

# みやけ通信



# NST(栄養サポートチーム)の取り組み

三宅リハビリテーション病院 脳神経内科 池田和代

わが国は超高齢化社会を迎え、健康寿命の延伸や介護 予防の観点から、過栄養だけでなく、高齢者が陥りやすい 「低栄養」、「栄養欠乏」への関心が高まっています。また、高 齢者の身体機能障害のリスク因子、転倒リスク因子として加 齢に伴う筋力の減少、または老化に伴う筋肉量の減少(サ ルコペニア)も注目されています。住み慣れた地域で生き 生きと暮らしていくためには、適切な"栄養+運動"をサポー トする取り組みがますます重要になっていると思われます。

リハビリテーションの対象者には低栄養が多くみられ、低 栄養ほどADLやQOLの回復が得られにくいことが明らかとな り、近年では「リハビリテーション栄養(リハ栄養)」の概念が 広まってきています。回復期リハ病棟においても、栄養補



充とレジスタンストレーニングの併用による介入が骨格筋量とADLを改善することが示され、リハ栄養の効果と重要性は明らかです。当院においても、医師・看護師・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・薬剤師・管理栄養士がチームとなって、入院早期から適切な栄養管理とリハビリ介入を行えるように活動を行っています。当院独自の取り組みとして、看護師が食事摂取量を主食、主菜、副菜に分けて記録し、管理栄養士が摂取エネルギー量とたんぱく質量をそれぞれ評価して栄養改善に役立てています。また、リハビリ強度に応じて提供エネルギー量を個別に変更できるよう、リハビリ担当者と管理栄養士が連携しています。

その他、昨年度の活動として、①NST介入基準の見直し、②栄養補助食品の見直し、③NST回診の強化を行いました。入院早期からNST対象者を把握して栄養介入を開始することにより、リハビリしながら体重増加が得られる患者様が大幅に増えてきています。また、新たな栄養補助ツールを導入し、NST回診時にチームで話し合い、患者様の好みや喫食



状況に応じて適切に提供できるように工夫しています。今年度より体組成計 (Inbody-s10) の運用も開始され、より正確な栄養評価に基づいた介入と客観的な効果の判定が可能となりました。

今年度の目標としては、①NST介入基準を改訂し、より精度の高い介入を行うこと、②栄養状態の改善を実際のADL、QOLの改善につなげること、③急性期から積極的に介入し早期離床を目指すこと、④リハ栄養の意識を全スタッフへ広めることなどを掲げています。まだまだ発展途上のチームですが、それぞれの職種の立場から積極的に情報を発信し、「食べる喜び」「動ける喜び」に貢献できるように努力をしていきたいと考えています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

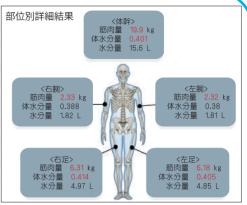


# リハビリ関連機器の紹介

リハビリテーション課 主任 新池 友希



計測結果	測定値	下限	上限	単位
SIM	6.4			
体水分均衡	0.402			
細胞内水分量	18.5	20.6	25.2	L
細胞外水分量	12.5	12.6	15.4	L
体水分量	31	33.3	40.7	L
タンパク質量	8	8.9	10.9	kg
筋肉量	39.5	42.8	52.3	kg
骨格筋量	22.2	25.1	30.7	kg
骨ミネラル量	2. 17	2.54	3.1	kg



#### 体組成計 (Inbody-s10)

昨年度よりインボディ・ジャパン社製の体組成計であるInbody-s10を導入しました。Inbody-s10は身体の部位ごとに骨格筋量や脂肪量、浮腫(むくみ)の状態を数値で示すことが出来るため、入院患者様の全身状態を評価し、早い段階で食事量を増やしたり栄養補助食品を追加するなど栄養状態改善に向けた具体的な取り組みが可能となります。また、リハビリテーションを一定期間実施した前後で比較することにより、筋肉量・脂肪量の推移が把握できるためリハビリテーションの効果判定にも活用出来ます。上記の表が測定結果の例です。

Inbody-s10で測定したデータは、当院で独自に作成した結果用紙に反映させています。

基準値から外れたデータは色つきで表示されるように設定しているため、身体のどの部分が問題なのかが一目で分かります。結果を共有することで患者様とスタッフが共通の認識を持つことが可能となり、問題点の解決に向けて取り組みやすくなりました。

#### 車椅子対応体重計

車椅子対応の体重計も新規購入しました。Inbody-s10は得られたデータから、体重をもとに各部位の数値を算出しているため正確な体重の値が必須となります。一般的な体重計は立った状態で測定する必要がありますが、車椅子対応体重計は車椅子に乗ったままで測定が可能です。そのため、手術後で足に体重がかけられない場合や、筋力の低下により立ったまま姿勢を保持出来ない患者様においても測定が可能です。腎機能の推定や薬剤の投与量を評価するためにも正確な体重の値が必要となるため、すべての患者様に測定出来ることは非常に重要です。



## 新入職紹介

法人事務





看護師 浦 ゆりえ



看護師 嶋 明香



介護福祉士 土屋 めぐみ



ケアマネージャ· 黒石 愛子



ケアマネージャ-鍋井 沙織



保育士 多田羅 智恵



厨房スタッフ 南 美奈



#### 表紙写真

表紙の写真は体組成計(Inbody-s10)を用いて測定しているところです。入院時のデータと比較して筋肉量が増加していることを確認し、日頃のリハビリテーションの成果を実感された様子です。



#### サラマンダーをのぞいてみょう!

# 第7回 中国オープン選手権大会 / 「マラマンダー ワールドパラアスレティクス グランプリ大会(北京)

7th China Open Athletics Championships / 2019 World Para Athletics Grand Prix

サラマンダーがサポートしている田中司選手が、北京の大会に出場するため、水野が同行しました。 生活習慣や食生活も違う海外での大会ということ もあり、いかに大会当日までにコンディションを 崩ずさず本番にベストコンディションで臨める か、ウォーミングアップやストレッチなどの サポートを心がけました。



◆大会中、身体の疲労 部位や硬く感じる部分 などを重点にケア

中国大会▶

第7回 中国オープン 選手権大会 5/10-5/12 7/6-7/7 第 24 回 関東パラ陸上 競技選手権大会 (東京) 7/20-7/21 2019 ジャパンパラ 陸上競技大会 (岐阜)



2020 東京オリンピック / パラリンピックまで代表選考の大会はまだ残されています。日々のトレーニングや身体のケアを今後も行っていき、田中選手

が目標を達成できるようサラマンダースタッフ一同、しっかり サポートしていきます。

#### Massage

今シーズン主要大会が2戦終了しました。昨シーズンは、腰椎椎間板へルニアの手術もあり思うような成績が残すことができず一緒に戦っていただいているスタッフと悔しい思いをしました。今年は、東京パラリンピックの選考も始まりいよいよ人生を賭けた勝負の時間がやってきました。しかしながら、中々噛み合わず壁を乗り越えることが出来ていません。ただ、少しずつではありますが着実に前進していると思います。自分自身、サポートいただいているスタッフ、応援していただいている皆様を信じて最後には笑い合いたいと思います。今シーズンも折り返し地点となりました。早い段階で自己ベストを更新したいと思います。皆様の応援が必ず槍に届き自己ベスト更新に導いてくれると思いますので、応援よろしくお願い致します。(田中 司)



# サラマンダー **新入社員紹**介

新しく2名の新入社員を迎え、 理学療法士 6名 健康運動指導士 5名 トレーナー 4名 で頑張ります!! よろしくお願いします。



#### 藤原 健人 (トレーナー)

#### 日本体育大学卒

高校からボクシングを8年間行っていました。大学3年生の時、競技力向上のために筋力トレーニングを始め、それを活かしボディビルを今は行っています。皆様の目標とする身体に導く為の筋力トレーニングや食事方法について一緒に考え、一緒に頑張ります!

#### **這田 大幹**(健康運動<mark>指導士)</mark>

川崎医療福祉大学大学院卒

小学生から大学生まで水泳を続けていて、<mark>泳ぐことが</mark>得意です。水泳の楽しさを皆様にお伝えできるようになりたいと思っています。早く私のことを覚え<mark>て頂けるように関わりを増やしていきたいです。</mark>



# 「熱中症」対策は大丈夫

昨年の夏は記録的な猛暑でした。気象庁によると、今年の夏は「平年並み」予想ですが6月初旬より熱中症が原因での救急搬送や死亡例が報告されており、全国的に注意が呼びかけられています。



#### ? 熱中症とは

「熱に中(あた)る」という意味で熱中症と呼ばれています。熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

分類

症状 🍐

| 度

めまい、立ちくらみ、失神、筋肉痛、足の筋肉がつる、 お腹の筋肉がけいれんする、 手足のしびれ、気分の不快

||度

頭痛、嘔吐、重だるさ、 ぐったりした状態

Ⅲ度

Ⅱ度の症状に加え、 意識障害、全身のけいれん、 高体温、手足の運動障害 25/2!

涼しい場所に移動しましょう作業や運動などを中止し、

対処法

水分・塩分の補給 改善しなければ医療機関を受診

独居の方は近隣や家族へ連絡 水分・塩分の補給 必ず医療機関を受診 衣服を緩める

すぐに救急車を呼ぶ 衣服を緩める

太い血管を冷やす

太い血管を冷やす

?

太い血管を冷やすには

首筋、 わきの下、 足のつけ根等に 氷嚢などを当てま

気を付けて一

熱中症に特に気を付けて!!

#### 高齢者

「体温調節機能が低下」 身体に熱がこもりやすい 「身体のSOS信号に気 付きにくい」暑さやのど の渇きを感じにくい

#### 小児や乳幼児

「体温調節機能が未発達」特に汗をかく機能が未熟で身体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすい



#### 屋外にいるときには……

天気予報を見て<mark>暑い日には無理しない</mark>

**吸汗・速乾**性の素材や<mark>通気性の高い</mark>服を着よう!

日傘を持って日陰を歩こう

こまめな

屋内にいるときには……

「室温26~27℃」クーラー+扇風機でより快適に! 「すだれ/レースカーテン」室温上昇を軽減!



当事業所でも冷房を用い室温を26~27度で管理しています。 水分摂取の自己管理が難しい方には、看護師が中心となっ て管理表を基にお茶などを飲むよう促す取り組みも行って います。 室温と湿度の管理やこまめな水分摂取を習慣化し、熱中症 予防を心掛けましょう!

なにか「普段と違うな」と感じることがあればすぐに対策を 心がけるようにしましょう。

こんなとき、どうする?

# 暮らしに笑顔と安心を

### ~ 自分らしく望む生活を送るお手伝いをいたします~

#### 新しい仲間が加わりました!

ケアプランセンターみやけは、どのようにすればその方の望む暮らしに近づくかをス タッフ全員で相談しながら、少しでも自立した生活が送れるように支援しています。 明るい性格の職員が多く、和やかで和気あいあいとした雰囲気の中、事業所内は笑 顔が絶えず、事例検討ではポジティブな意見が多く出されます。そういった雰囲気 が利用者様の支援に生かされ、利用者様やご家族様にも笑顔になってもらいたいと 願い、サービスを提供しています。

今回、新しいメンバーが2名加わり、今まで以上にご相談を受けることができる体制 が整いました。入院時の医療機関との連携促進や退院後の在宅生活への移行に向 けた連携も強化していき、在宅での生活を安心して過ごすことができるようにサ ポートさせていただきます。介護についてお困りのことがございましたら、お気軽に ご相談ください。



ケアプランセンターみやけ

左から、後、宮本、鍋井、黒石、松坂



黒石 愛子

5月からケアプランセンターみやけの-員となりました。新たな気持ちで先達の 知恵や経験に導かれながら頑張ります。 ひとつひとつのご縁を大切にして、皆 様に喜んでいただける支援をさせてい ただきたいと思います。どうぞ宜しくお 願い致します。



鍋井 沙織

6月から入職致しました鍋井と申します。 ご利用者様がその人らしく生活出来る よう、ご家族様も含めてサポートしてい きたいと思います。一期一会を大切に し、日々精進して参ります。宜しくお願 い致します。





#### 事業所のレイアウトが変わり、気持ちを新たにケアマネジメント業務に 励んでいます!

今回、新入職の方を迎えるにあたり、事業所内のレイアウトを変更しました。今ま では大きな事務机が4台設置されており、狭いスペースで業務を行なっていまし たが、デスクを一新し、開放的な空間となり、スタッフが増員しても働きやすい環 境を整えることができました。

実は、これらのデスクや棚は理事長をはじめとするみやけ工務店の手作りなん です。あっという間にとても素敵なミーティング用の机、パソコン用デスク、棚が 出来上がりました。多忙の中、経営企画室、秘書室、総務課、訪問看護等・・・色々 な方に協力いただき、本当に感謝しております。改めて、他部署の方々に支えら れての「ケアプランセンターみやけ」だなと実感いたしました。

> 【問い合わせ先】 ケアプランセンターみやけ TEL: 087-832-5630



# みやけ漏信

企画・発行

一般財団法人 三宅医学研究所 広報委員会

〒760-0018 高松市天神前5-5

TEL: 087-831-2101FAX: 087-835-1886

MAIL: zaidan@miyake.or.jp



home page



■ "いいね"をお待ちしています!

#### ·般財団法人三宅医学研究所

- ○三宅リハビリテーション病院
- ○セントラルパーククリニック
- ○健康増進施設サラマンダー
- ○ケアプランセンターみやけ
- ○訪問看護ステーションみやけ  $\bigcirc M M I \mathcal{N} - + \mathcal{I} \mathcal{I}$

http://www.miyake.or.jp

