同時に麻痺の回復、筋力強化を図ります。

回復期

訓練への耐久性が得られたら、訓練室でのリハビリに移行します。この時期には、理学療法をはじめ作業療法・言語療法を並行して行います。

理学療法（PT）では病室でのリハビリに引き続き、訓練室において治療訓練を行い、主に日常生活の基礎となっている動作能力の獲得を図ります。

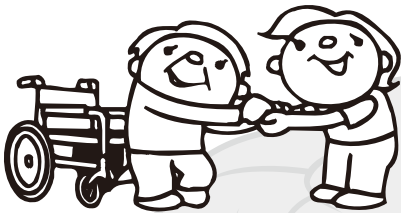
作業療法（OT）では主に更衣・トイレ入浴動作など日常生活動作（ADL）の獲得を図ります。（ADL訓練）

手が障害されている場合は、反対の手に換える訓練を行います。（利き手交換訓練）

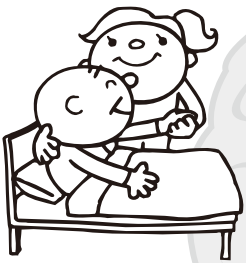
日常生活動作が自立してきたら、仕事や家事といった日常生活関連動作の向上を図ります。主婦の方には調理・掃除・洗濯などの家事訓練を行います。就労者には計算・書字・パソコンなど職種に合わせた復職訓練を行います。

退院に先立ち、患者さんの家屋状況を検討し、快適な家庭生活が送られるよう福祉機器の紹介、家屋改造（手すり・段差解消など）のアドバイスを行います。必要に応じ、リハビリ担当者が直接家庭を訪問する場合があります。

言語療法（ST）では、言葉に障害のある患者さんに対して、言語機能やコミュニケーションの障害を評価し、それに応じた治療訓練を行います。



病棟では、患者さん個々の担当看護師を中心としてリハビリを進めています。訓練場面で習得した動作を基礎に入院生活の中（食事・



洗面・トイレ・入浴・更衣移動）で応用し、身につけていきます。また、家族の方に介護方法を学んでいただき円滑な家庭生活が送れるよう準備します。

リハビリの治療方針・目標などは、本人・家族・医療チーム（医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語療法士・臨床心理士）などで合同会議を開き計画を立てて進めて行きます。合同会議は定期的に開かれ患者さんの状態に応じ変更・修正が行われます。

維持期

退院後、機能能力維持が困難な方や、回復途上の方に対し、外来によるリハビリを実施します。



今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュースご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ 栄養だより



イベントニュース

新年会を行いました



1月9日(土)、19時より須賀川市岩作にある式場「BELLE QUEENS(ベルクイーンズ)」にて、当施設の新年会が行われ、約100名の職員が参加しました。理事長や院長から、今年目標の言葉をもらい決意を新たにした後、豪華景品が当たるビンゴゲームが行われました。今年の1等は32型薄型テレビで、数字が読み上げられるたびに歓声が上がりがり、大変盛り上がりました。職員同士親睦を深めることができ、楽しい新年会となりました。地域の皆さんにより良い医療・介護サービスが提供できるよう、職員一同、昨年以上に頑張っていきたいと思えます。



第27回 市民健康教室のお知らせ

平成22年3月27日(土)、「生活習慣病予防」をテーマに地域の皆さんを対象とした、第27回市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。

たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です

日時●平成22年3月27日(土)
午後2時～3時30分

テーマ●「生活習慣病予防」

講師●管理栄養士 有我三千代

場所●南東北春日リハビリテーション病院
5階会議室

その他●健康チェック
(骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

【特定健診の検査項目】

- | | |
|-------|---|
| ●問診 | ●BMI |
| ●診察 | ●検尿 (尿糖・尿蛋白) |
| ●血圧測定 | ●採血 (中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT・GPT・γ-GTP・空腹時血糖またはHbA1c) |
| ●身長 | |
| ●体重 | |
| ●腹囲 | |

【付加項目】

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査(赤血球数・血色素数・ヘマトクリット値)

※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施する検査

健診・人間ドックについてのお問い合わせ

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 (健診係)

※受診券に記載されている有効期限が過ぎてしまうと受診できなくなってしまうので、ご注意ください。



特定健診は 受診しましたか？



特定健診は「内臓脂肪型肥満」に着目した生活習慣病予防のための健診です。40～74歳の被保険者、被扶養者を対象に実施することが医療保険者に義務づけられています。「内臓脂肪型肥満」を放っておくと、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気につながる恐れがあります。

あります。特定健診は、自分自身の健康状態を確認し生活習慣を振り返る大切な機会です。今年度まだ健康診断を受けていない方や、特定健診の受診券が手元にあるが受診方法がわからないという方は遠慮なくお問い合わせください。

介護教室【入浴介助】

今回は入浴の介助方法について説明します。
介護を受ける方の状態に合わせた介助が必要です。

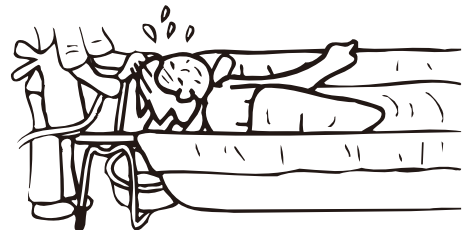
ほぼ自立で入浴できる方の介助と見守り

- 1・衣類を脱ぐときは、必要に応じて声かけをして介助します。
- 2・浴室を歩くときは、手と腰を軽く持って支えます。
- 3・椅子にかけ、足元からシャワーのお湯をかけてもらいます。
- 4・頭を洗って、終わったらよく拭いてもらいます。
- 5・洗顔をしてもらいます。
- 6・体を洗ってもらいます。上半身→下半身→陰部の順が基本です。
- 7・湯船に入ってもらいます。
- 8・湯船から出たら、かけ湯をします。
- 9・身体の水分を十分に拭き取り、手早く着替えて整容します。
- 10・休息と補水をしてもらいます。



片麻痺のある方の入浴介助

- 1・健側(動く方)→患側(麻痺側)の順に衣類を脱ぎます。
- 2・浴室を歩くときは、手と腰を軽く持って支えます。
- 3・椅子にかけ、足元からシャワーのお湯をかけてもらいます。
- 4・頭を洗って、終わったらよく拭いてもらいます。
- 5・洗顔をしてもらいます。
- 6・体を洗ってもらいます。上半身→下半身→陰部の順が基本です。
- 7・湯船に入ってもらいます。椅子に座って健側の足から湯船に入れ、次に患側の足を入れます。
- 8・湯船から出る時も7と同様。
- 9・身体の水分を十分に拭き取り、手早く着替えて整容します。
- 10・休息と補水をしてもらいます。



全介助の方のシャワー入浴介助(介助者2人でのシャワー入浴介助)

- 1・健側(動く方)→患側(麻痺側)の順に衣類を脱ぎます。
- 2・ズボンを脱ぐため抱えたときに、車椅子にバスタオルを敷きます。
- 3・車椅子で浴室に入り、入浴介助椅子に移乗します。
- 4・両足を足浴用の桶に入れ、全身をシャワーで暖めます。
- 5・顔にお湯が流れないように介助者一人が生え際にタオルをあて、同時に耳の穴を押さえます。
- 6・頭を洗って、終わったら頭を拭きます。
- 7・洗顔をします。(本人にできることがあったら積極的にしてもらいましょう)。
- 8・体を洗います。上半身→下半身→陰部の順が基本です。
- 9・お尻を洗うときは入浴ベルトを使い抱えて、もう一人の介助者が洗います。
- 10・かけ湯をします。
- 11・身体の水分を十分に拭き取り、手早く着替えて整容します。
- 12・休息と補水をしてもらいます。





栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

お正月も過ぎ寒い時期が続きますね。お正月にお餅を食べた人も多いと思いますが、餅を詰まらせる事故も毎年聞かれます。特に嚙む力や飲み込む力が弱くなってきた高齢者に多く発生しています。餅などの窒息事故を防ぐために東京消防庁では「食べ物を小さく切る」「ゆっくりとよく噛んで食べる」「家族と一緒に食べる」ことなどを予防策として挙げています。お餅や団子を食べる時には注意したいものですね。

今回はじゃが芋を使った団子を紹介します。普通の団子と比べ歯につきにくく飲み込みしやすくなっています。

いも団子

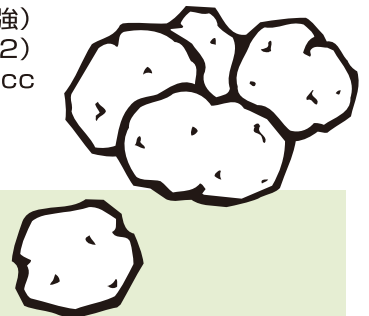


～材料(4人分)～

じゃがいも……………200g(中2個)
片栗粉……………20g(大さじ2強)
揚げ油……………適量

タレ

砂糖……………20g(大さじ2強)
しょうゆ……………20g(大さじ1強)
みりん……………4g(小さじ1/2)
水……………40cc



作り方

- ①じゃが芋をゆでて、つぶす
- ②つぶしたじゃが芋に片栗粉を混ぜ小判型にする
- ③180℃の油で揚げる
- ④たれの分量を鍋に入れ火にかけ、煮詰めてたれを作る
- ⑤揚げた団子にたれをからめてできあがり

栄養管理科 有我 三千代

■ 外来診察担当医表 (予定) ※形成外科の診療は2月5日・19日、3月5日・19日の金曜日です。

| 診療科 | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|
| 内科 | 午前8:30～12:30 | 大越 透 | 大越 透 | 大越 透 | 大越 透 | 佐藤 哲夫 | 大越 透 |
| | 午後1:30～5:00 | 大越 透 | 大越 透 | 大越 透 | 樋口 健弥 | 大越 透 | 後藤 恒夫 |
| 脳神経外科 | 午前8:30～12:30 | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | |
| | 午後1:30～5:00 | | | | | | 後藤 恒夫 |
| 眼科 | 午後1:30～4:00 | 小林 奈美江 | | | | | |
| 形成外科 | 午後1:30～4:30 | | | | | ※ | |
| リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法) | 午前8:30～12:30 | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | | 後藤 恒夫 | |

ニコチン依存症管理を行っております。

健診 ●一般健診 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

編集後記

2月の行事といえば皆さんは何を思い浮かべるでしょうか?節分、恵方巻、バレンタインデーなど色々な行事がありますが、独身男の私としては、やはりバレンタインデーに注目してしまいますね。そこで今回は何としてもチョコをゲットするために当病院的な女性に対し、職場内でのバレンタインに関する意識調査を行いました。結果、「なくなってほしい」「男から贈られるのであればいい」等の意見が多く聞かれました。せち辛い世の中になったものだと感傷に浸っている中、「男性職員の喜ぶ顔が見たい」等の嬉しい意見も若干ですが聞かれました。同意見の女性の方は、ぜひ杉吉に愛の手を!(杉吉三平)

■発行/医療法人社団 三成会

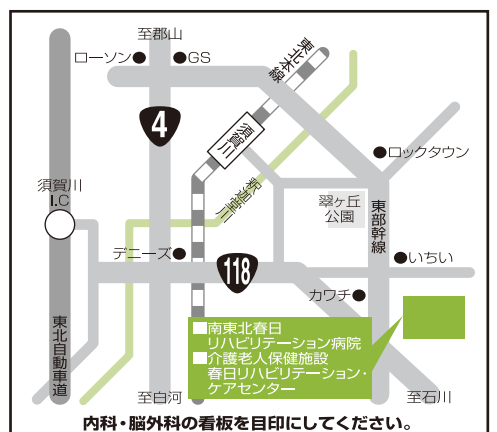
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
介護老人保健施設 春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278



所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変わりました http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK



内科・脳外科の看板を目印にしてください。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。