

ゆふい だより

第116号

発行/平成25年10月

湯布院厚生年金病院
「ゆふいんだより」事務局

郵便番号 879-5193
大分県由布市湯布院町川南252
TEL.0977(84)3171
FAX.0977(84)3969
http://www.yufuin-hp.com
E-mail:hs_yufuin@kjp.or.jp



夢と希望

森照明前院長の後任として4月に赴任した犀川哲典です。どうぞよろしくをお願いします。

処暑が過ぎて、秋を迎えつつあります。なんとなく風の感じがこれまでの真夏のそれから、少し変わりました。過ごしやすくなったように思われます。こんな雰囲気を感じると、私はなんとなく楽しくなります。湯布院の夏を初めて通して経験しました。やはり暑いですが、でも大分市とは少し暑さが違うようです。これからの湯布院の四季の移り変わりを見つめていきたいと思えます。

さて湯布院厚生年金病院はリハビリテーションを中心に内科と整形外科で運営されております。このスタイルはこれからとも変わりませんし、変えるつもりもありません。まだまだ脳卒中、様々な手術、そして外傷の為にリハビリテーションを必要とする方々は多いからです。

リハビリテーションを専門的に実践している湯布院厚生年金病院としては、わざわざ来て頂く患者さんの為に、よそとはひと味違う、レベルアップしたリハビリテーションを目指していきます。幸い最近では先進リハビリテーション・ケアセンターも軌道に乗っており、多くの皆様がホームページを見てくださり、

湯布院厚生年金病院を目指してきて頂いております。その期待にしっかり応えていきたいと思っています。先進リハビリテーション・ケアセンターは第二ステージへと更なるレベルアップをさせたいと思っています。

最近の医学の進歩はリハビリテーションの領域にも及んできております。まだ日常のリハビリテーションへの導入には時間がかかりそうですが、新しい細胞治療によるリハビリテーションでは、一段と成果の向上が期待されています。これが実現すると身体を用いたリハビリテーションと細胞治療によるリハビリテーションの併用でこれまでより格段にリハビリテーションの成果が上がるものと思われま。

数年後には、私たちもそのような新しい治療に取り組める時代が来るかもしれません。でも現在行っているリハビリテーションが不要になるわけではないようです。リハビリテーションに近道はなく、今日自分が苦しい思いをして頑張ることが明日の改善につながるのだと思います。

今は我々の身体を使ったリハビリテーションに取り組みながら、明日への夢と希望を持ち続けて一緒に頑張りましょう。

院長 犀川 哲典



リレーエッセイ 17

剣道を通じて学んだこと

剣道五段、居合道四段

宮崎 吉孝

私は40歳から剣道を始めました。難しいことだらけで、もう止めようと思ったことが何度もあります。なぜ剣道が難しいのか、最近になってようやくわかってきました。私は、剣道の難しさは正常歩行をしてはならないことが原因だと思います。正常歩行では、立脚の足関節を屈曲させ、つま先で地面を蹴って前に進みますが、これでは立脚の腰が入らず、体幹が前後・上下へ揺れるため、竹刀の操作ができず、相手からも読まれやすいのです。正常歩行はダメだと頭でわかっても、子供の頃から身に付いている歩行モードを変えるのは簡単ではありません。稽古はまさにリハビリだと思います。今回は私が剣道を通じて学んだことを2つ紹介したいと思います。

【放つ位】 将来の計画を立て、計画通りに実行しなさい。小学校の時からそう教えられてきました。私は学生時代から登山をしています。まず目標の山を決めて、次に目標に到達するための行動計画を練ります。未来の目標を決めてから、時間をさかのぼって現在の行動を決めていくのが計画立案の手順です。未来から現在を考える。現代人はそれを当然だと思っています。しかし、その考え方は本当に正しいのでしょうか？

尾張家第二代徳川光友公は、柳生新陰流六世も継承した剣の達人でした。ある時、剣の心構

えを問われ「張れや張れ ただゆるみなき梓弓 放つ矢先は知らぬなりけり」と答えたそうです。これは「放つ位」として現代に伝えられています。弓は張れるだけ張って、ただゆるみがないように張ればよい。矢がどこに当たるか、その結果を考えてはならないという意味です。当てようとか、勝とうなどと考えると最高の技は出なくなります。結果を考えて行動するのではなく、今この瞬間を精一杯に生きる、それが日本剣道の真髄であったと言えます。

【人中路を斬る】 新陰流の極意は人中路を斬るということだそうです。人の真ん中を斬るという意味です。「人」とは敵のことだと思う人が多いのですが、「人」とは他でなく我のことです。剣は我の体の真ん中を振り上げ振り下ろす、それだけの教えです。そんなこと誰でもできるだろうと思うでしょうが、できません。勝ちたい、負けたくないという欲が働けば、相手の真ん中を斬ろうとします。しかし、敵と自分の真ん中が一致していない限り、太刀筋が曲がって斬れません。人中路ができてなければ、他のどんな技術も意味がありません。人間はこんな簡単なことさえできないのです。簡単なことほど難しいのだと思います。目先の結果を求めずに、愚鈍に基本稽古を繰り返すことが大事だと思います。

次は福永先生をお願いします。

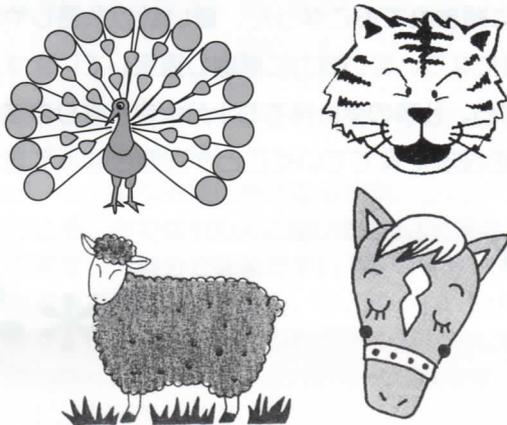


自分のことを知っていますか?

～心理検査の活用法～

心理相談室 羽坂 雄介

「この世に自分独りになって、船に乗って逃げなければならなくなりました。そのときあなたは次の動物(馬、クジャク、虎、羊)を一匹だけ連れていきます。どれを選びますか？」



他人は知っている
他人は知らない

自分は知っている

自分は知らない

開放の窓

(OPEN SELF)

自分も他人も知っている自己

盲点の窓

(BLIND SELF)

自分は気付いていないが他人には知られている自己

秘密の窓

(HIDDEN SELF)

自分は知っているが他人は知らない自己

未知の窓

(UNKNOWN SELF)

自分も他人も知らない自己

テレビや雑誌でこのような質問を見かけたことはありますか？ これらは俗に言う心理テストというものです。世間にあふれている心理テストは、“大体の人はこうである”という大まかな統計を基に作られているため、あたっていると思う人も多いのではないのでしょうか。

一方、我々臨床心理士が用いる「心理検査」は上記のテストと比較して、より厳密に客観性、妥当性、信頼性、有用性(再現可能であるか、測定したいものを測定できているかなど)を満たすものが使用されています。また、心理検査とひとくちにいても知能を測定するもの、発達度合いを測定するもの、性格を知ることができるものなど様々な種類があります。測定する深度にも違いがあり、自分が意識していることだけではなく、無意識に感じている事の測定も可能であると言われています。

そもそも我々は自分のことをどれだけ知っているのでしょうか。右上の図は、ジョハリの窓と言い、コミュニケーションにおける『自分』の姿に関するモデルです。

この図のようにコミュニケーション場面に限らず、人間には自分でも知らない自分が存在しますが、この『知らない自分』というものは一方で新たな可能性であると考えられることもできます。『知らない自分(得意な事や考え方の癖)』を知ることで、自分の能力を最大限に生かしたり、困難への対処法を学ぶことも可能です。

心の病気を治すという目的が一般的であると思われるカウンセリングですが、自分を知るため、自分の能力を高めるために利用するケースも増えており、心理検査をもその一つのツールとして用いられています。心理検査で自分を知ってみたいと思う方は、当院心理相談室にご相談頂ければと思います。

最後に冒頭の質問の答えです(*ただし、もちろん学術的根拠は一切ありません)。この答えが示すものは、『自分が何を一番大切にしているか』です。馬は『仕事』、クジャクは『お金』、虎は『プライド』、羊は『愛情』です。あたっていましたか？

職場
紹介

検査室

こんにちは！ 検査室の新人紹介いたします

ちょっと前に職場紹介といわれれば、同じ顔の年を重ねた姿をさらして紹介していましたが、なんと検査室においても十数年ぶりに新規採用者を昨年、今年と2年連続で迎え入れることができ、リフレッシュされた、職場紹介が可能となりました。

我々年配技師(高齢化社会?)にとって、若い技師さんは、たいへん重宝な存在となります。まず一番は細かい物が見えること、(ほんとうに 老眼はつらい) 職場において、「ちょっと、ちょっと、これを見ちょくれ」「これを読んじょくれ」などと、昔、祖母に頼まれておこなった、縫い針の糸通しや細かい作業の手伝いを依頼されていたことが、よくわかる年齢になり、若い戦力に感謝し重宝しています。検査室は総勢7名で構成されていますのでその中の2名ですから、仕事の受け持ちも十分大きくなります。今後、先輩技師は、この子達に託していけるように一人前の技師に育てていくことが課題となってきました。

そこで、簡単に新人2名のプロフィールを紹介いたします。



大塚 美里

平成2年生まれ・独身
大きな声で元気、性格は温和
飲み会歓迎



江藤 美幸

平成3年生まれ・独身
極真空手初段・料理自信あり
飲み会歓迎

2人ともプロフィール通り、飲み会は遅刻なしで参加できます。

そして、毎日「元気」と「明るい笑顔」で仕事に励んでいます。検査室に徐々に誕生した新人2名を今後、先輩諸氏のお力を借りてしっかり大事に育てていきたいと思っておりますので、応援よろしくお願い致します。

(中央検査室 佐藤 清八)

リハビリコーナー

運動のコツ!

その2

家事動作編



体を動かさずなら、家事からはじめてみませんか!?

毎日、何かしらなくてはいけない家事…それは運動のチャンス!
活動・運動が、安静状態(静かに座る)の何倍の代謝をしているかを表すものを“METs(メッツ)”と表します。
今回は、家事の場面の活動量と安定して動作を行うポイントを説明していきます。



「静かに座る」ことは
1 METsです
(★1個とします)

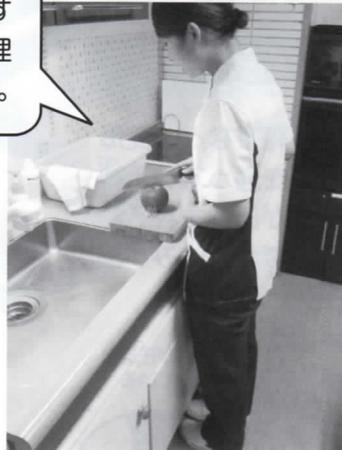
立っている事に自信がない人は、寄りかかって料理を行うと楽に料理をすることが出来ます。椅子に座ったまま作業を行っても活動量は変わりません。

料理
2.0 : ★★

釘付きまな板を使用することで片手でも料理をすることが出来ます。



剣山も役にたつ~



皿洗い
2.5 : ★★★



お皿が多い時には両肘をシンクにおいて疲れが少ないようにしましょう。または、椅子に座って行いましょう。

滑り止めシートを使うと片手でもすべらずに茶碗を洗いです。



100円ショップで見つけました。キャップやビンのフタをあけやすくする便利グッズもありますよ。

※次回も家事動作編をお届けします。

(作業療法士 早川 綾香)

生活習慣病の予防

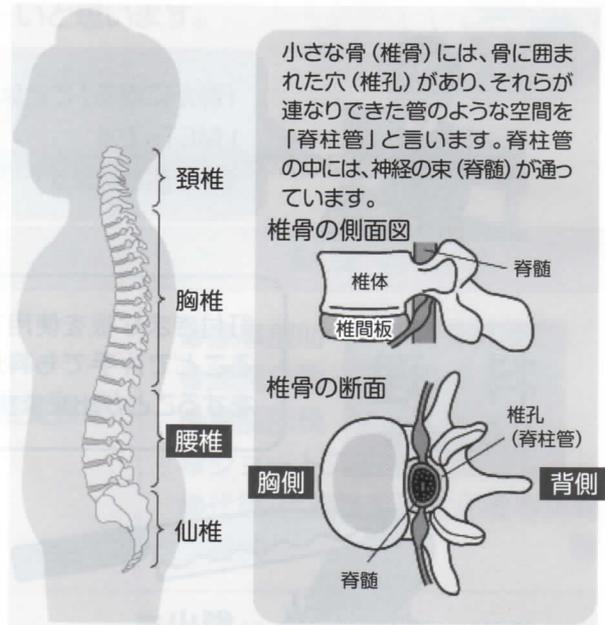
高齢者に多い骨の病気

～腰部脊柱管狭窄症について～

季節は秋から冬へと変わろうとしています。みなさんお変わりないでしょうか。今回は背骨(脊椎)の病気の一つである腰部脊柱管狭窄症についてご紹介します。

背骨の構造

脊椎は頭から腰までつながる24個の小さな骨(脊椎)で構成されています。骨と骨の間には椎間板と呼ばれる軟骨が挟まっていて衝撃を和らげるクッションの役割をしています。

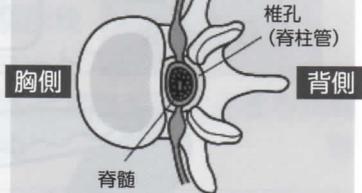


小さな骨(椎骨)には、骨に囲まれた穴(椎孔)があり、それらが連なりできた管のような空間を「脊柱管」と言います。脊柱管の中には、神経の束(脊髄)が通っています。

椎骨の側面図

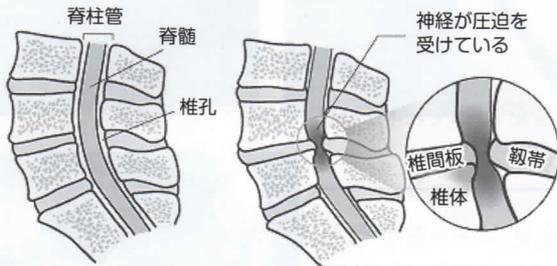


椎骨の断面



腰部脊柱管狭窄症とは

加齢と共に椎体や椎間板、靭帯などが変形すると脊柱管が狭くなり中を通っている神経の束を圧迫します。神経が圧迫されることによって腰痛、下肢のしびれや痛みが出現してきます。



正常な脊柱

腰部脊柱管狭窄症

症状

- *長い時間歩けないが、しばらく休むとまた歩ける(間欠性跛行)
- *腰をそらせたり立ったままであると痛みが強くなるが、前かがみになると楽になる



次回治療についてご紹介します。

(担当/看護師 畑中 美奈)

野菜の栄養について

野菜は体に良いと言われていますが、どのような効果があるのでしょうか？ 野菜には体の免疫力を高めるなど、体にとって必要な栄養素が含まれています。そこで今回は、野菜の栄養について紹介します。

野菜に含まれている栄養素

ビタミンA

免疫力を維持し疲れ目や視力の低下を防ぐ
[食品例] 人参・南瓜

食物繊維

便通を良くする
血糖値の上昇を抑制する
[食品例] ごぼう・ニラ・もやし

鉄

酸素を全身に送り貧血を防ぐ
[食品例] 小松菜・サラダ菜

ビタミンC

免疫力を高める
動脈硬化を防ぐ
[食品例] ブロッコリー・キャベツ・トマト

カリウム

血圧を低下させる
[食品例] 枝豆・ほうれん草

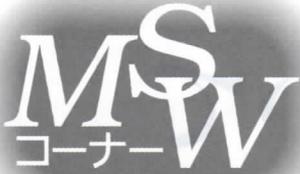
そのほかの栄養素と働き

栄養素	働き
ビタミンB ¹	糖質をエネルギーに変えるのを助ける
ビタミンB ²	脂肪の代謝を促進する
ビタミンE	体の老化やガンを予防する
マグネシウム	血圧や血糖の調節に働く

このように、野菜には様々な栄養素が含まれていますが、健康を維持するために必要な野菜の摂取量は、一日あたり350g以上と推奨されています。しかし日本人の実際の摂取量は平均で277g※で、野菜の摂取が不足しています。野菜が不足すると免疫力が弱くなったり、便秘・高血圧・動脈硬化などを招く恐れがあります。1日350g以上の野菜を摂取するためには、「野菜料理を取り入れる」「汁物に野菜をたくさん入れる」など日々の食事を工夫し、バランスの良い食事を心がけましょう。

※平成23年国民健康栄養調査

(担当/管理栄養士 下田 成人)



障害者総合支援法について

今回は「障害者総合支援法」の概要をご紹介します。「障害者総合支援法」の給付・事業は、「障害福祉サービス」「補装具の支給」「自立支援医療」「地域生活支援事業」の4つに分かれ、障害者の日常生活・社会生活が可能となるよう支えるものです。

今回は「障害福祉サービス」についてお伝えしたいと思います。



障害福祉サービス

介護給付、訓練等給付、相談支援の3つに分かれます。

種類	給付内容	具体的には
介護給付	日常生活を送る上で必要な介護支援を給付します。	<ul style="list-style-type: none"> ●家事援助 ●通院介助 ●機能訓練 ●ショートステイ ●代筆・代読等移動に必要な情報提供 ●身体介護 ●療養上管理
訓練等給付	地域生活を送るために提供される訓練等の支援を給付します。	<ul style="list-style-type: none"> ●一般企業等への就労困難な方に働く場の提供や知識・能力向上に必要な訓練 ●自立生活・社会生活が可能となるよう身体機能・生活機能向上に必要な訓練
相談支援	サービス利用調整における相談支援、住居確保等の地域生活移行・定着に必要な支援を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ●地域生活移行に向けた入院(入所)中の退院(退所)のための支援

障害の種類、障害認定区分の度合いにより利用できるサービスや利用の時間等は異なります。

利用にあたっては、障害認定区分取得が必要となります。まずは、市町村の担当窓口(障害福祉課)に申請のための相談が必要です。また、サービス利用計画の作成も必要となります。

介護保険に該当する方は、介護保険サービスが優先されます。

詳しくは、お住まいの市町村担当窓口(障害福祉課)にお問い合わせ下さい。

おたよりコーナー

『ゆふいんだより』では皆様からのお便りをお待ちしています。



〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252
「ゆふいんだより編集部」まで
(E-Mail : sp9w5vd9@diary.ocn.ne.jp)

風光明媚な湯布院は誰しもが認める所、過日は時あるごとに遊びに行っておりましたが、まさか、入院で「ゆふいん…」とは！

不安いっぱい入院致しましたが「後藤先生、国重看護師 他」の温かいおもてなしにまずはビックリ、同部屋の患者さんからは逆に勇気をもらい、短い入院生活でしたが「長短」ではなく不安な中にも有意義な毎日を過ごすことが出来ました、同部屋の患者さんからは「さみしくなるな～」の言葉に後ろ髪をひかれる思いでした。

1年も過ぎた今でも「当時の患者さんはどうしているかな～」と考え、元気に社会復帰してほしいと願っています。地元に戻り、地元の病院でしばらくリハビリをして今は「診察と薬」だけの日々です。

私の一番大切な時期に懸命なる診察、リハビリが有ったからこそ、今では100人に聞いても「よく解る」と言ってくれます。(自分ではまだ少し不安ですが…) 貴院で頂いた資料で今でも「ラ、レ、リ、ル、レ、ロ」頑張っています。この様な病気をした方々にお伝えしたいのは「一時も早く病院へ!!」これが私の経験です。病院でのリハビリも大事ですが、先ずは本人の頑張り、努力が大事です。

貴院の素晴らしさは退院して帰ってから多くの人達が「素晴らしい病院」と言います。私もまだ気が抜けないのですが貴院が益々ご発展することを祈っております。

貴院の皆様の健康、又、患者の皆様の一日でも早い回復を祈っております。

中津市 中村 昭幸さん

言語障害で退院して五年になる。

ゆっくり話せば支障はなく、先生方や病院のお陰だと今でも感謝している。



退院の記念に「あや杉」(三反六畝)を植えた。孫が70代で成木となるので、今年も中切りを終えた。

今は輸入材で間に合っているが、何十年か経って杉や桧の良さが必ず来る事を信じて、手入れを怠らないでいたいと思っている。

玖珠町 衛藤 巖さん

6月13日から4週間、先進リハビリ治療のため入院いたしました。

退院して、毎日の生活が夢のように改善されました。

寝たきりで車イスの生活からアームウォーカーで歩けるようになり、ベッド上で起き上がり立つ事も出来るようになりました。

しっかり立ってくれるのでシャワー浴も私一人で不安なく出来ます。

それに言葉もスムーズに出て、電話でも話せるようになりました。とにかくすごく良くなって今までの介護の大変さが半減しました。本当に中島先生をはじめ、スタッフの皆様ののおかげです。とても感謝しております。ありがとうございました。

二人でこれからも希望を持ってがんばります。皆様ありがとうございました。

杵築市 赤井 健一・けい子さん

大分市 萩田 浩一さん



佐伯市 小嶋 信子さん



リハビリコーナー 作品紹介



ペーパークラフト(傘)
有吉 クミ子さん



カレンダー
賀来 トシ子さん

地域医療部について

地域連携室

今年(H25年)の6月より地域医療部の中の「地域連携室」と「医療福祉相談室」が一緒の部屋になりました。

現在、部屋には地域医療部部長、副看護部長、リハ副部長、社会福祉士、医療事務員が在籍しています。

地域連携室の役割

- 入院・受診に関わる相談
- 紹介機関への返書
- 広報及び連携活動
- 情報管理・分析

医療福祉相談室の役割

- 各種制度活用支援
- 外来・入院中の不安等の相談
- 退院支援
- 退院後の聞き取り調査



部屋が一緒になって…

患者様の紹介 → 入院 → 治療 → 退院 そして必要に応じて

在宅でのケアに至るまでのプロセスが継ぎ目なく構築されやすくなりました。

よりよい入院生活や退院後の生活への復帰に向け、お手伝いしたいと考えております。

なにかありましたら、お気軽に地域連携室、医療福祉相談室へご相談ください。



上段：出崎、梶原、稻積、繁田、豊饒、日和

下段：牛嶋、安部しのぶ主任、森リハ副部長、安部先生、河野副看護部長、安部、割石



外来担当医師一覧表

平成25年10月1日現在

整形外科 担当医	月	火	水	木	金
診察室 ①	田籠 泰明	田籠 泰明	加来 信広	田籠 泰明	田籠 泰明
診察室 ②	針 秀太	針 秀太		針 秀太	針 秀太

内科 担当医	月	火	水	木	金
診察室 ①	後藤 洋一	中島 美智	野澤 伸禎	安部 隆子	福永 充
診察室 ②	森 敏雄	桑野慎一郎	宮崎 吉孝	森 敏雄	井上 龍誠
診察室 ③	宮崎 吉孝	安部 隆子	井上 龍誠	井上 清子	野澤 伸禎
診察室 ④	大隈 まり	大隈 まり	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室 ⑤	福永 充	犀川哲典 院長	井上清子(健診)	大隈まり(健診)	井上清子(健診)
診察室 ⑥	感染症・医科歯科連携治療ほか				

専門外来 担当医	月	火	水	木	診療日・時間
脳外来		脳外来担当医			火曜の午後
リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝				月曜の午前
心療内科			大隈 和喜		水曜の午後(13時～)
高次脳機能障がい外来		中島 美智			火曜の午後(13時～)
禁煙外来		井上 清子	大隈 まり		火・水曜の午後(14時～)
皮膚科外来(月2回)				皮膚科担当医	木曜の午後(13時～)

検査	月	火	水	木	金
内視鏡		大隈 和喜 宮崎 吉孝		井上 龍誠 宮崎 吉孝	
腹部エコー			桑野慎一郎	桑野慎一郎	
心エコー	安部 隆子 (午前)		福永 充 (午前)	井上 清子 (午後)	
関節エコー	宮崎 吉孝 (午前)				
頸部・下肢エコー		河野(検査室)		河野(検査室)	河野(検査室)

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前10時30分まで
 毎週水曜日……………午前8時30分～午前10時まで
 内科 毎週月～金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
 ★高次脳機能障がい・禁煙外来・脳外来は完全予約制となっています。

湯布院厚生年金病院

第7回 あさぎりフェスティバル

メインテーマ **ありがとう、そして明日へ…** 開催のお知らせ

アトラクション、バザー、模擬店、健康相談などを開催します。
 地域住民の皆様・入院患者さま・ご家族の方・職員との元気が
 出る楽しい交流のひと時を持ちませんか。
 ご来院をお待ちしています。

あさぎりフェスティバル実行委員長 副院長 桑野 慎一郎

日時 平成25年 **11/1** 金 午後1時～3時

場所 湯布院厚生年金病院 外来駐車場【メイン会場】

お問い合わせ：湯布院厚生年金病院 ☎0977-84-3171



しゅっちゃんがい!

旬の人 味な顔



マラソンの魅力

リハビリテーション部
理学療法士 坂田 両

マラソンのイメージとして、「あんなに辛くて苦しくて、ただ走っているだけの地味なスポーツ。いったい何に魅力があるんだろう。」と、思っている方が多いのではないのでしょうか。私は、元々走るのが好きだったので、初めは健康作りの目的でマラソンを始めました。2年前に初めて那覇で行われるフルマラソンに参加したとき、お祭り騒ぎの会場で、3万人近い参加者数の多さや、沿道の人々の熱気溢れるパワーに驚かされました。走行中は、沿道からの暖かい声援や、サーターアンダーギーやオリオンビールを渡そうとしてくれる地元の方々、無邪気にハイタッチをねだる子供など、元気と笑顔を貰える光景に、たくさん出会うことができました。それ以来マラソンの魅力に取り付かれ、今ではすっかり生活に欠かせないものとなっています。普段は車で何気なく通る道も、自分のペースでゆ

っくりと走る事で、草木から香る青っぽい匂いや、時折吹いてくる風の心地良さなど、日頃は意識する事のない自然を身近に感じる事が出来ます。また、走り終えた後に、温泉でゆっくりと体を伸ばした時の幸福感や食事の美味しさを感じ、心地よい疲労感からぐっすり眠る事ができます。

大分県内でも、ゆふいんSPA健康マラソンをはじめとし、国東でのとみくじマラソンや、別府での湯けむりマラソンなど、初心者でも参加できる多くのマラソン大会があります。皆さんも是非一度チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

