

東浦平成病院広報誌

2023 SUMMER

04

TAKE FREE

# ひがしうら



ルドベキア

当院の  
認知症リハビリテーションについて



# 地域からの信頼 に答える病院を目指します



1

## 総合医療福祉センターの 役割を担う

総合医療福祉センターの役割を担い、地域のみなさんに必要な医療を提供してまいります。地域のトータルヘルスケアに貢献する専門施設も充実しており、医療・看護はもちろん、介護・リハビリテーションにも重点を置き、長期療養生活にも対応できる環境を整えています。

2

## 積極的なリハビリテーションで 在宅復帰を支援

さまざまな疾患をもつ患者さんに対して積極的なリハビリテーションを提供しています。また、回復期リハビリテーション病棟を設置し、365日、早朝から夜間まで集中的にリハビリテーションを実施することで、患者さんの早期回復・早期退院をサポートいたします。

3

## さまざまなニーズに対応

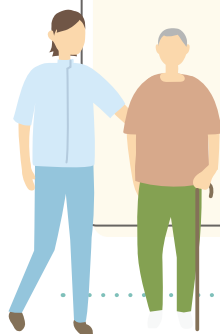
当院は、通所・訪問サービスなどの在宅サービスから健診など、地域のみなさんのさまざまなニーズに対応しています。地域の総合医療福祉センターとして、予防・治療・リハビリテーションの一貫した医療サービスを提供いたします。

4

## チーム医療を実践し 最良の医療と介護を提供

患者さんに関わるすべてのスタッフでチーム医療を展開しています。専門多職種からEBM※に基づいた意見を積極的に出し合うことにより、適切な医療や介護を提供いたします。患者さんとの関わりは地域連携室(入院の窓口)にお問い合わせをいただいた時点から始まります。

※Evidence-Based Medicineの略。根拠に基づく医療を指す。



-診療科目-

内科(総合診療)・循環器内科・  
消化器外科・外科・脳神経外科・  
脳神経内科・整形外科・小児科・  
耳鼻咽喉科・皮膚科・リハビリテーション科・  
放射線科・眼科・心療内科



-健診-

人間ドック  
特定健診・特定保健指導  
乳がん健診  
バス健診



-病棟-

回復期リハビリテーション病棟 ... 50床  
医療療養病棟 ..... 104床  
障害者施設等一般病棟 ..... 50床



-在宅サービス-

訪問看護・訪問リハビリテーション・  
通所リハビリテーション(デイケア)・  
東浦介護医療院・  
介護老人保健施設ケアホーム東浦・  
居宅介護支援事業所



# Dr.小山の いきいき健康 メッセージ



東浦平成病院 顧問  
小山 隆司 医師

兵庫県立淡路医療センター院長(2015年4月~21年4月)/日本外科学会専門医・指導医/日本消化器外科学会専門医・指導医/消化器がん外科治療認定医/日本腹部救急医学会認定医・特別会員/近畿外科学会評議員/日本臨床外科学会評議員

## 病院がサポートします! フレイル予防で健康長寿を実現

### 日本版フレイル基準(J-CHS基準)

どれだけ当てはまりますか?  
チェックしてみましょう!

項目	評価基準
<input type="checkbox"/> 体重減少	6カ月で、2kg以上の(意図しない)体重減少があった
<input type="checkbox"/> 筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
<input type="checkbox"/> 疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
<input type="checkbox"/> 歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
<input type="checkbox"/> 身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上該当 **フレイル** 1~2項目該当 **プレフレイル** 該当なし **健常**

### 「最近、体重が減ってきた」は要注意

みなさんは、「フレイル」という言葉をご存じでしょうか。フレイルとは、加齢のために心身が疲れやすく弱った状態のことで、健康な状態と介護が必要な状態の中間に当たります。左に日本版フレイルの基準を示します。「最近、原因もないのに体重が減り、体がだるい」「歩くスピードが遅くなった」。こうしたことが気に

なり始めたなら、フレイルに要注意です。

フレイルになると病気にかかりやすくなったり、転倒による打撲や骨折で入院が必要になったりする可能性が高くなります。ここで重要なことは、フレイルは「病気」の状態ではないという点です。フレイルの段階で適切な対策をとれば、健康に過ごしていた元の状態に戻ったり、介護への進行を緩やかにできたりします。

### フレイル予防に欠かせない 三つのこと

フレイルを予防するためには、次の三つが重要とされています。

- ① 栄養・口腔機能(かんだり飲み込んだりする力)
- ② 運動
- ③ 社会参加

栄養バランスの取れた食事を摂りながら適度な運動を行い、孤独は避けて人の輪に加わる。これがフレイルを予防し、健康長寿を保つ秘訣です。

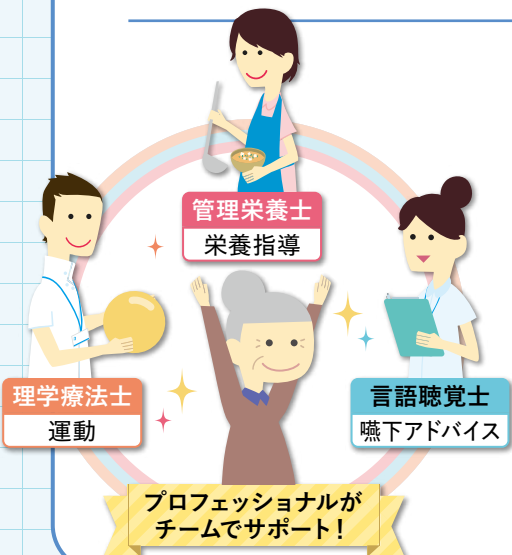
言うのは簡単ですが、実践するとすると、誰かのサポートがなければ容易にはできません。病院には、運動療法のスペシャリストである理学療

法士、栄養を専門とする管理栄養士、口の健康や食べる楽しさを支える歯科衛生士・言語聴覚士などのプロフェッショナルが揃っています。

理学療法士は、筋力を維持して転倒を予防するための指導ができます。管理栄養士は、栄養バランスがよくフレイル予防に有効な食事のサポートができます。食事中にむせやすい場合は、嚥下(えんげ)のスペシャリストである言語聴覚士がアドバイスできます。

病院は病気を治すところだと思っ

ている方が多いでしょう。しかし、これからの病院には、病気や介護の「予防」に積極的に取り組む機能が求められていると私は考えています。



# 認知症

## リハビリテーション

### 第3回



当院で行っているさまざまなリハビリテーションについて解説する本コーナー。今回は、認知症リハビリテーションを紹介します。

## 認知症リハビリテーションとは

私たちリハビリスタッフは、認知症という病気を、「それまでの人生を精一杯生きてこられた証」だと捉えています。そのため、認知症リハビリテーションは、患者さん個々の人生を知ることが何より重要となり、それによってリハビリテーションの内容や治療経過が大きく変わってきます。

## リハビリ内容

### ① 物忘れの症状

計算や読み書き、昔のことを思い出す「回想法」を行います。

(例)

- ・一桁～二桁の計算、ひらがなの読み書き
- ・写真や音楽を使って昔を思い出す練習
- ・自分史の作成 など



昔懐かしい写真を見ることで幼い頃を思い出してもらいます。

患者さんが幼い頃、紙芝居を大勢で見っていた時の写真

### ② 生活動作ができなくなる症状

生活動作の練習や、その動作に関わる運動を練習します。

(例)

- ・服をタンスから取り、着替える練習
- ・料理や買い物に必要な注意を分配する練習 など

### ③ 怒りっぽくなる、歩き回る症状

1日のリズム形成や副交感神経を刺激するプログラムを行います。

(例)

- ・朝昼夜の時間帯を確認
- ・日中の活動と休息のバランスを調整
- ・アロマセラピー など



## 認知症について

認知症は、脳の病気や障害などさまざまな原因により、脳機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。認知症にはいくつかの種類がありますが、最も多いのがアルツハイマー型認知症で、脳神経が変性して脳の一部分が委縮していく過程で起こります。次いで多いのが、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。

(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」より引用)

### ④ 意欲がなくなる症状

好きな作業活動から成功体験を積んでもらいます。

(例)

- ・趣味のパッチワーク
- ・農業経験者には野菜栽培 など

塗り絵などの個別作業から展開していきます。



デイケア利用者さんの作品

### ⑤ 人との関わりが少ない

親族・友人との交流や地域活動などに関わってもらいます。

(例)

- ・町内会へ参加
- ・近所の方や家族とのコミュニケーション
- ・趣味や作業の共有 など

リハビリスタッフには、認知症の人やその家族の方をサポートする「認知症サポーター」が在籍しています。



## 患者・ご家族のみなさまへ

これからも東浦平成病院では、認知症患者さんそれぞれの人生に沿ったリハビリテーションに取り組んでいきます。

# 小児😊小集団リハビリテーション

当院に、小児向け小集団リハビリテーションがあるのをご存じでしょうか？  
小集団リハビリテーションのメリットや当院ならではの長所についてご紹介します。  
全クラス共に令和5年度は6月頃の開始を検討しています。

## 小児の小集団リハビリテーションとは？

個別であればできることも、保育園や小学校などの集団活動ではうまく力を発揮しにくい子どもを対象に実施しているリハビリテーションです。不安の強い子は、数十人もいる学校のクラスになじめない場合もあるため、その前段階として少ない人数から慣れていくことができるメリットがあります。

## 当院の取り組みの長所

当院の小集団リハビリテーションは、個別リハビリ（ホップ）と保育園・学校生活（ジャンプ）をつなぐ場となるように、「Hey! Say! Step 教室」（ハイ！セー！ステップ教室）と名づけています。

- 主な長所は次の三つです。
- ①子どもの年齢や課題に応じて、クラス分けを行っていること
  - ②言語聴覚士、作業療法士、理学療法士、臨床心理士など様々な資格を持ったスタッフが複数で関わっていること
  - ③小集団リハビリテーションで見えた課題に対して、必要であれば個別リハビリテーションも実施できること

## ● クラスで行っている工夫



見通しを持てるようにプログラムを視覚化



活動のルール説明も視覚情報を入れる



カードを使って発表



小学校に近い環境作り

## ● クラス分け

クラス名	対象
ミッキー	年少児：現在、保育園での集団生活に不安がある子
プーさん	年長児：入学前に小学校での集団活動や学習を、少人数で練習したい子
ミニオン ゲーフィ	小学低学年：集団生活で、気持ちの切り替えやコミュニケーションが苦手な子
スティッチ	小学中学年：集団生活で、指示を聞いたり見たりするのが苦手な子
ピグレット	小学高学年～中学生：同年代との集団活動で、コミュニケーションが苦手、力を発揮しにくい子
ウッディ	小学高学年：同学年でのコミュニケーションがとりにくい子

## どんなことをするの？

小集団リハビリテーションは、子ども5人、臨床心理士1人、言語聴覚士、作業療法士、理学療法士のセラピスト2～3人で行います。セラピストが適切な発言のモデルを示し、子どもたちはその発言と同じように言ってみるなど、実践の中でコミュニケーションを学ぶことができます。個別リハビリテーションのように大人とのやり取りだけでなく、同年代の子ども同士でのやり取りの中で適切な言動やコミュニケーションを学ぶことができます。

## 小集団リハビリテーションを受けるには？

まずは当院の小児科を受診いただき、発達検査や問診を行い、必要に応じて適切なクラスに入ります。希望する方すべてに小集団リハビリテーションが適応するとは限りませんが、まずは小児科を受診ください。



小集団リハビリテーションについて気になる方は、当院リハビリテーション科（右記）までお問い合わせください。「小児集団リハビリについて」とお伝えいただくとスムーズです。

お気軽にご相談ください

☎ 0799-74-0503

# 子どものスマホ使用が 脳に与える影響



小児科 岡 達二郎 医師

今

回は2冊の書籍を参考にしながらお伝えします。

1冊目は、2020年に発行された『スマホ脳』（アンデシユ・ハンセン著・新潮新書）です。何百万年もかけて発達してきた脳内の報酬システムは、何かが起こるかもしれないという期待に強く刺激されると言います。そして、この報酬中枢を巧みに煽るよう作成されているのがスマートフォン（以下スマホ）のアプリ。ステイブ・ジョブズを筆頭に、IT業界のトップが我が子にデジタルデバイスを与えないのは、スマホが子どもに与える影響に気づいていたからだと思います。

何かを学ぶには莫大なエネルギーを要して一つのこと集中し、記憶する必要があります。しかし、スマホの使用（SNS、ゲーム、ネットニュース）は集中をことごとく中断します。このように、何かに集中している

と妨害が入り、別のことをやり始めるのを繰り返していると、一つのことに集中する時間が極端に短くなってしまいます。これは「スイッチング」という現象で、脳への悪影響が指摘されています。本書では、子どもにアルコール摂取は制限するのに、スマホ使用を制限しないことへの問題提起をしています。

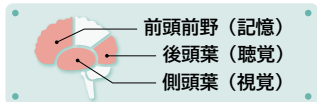
2冊目は、2022年に発行された『オンライン脳』（川島隆太著・アスコム）です。コミュニケーションの基本は相手の目を見ることですが、視線が合わないオンラインでは共感が得にくく、情報提供は一方的になりがちです。共感には対面での会話が必須なのです。

学力とスマホ使用の調査においては、スマホを使用すると成績が下がり、スマホを手放すと成績が上がるという結論づけられ、スマホ使用は1日1時間以内にすべきとあります。

同じ文章を紙の書籍と電子書籍とで読み比べた際に、紙の方がより内容を記憶しているという結果も出ているようです。さらに、本を読むのと動画を見るのでは脳の働きが異なり、記憶を司る前頭前野の働きは、動画視聴の場合はむしろ抑制されてしまいます（左図参照）。

この少ない紙面ですべてを述べるのは困難です。小児科にお立ち寄りの際には、関係書籍を閲覧できるようにしていますので、手にしてみてください。

## 脳の働きの違い

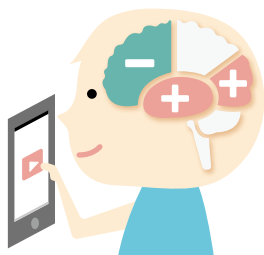


紙面を音読する場合



前頭前野、側頭葉、後頭葉  
全てが活性化（+で表示）

動画を視聴する場合



前頭前野が抑制（-で表示）、  
側頭葉と後頭葉が活性化



誰でも  
簡単

# 健やか



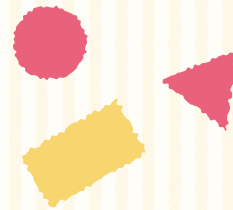
# レシピ

theme 淡路島の食材を使った季節のレシピ

## メニュー

## ロールレタス

1人分あたり---300kcal  
タンパク質 ---19.7g  
脂質 ---20.4g  
炭水化物 ---8.3g  
塩分 ---2.6g



## 材料(4人分)

- ・レタス ..... 16枚
- ・スライスチーズ ..... 8枚
- ・ブロッコリー ..... 1/2個
- ・にんじん ..... 1/2本
- ・豚肉(薄切り) ..... 200g
- ・水 ..... 適量
- ・固形コンソメ ..... 2個  
(顆粒の場合は小さじ4)
- ・塩 ..... 少々
- ・こしょう ..... 少々

## コレがポイント!

淡路島で育ったレタスはふわりと葉が巻かれてボリュームがあり、シャキシャキとしたみずみずしい食感と、甘みがあるのが特長です。レタスは全体の約95%が水分ですが、ビタミンC・E、β-カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維などの栄養素をバランスよく含みます。加熱調理することで、約1/3にかさが減り食べやすくなりますし、丸ごと食べられるので、栄養素を損なうことなく摂取できます。

## 作り方

- ① レタスを沸騰した湯に1枚ずつ入れ、サッとゆでて水気を拭く。スライスチーズは半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、にんじんは一口大に切る。
- ② ①のレタスを広げ、豚肉、スライスチーズを重ねる。手前からすきまができないように巻いていき、巻き終わりは楊枝で留める。
- ③ 鍋に②とカットしたブロッコリーとにんじんを入れ、材料がヒタヒタになる程度の水とコンソメを入れて10分程度煮る。
- ④ 火が通ったら、塩・こしょうを加え、味を調える。器に盛りつけて完成。



外来担当表 (2023年6月現在)		月	火	水	木	金	土
内科 (総合診療)	午前	小笠 延昭 尾崎 孝次	富本 英樹 尾崎 孝次	富本 英樹	西森 秀士	前田 健晴	小笠 延昭 西村 明儒
	午後	尾崎 孝次	尾崎 孝次	前田 健晴	藤川 和也	西森 秀士	西村 明儒
フレイル専門外来 消化器外科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	小山 隆司	—
リハビリ テーション科	午前	今城 保	今城 保	今城 保	今城 保	今城 保	西村 明儒
	午後						
整形外科	午前	—	—	西澤 勇一郎 (17時まで) (受付は16時30分まで)	—	—	担当医
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経外科	午前	—	—	蒲 惠藏 (第2火曜翌日・第5水曜休診)	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
脳神経内科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	★宮崎(第2木曜14~17時) ★垂髪(第4木曜14~17時)	—	—
循環器内科	午前	—	—	—	岩崎(第1・3) ★今西(第2)・★山下(第4・5)	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
皮膚科	月 9~15時 三木 康子 (受付14時30分まで) 日 北村 尚久 (月1回※) ※くわしくはお問い合わせください						
耳鼻咽喉科	午前	北山 勇人	北山 勇人	—	北山 勇人	北山 勇人	北山 勇人
	午後					—	
小児科	午前	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (一般小児)	岡 達二郎 (予約外来)	岡 達二郎 (一般小児)
	午後	岡 達二郎 (13~15時 予約外来) (15~17時 一般小児)	—	岡 達二郎 (13~15時 予約外来) (15~17時 一般小児)	—	岡 達二郎 (13~15時 予約外来) (15~17時 一般小児)	—

★兵庫県立淡路医療センターより診療応援



- 受付時間 【午前】8:00~12:00【午後】12:00~17:00
- 診療時間 【午前】9:00~12:00【午後】15:00~17:00
- 休診日 日曜祝日・年末年始  
※詳細についてはWebの休診のご案内をご確認ください

〒656-2311 兵庫県淡路市久留麻1867

☎ 0799-74-0503

☎ 0799-75-2323

🌐 higashihp.jp ✉ info@higashihp.jp

【車】東浦ICから車で約10分 無料駐車場(150台収容)  
※満車の場合がございますのでご了承ください。

【淡路市コミュニティバス】久留麻停留所下車 徒歩約5分もしくは東浦平成病院前下車