

ゆふいんだより

第106号

発行/平成23年 4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



待ちに待った春のひとときはあっという間に過ぎ、由布岳も新緑の季節に移りつつあります。当院でも新入職員を迎え、一同気持ちを新たに仕事に臨んでいます。そして、ゆふいんだよりをお読みいただく皆様も、楽しい春の日をお過ごしのことと思います。

ご心配をおかけしていましたが、湯布院厚生年金病院はもうしばらくの間、現状のままということになりました。また、昨年来病院を取り巻く環境の変化から入院病棟をいろいろな形に変更しました。続けて今年度も変わってゆくかもしれません。皆様に大変ご迷惑をおかけすることと思いますが、病院の中身は何ひとつ変わっていません。病気になった方の

治療や回復期、生活期、そして終末期まで支えてゆく病院として、長い間培ってきた伝統、湯布院厚生年金病院の心をもって皆様に快適にお過ごしいただけるよう、職員一同、日々努力を続けています。どうぞ安心してご利用くださいね。

「いつもあなたに寄り添っている湯布院厚生年金病院」、病院に寄り添われたらお困りでしょうが、私たちはいつも皆様とともに、そしていつでも皆様のお力になれるようにという気持ちでいます。引き続き厚生年金病院をよろしく願います。心配な時はいつでもご連絡くださいね。

副院長 桑野 慎一郎



リレーエッセイ ⑦

音楽療法

井上 年夫

みなさん、今年も雪の多い寒い冬でしたね。
体調はいかがですか？

現在私がいる通所リハ部門では介護保険を利用し、訓練していますが、医学的効果と、楽しい気持ちを持っていただくため、小グループでの歌唱やカラオケなど音楽を取り入れています。人前で歌い拍手を受けたという、心地よい体験は、交流の促進の意味で大きな精神的支えとなります。学術的にも、音楽は脳をリラックスさせ、昔に親しんだ歌や遊びは脳を活性化させるとの報告もあります。

通所リハ室では、午前中にテレビの再放送で「暴れん坊将軍」の威勢の良い音楽が時々聞こえるが、作曲者の菊池俊輔氏は、キイハンターやGメン'75や仮面ライダー等のBGM作曲者でもあり、道理で音楽を聴くと『熱くなる』はずです。また、同氏は意外にもドラえものの作曲者でもあり、そんな事を考えながら仕事をするのも楽しいものです。

好きな音楽を聴いて、楽しくスッキリした気持ちになった経験は誰にでもあると思います。この音楽の持つ不思議な力を最大限に利用し心身共に健康に導く治療法を音楽療法と呼び、音楽に接する際の生理的・心理的・社会的効果を応用し、心身の健康の回復・向上を図る事を目的とする、一種の健康法です。

音楽を聴くという受動的な方法では、単調に過ぎしがちな方々に対し、一日の生活リズムに応じ、音楽を聴く事で、BGM効果から、気分転換や情緒の安定に効果があり、明るい気持ちにさせ、夢や希望を抱かせるのに効果的で、リラックス時や集中時には、脳波に8~13ヘルツのα(アルファ)波を認めます。

また実際に本人が、歌ったり楽器を演奏したりする能動的な方法の場合は、高齢者や病人にとり、歌うこと自体が、呼吸運動を円滑にし、心肺機能を高め、歌唱や曲にかかわる会話から、物の名前・日時・曜日・季節感などの現実見当意識を取り戻すことができるという効果も期待できます。

私自身が音楽好きで、現在、ロック、ポップス、アニメの音楽、映画音楽、ジャズ、クラシックと広い範囲の音楽を聞いています。医師となってからは忙しく、小さい頃から好きだった読書、テレビや映画など趣味を楽しむ時間をゆっくり持てず、その音楽(BGM、サントラ)を楽しんでいましたが、大病で生死の境をさまよった後、回復と共に、昔の趣味を再びたしなむようになりました。音楽を聴き、本を読むとゆったりとした気分になります。今はゆっくり本を読む時間は余りないが、通勤中の音楽鑑賞は良い気分転換になります。

慣れない原稿書きはストレスがたまりませんが、好きな音楽を聴きながらなのでアルファ波が大いに出ている事でしょう。みなさんも、自分の若いころの趣味や、よく聴いていた音楽などに再び親しんでアルファ波を出しませんか？あの頃を思い出すだけでも、脳は確実に若返ると思います。私も、息子と一緒にウルトラマンをみたり、将棋を指したり、たまにはあやとりをしたり、日本の歴史マンガを読んだりするのが楽しみで、よいリフレッシュとなり、日々の仕事の活力となっています。

次は福永 充先生をお願いします。

息を吸って～、止めてくださ～い。

放射線室 牧野 秀昭

「息を吸って～、止めてくださ～い。」

みなさん、一度は耳にしたことのある掛け声ではないでしょうか？

そうです。病院などで胸のX線検査を受けるときによく聞く掛け声です。

ではなぜ、息を吸って止めなくてはならないのでしょうか？ 疑問に思ったことはありませんか？

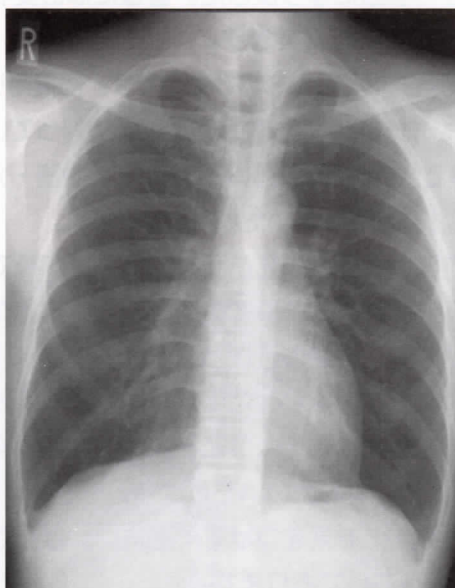
実は、息を吸い込まなくてもX線写真は撮れるのです。しかし、息を吸い込むことによって肺が大きく広がり気管支や肺内血管などの構造物が見え易くなります。見え易くなるということは、よりの確な診断ができるということに繋がっていきます。

また、息を止めるのは、息を吸い込んだり

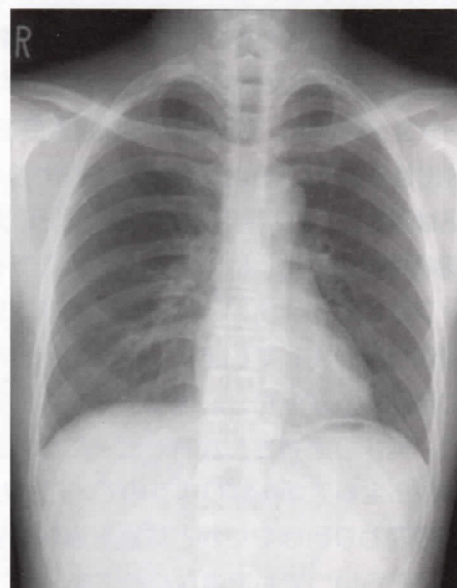
吐き出したりすることで胸の動きが生じてきます。すると撮影したX線写真が動きによってボケてしまいます。息を止めるのは、X線写真がボケないようにするためののです。

ではみなさん、下の写真をご覧ください。2枚の写真は別人の写真のように見えませんか？ 実は、同一人物の胸のX線写真なのです。(a)が息を吸い込んだときの写真、(b)が息を吐き出した時の写真です。同じ胸のX線写真でも呼吸一つで、こんなに写真が変わるのです。

胸のX線検査の時は、息を大きく吸って止めましょう。そうすることで肺内の領域が大きく広がり僅かな病変も見逃すことなく診断することが可能になります。



(a) 息を吸った時の胸のX線写真



(b) 息を吐いた時の胸のX線写真

職場
紹介

西4病棟



特別出演
後藤編集長



四季折々の雄大な由布岳と田園風景に囲まれた湯布院は、恒例の野焼きが終わり、野山には新しい芽が吹き、夢と希望を感じさせてくれる「春」の季節になりました。皆様にはお変わりはありませんでしょうか。ご挨拶と西4病棟のご紹介をさせていただきます。

当院には「回復期リハビリテーション病棟」が3つあり、西4病棟はそのうちのひとつです。回復期リハビリテーション病棟は、「寝たきり予防と家庭復帰」をめざし、他職種それぞれが患者さんの持っている力を十分出せるように自立支援に向けた関わりをチーム全員で全力投球している病棟です。看護・介護職員36名は患者さんの24時間をとおして「その人らしい生活」を支援させていただいております。

病棟の特徴は、忙しい中にもゆとりのある雰囲気があり、明るく意見が活発に出来る病棟です。スタッフはとても元気いっぱい、笑顔、思いやりを忘れず、心をこめて温かいおもてなしが出来る病棟作りを目指しています。そして、日々患者さんが毎日、入院の目標が達成できますように細やかに目配り、気配り、心配りに気をつけています。いきいきとした在宅生活が送れますように、そして、何より患者さんがハッピーになれるように、これまで以上にコミュニケーションを大切にしながら全員でがんばりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

季節の変わり目はなにかと体調を崩しやすいので、お身体にお気をつけてください。なにかございましたらいつでも遠慮なくお声をかけてください。お待ちしております。

(西4病棟看護師長 古椎 久美)

リハビリコーナー

毎日続けよう！

腰痛体操

腰痛症とは、レントゲンで骨折などの変化がなく、痺れなどの症状がない、腰痛の総称です。日本では、人口の約8割が腰痛症と言われており、お悩みの方も多いのでは？

腰痛症の予防や改善には、腰に関わる筋肉の力や柔軟性を維持、強化することが大切です。そこで今回、日常生活で気軽に取り組める運動「腰痛体操」を紹介します。

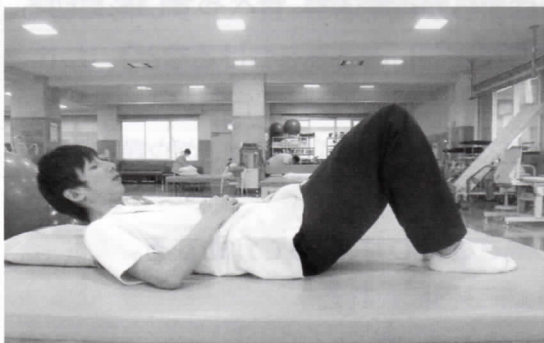
お尻の筋肉のストレッチ



ももの筋肉のストレッチ



腹筋の筋力訓練



お尻の筋肉と背筋の筋力訓練



息は止めずに、腹式呼吸を意識して。反動はつけずに、ゆっくり行いましょう。

注意点とポイント

意気込み過ぎは逆効果となります。体調に合わせて無理をせず、少しずつ継続して行いましょう。朝起きてからお風呂上りなど、生活のリズムに組み込むことが継続のポイントです。

転倒や荷物の持ち運びにより、急激に出現した腰痛、激痛や痺れを伴う、長く続く・繰り返す腰痛には注意が必要です。圧迫骨折や滑り症などの危険性があります。このような場合は、早めに病院を受診しましょう。

(担当/理学療法士 高嶋 一慶)

生活習慣病の予防

食事介助の実際について

今年の冬は長く、厳しい寒さが続きましたが、皆さんお元気でしたか？

花々が次々に咲き誇り私たちの目を和ませてくれる春到来ですね。

さて、今回は前回に引き続き食事の介助のポイントについてご紹介します。

「口から食べる」ということは栄養の補給を始め、楽しみや生き甲斐、さらには生きる元気の源となるなどの多くの意義を持ちます。しかし、病気をしたり、年を重ねてくると歯が抜けたり、噛む力(咀嚼力)が弱ったり、飲み込み(嚥下機能)が悪くなるなどの理由によりうまく食事が摂れない状況が起こることがあります。そこで、食事の介助をされるご家族の方も、ご本人がどのような原因で食事が摂りにくくなっているのかをよく理解して食事のお世話をされるのが良いかと思えます。

食事介助の3大ポイントとは？

1 楽しく

楽しく…ご家族、友人と一緒に食事したり、出掛けて外食する、記念日、誕生日を家族とともに過ごすなど。

2 安全に

安全に…

- ご本人の食事の摂取状況を把握し、食事の形態を工夫する(米飯は粥にする、おかずは柔らかく煮込む、食べやすい形に切る、食事中むせることがあれば水分にとろみをつけるなど)
- 食事はゆっくりと本人のペースに合わせて行う。
- ご本人の姿勢を調整する(椅子に深く腰掛け、やや顎を引いた状態が良い)
- 介助する場合は目の高さを合わせ、座って介助する。
- 一口量に注意し、少しずつ口に入れる
- 口に食べ物が残っているときは飲み込むまで待つ。
- むせたら咳をしてもらいきちんと排出する
- 嚥下機能が低下している場合はとろみのついた飲み物と交互に食事の介助を行う。



3 出来ない所を手伝う

本人が出来ない部分を介助する…

ご本人が自力で食事を摂ることが出来るように自助具を使用する。(バネ付き箸、グリップ付きのスプーン、介護食器など)
ご本人が出来ない所だけ介助するように心がける。

次回は排泄の援助についてご紹介します。

(担当/看護師 畑中 美奈)



生活習慣病の予防



～ 旬の食材シリーズ(春) ふきのとう(落の薑) ～

厳しい寒さが次第に和らぎはじめるこの季節。新芽が芽吹き春の訪れを感じさせてくれます。春の野菜には芽物が多く独特の苦味やえぐみが含まれ、食すことで冬に弛んだ体を目覚めさせるといわれています。

また、新芽にはこれから育つための栄養が沢山含まれています。春の豊富な栄養をとり入れましょう。今回は旬の食材の“ふきのとう”について紹介します。

【ふきのとうの選び方】

まだ開ききらないつぼみのような形のものが美味。

葉がギュッと巻いてあるもの。



大き過ぎないもの。

中国では古くから、せき止め、胃健、浄血、毒消しなどに使われていました。

傷、乾燥、黒染みがなく、つやのあるもの。

【保存方法】

香りを楽しむには、早めに食べきるのがおすすめですが1～2日の保存であれば湿らせた新聞紙で包んでからポリ袋へ入れて冷蔵庫で保存します。長めに保存したい時は、堅めにゆでて水にさらし、小分けにして水気をとり保存袋に入れて冷凍保存します。

【多く含む栄養成分と効能】

栄養成分	効能
葉酸	細胞の再生。赤血球を作り貧血を防ぎます。
食物繊維	脂質や糖質の吸収を緩やかにします。便通を良くし整腸作用があります。
カリウム	血圧を正常化する働きがあります。
カルシウム	ビタミンDと一緒に働き、骨を丈夫にする働きがあります。
ビタミンE	抗酸化作用があり血管の老化を防ぐ働きがあります。

ふきのとうの田楽

材料 (2人分)

【材料】

- ふきのとう…… 3個 (25g)
- 八丁味噌…… 大さじ1 (18g)
- 砂糖…… 小さじ2 (6g)
- みりん…… 小さじ1/2 (3g)
- 酒…… 小さじ1 (5g)
- サラダ油…… 小さじ1/2 (2g)
- 木綿豆腐…… 1/2丁 (200g)

【下ごしらえ】

- 豆腐を1/2に切りキッチンペーパーで水気をきっておく。

【手順】

- ① ふきのとうを良く洗い塩を入れた熱湯で5～6分ゆでザルに上げて流水にさらす。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①を固くしぼりみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を炒める。②を加えて弱火で滑らかになるまで練る。
- ⑤ 豆腐に④の味噌を塗りオーブントースターで約10分間こんがり焼く。

おにぎりに塗って焼いても美味しいです。

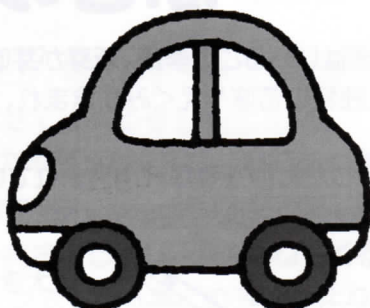


栄養価

エネルギー 121kcal
たんぱく質 8.3g
塩分 1.0g



自動車改造費の 助成について



突然の疾病により身体に障害が残った場合、本人が所有する車の操作装置の一部（ハンドル・ブレーキ・アクセル等）を改造する必要がある時に自己改造費の一部が助成される場合があります。

対象者

- ① 身体障害者手帳を取得している18歳以上の方
- ② 上肢・下肢・体幹機能障害の1級または2級の認定を受けている方
- ③ 自らが所有し、自動車の操作・駆動操作等の一部を改造する必要がある方
- ④ 前年度の所得が特別障害者手当の所得制限額を超えない方
- ⑤ 過去5年以内に身体障害者用自動車改造費を受けていない方

手続きの流れ

窓口：住所地の市区町村役場の障害福祉課。事前の申請が必要となります。

必要書類：

- ① 自動車改造費申請書（担当課の窓口にあります）
- ② 改造を行う業者の見積書
- ③ 運転免許証
- ④ 身体障害者手帳
- ⑤ 改造前の写真
- ⑥ 自動車検査証
- ⑦ 印鑑

※市区町村によって必要書類が異なる場合があります。

※本制度は障害者の方が車を運転する場合のみに限られ、福祉車両等への改造費は含まれません。

詳しくは各地区町村の障害福祉課窓口にお尋ね下さい。

助成額

10万円が限度額となります。



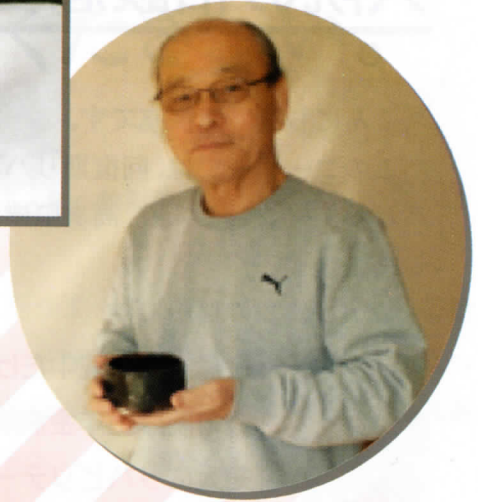
参考：医療福祉総合ガイドブック

（担当／MSW 梶原 孝平）

院内作品展
リハビリ



佐藤 晋策 様
(陶芸)



陣内ハツノ 様
(折り紙細工)



中山キミエ 様
(ビーズ手芸)



杉本 美恵 様 (編み物・ビーズ手芸)



入院の相談窓口

地域連携室

こんにちは 連携室です。

このコーナーでは、回復期リハビリテーション病棟への入院、ご自宅等へ退院された後のリハビリテーション入院、高次脳機能外来等、リハビリテーションの内容や方法を紹介してきました。

しかし皆様のなかには



「今病気で入院中だけど今後リハビリテーションが必要かな？」

「湯布院厚生年金病院ってどんなリハビリテーションをしているのかな？」

「知人にリハビリテーションを勧めたいけど誰に相談したらいいのかな？」

「この病気を診てもらいたいけど外来受診できるのかな？」



等、入院や外来受診に対して、疑問やご心配をお持ちの方もいらっしゃるかと思います。そのような時もぜひ地域連携室へご連絡ください。

地域連携室では皆様のご質問やご心配に対し専門のスタッフが

- 病状、ご病気になってからの経緯、ご病気になる前の生活、お困りになっている事等を詳しくお聞きします。
- 当院にかかる事が必要と考えられる場合は、現在かかっておられる病院の地域連携室等と連携をはかりスムーズに受診できる様準備を行います。
- 見学のご希望があれば、リハビリテーション内容や病棟生活等をご案内します。

※お時間のある方は入院前に、ぜひご見学されてみませんか。

入院後の生活が具体的にイメージ出来ると思います。

時間は午前9時～11時30分頃／午後1時～4時頃 がゆっくりご案内できます。

事前にご連絡いただければ土・日でも見学可能です。

- ご自宅でのリハビリテーション方法やサービス利用方法についてアドバイスも出来ます。
- 必要な場合は、ご自宅生活について地域のケアマネジャーさん等と相談を行います。



入院や受診に対する疑問やご心配がありましたら、地域連携室へご連絡ください。

地域連携室

代表電話：0977-84-3171（内線115）

直通電話：0977-84-5277（繋がらない場合は代表電話へ再度ご連絡ください）

E-MAIL：renkei-yufu@woody.ocn.ne.jp

（担当／地域連携室 松尾 美穂）

外来担当医師一覧表

平成23年4月1日現在



整形外科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	針 秀太	針 秀太	加来 信弘	針 秀太	針 秀太
診察室②	阿部 知佳	阿部 知佳		阿部 知佳	阿部 知佳

内科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	後藤 洋一	中島 美智	森 照明	村上 仁	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	森 敏雄	野澤 伸禎
診察室③	宮崎 吉孝	安部 隆子	宮崎 吉孝	井上 清子	井上 龍誠
診察室④	村上 仁	桑野慎一郎	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室⑤	福永 充	—	井上 清子	大隈 まり	井上 清子
				(健診担当)	(健診担当)

専門外来	火	水	
診療病名	担当医師		診療日・時間
脳神経外科(頭痛など) スポーツ医学		森 照明	水曜日の午前中
リウマチ・膠原病外来		宮崎 吉孝	水曜日の午前中
心身症外来		大隈 和喜	水曜日の午後
高次脳機能外来	中島 美智		火曜日の午後
禁煙外来	井上 清子	大隈 まり	火・水曜日の午後

検査	月	火	水	木	金
検査名					
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	村上 仁	福永 充	井上 清子	井上 年夫

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
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

★高次脳機能外来は完全予約制となっています。

湯布院厚生年金病院 〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地

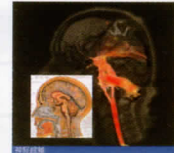
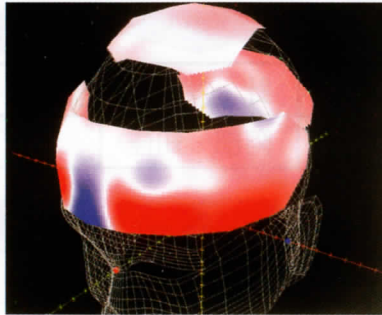
☎0977-84-3171 (代表)

<http://www.yufuin-hp.com>

先進リハビリテーション・ケアセンターを開設しました

詳しくは <http://www.yufuin-hp.com/> まで

私たちは昭和37年(1962年)以来、約50年にわたり脳卒中と整形外科領域を中心とするリハビリテーション医療を実施し、全国的にも評価される成績を納めてきました。設立50周年を迎えるにあたり、さらに次のステップに大きく飛躍し、一層の治療成績の向上とリハビリテーション医学への貢献を目指して、平成23年2月に「先進リハビリテーション・ケアセンター 湯布院」を開設いたしました。



しゅちゅんかい!

旬の人 味な顔

読書と映画鑑賞

医療福祉相談室 MSW 稲積 幸子

私に趣味と呼べるものはありませんが、好きなことは何かと考えると読書や映画鑑賞になります。読書と言っても小説や文庫等の活字の本やマンガと幅広く、本を読み始めるとその世界に入り込んでしまいます。お茶を傍らにゆっくりと本を手にする時間は私にとって至福の空間です。様々なジャンルがありますが、本を通して得る知識や人の感情の奥深さ、人の繋がり等、気付くことや初めて考えることが多くあります。そして、本に笑わされたり、泣かされたりと私の感情がコロコロと変わって本を読み終わると気分が晴れたり、どんよりしてしまったりと色々な気持ちにもさせてくれます。本屋に出かけた際には何か面白そうな本がないかと気付けば店内をグルグルしていたり…多々あるので、私は本に心も行動も動かされてしまっているようです。



ソーシャルワーカーとして、多くの方と接する際にもどのような方が深く知る時には本から得たことがヒントになることも

あります。また映画鑑賞は入職後に目覚め、映画館の大画面で小説の世界観が映像として体感できるあの空間は私の好きな場所のひとつです。最近はゆっくりと本が読めていないのですが、本を読みたい気持ちが沸々と出てきたのでまずは本屋に行くとしましょう!!



湯布院厚生年金病院 大分県リハビリテーション支援センター

日本医療評価機構認定病院(リハビリテーション付加機能) 保健文化賞受賞(平成17年度)

◆表紙撮影: 麻生 孝義

別府・大野印刷