Miyake Medical Institute Group
一般財団法人三宅医学研究所

広報誌

みやけ通信

vol. 70 2021.07

特集｜ DOCTOR'S File〈セントラルパーククリニック　辻　泰美先生〉
家で自主トレーニングを始めよう!〈みやけチャンネル〉
連載 vol.32 サラマンダーをのぞいてみよう!〈健康増進施設サラマンダー〉
暑い夏を元気に乗り切ろう!〈通所事業課〉
切れ目のないサービス提供のために〈生活期リハビリテーション課〉

表紙写真：病院1Fロビーのたなばた飾り

辻　泰美先生

つじ　やすみ

形成外科学会専門医

【加入学会】

日本形成外科学会

日本褥瘡学会

日本フットケア・足病医学会

DOCTOR'S File

令和3年4月より入職いたしました、辻泰美です。

平成10年に香川医科大学（現在の香川大学医学部）を卒業後、20年以上形成外科医として過ごしてまいりました。 形成外科で診察する疾患に、難治性潰瘍（なんちせいかいよう）があります。難治性潰瘍とは、その名のとおり「治るのが難しい」潰瘍（傷）です。では、なぜ治らないのでしょうか。原因はいくつかありますが、そのひとつが、動脈硬化症の進行です。動脈硬化症により、動脈が狭くなったり詰まってしまったりして、傷を治すための十分な血流が得られなくなってしまうのです。誰でも年をとれば動脈硬化は進行しますが、動脈硬化を進行させてしまう危険因子があります。それは、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などです。これらの病気は生活習慣病とも呼ばれ、食事や運動、ストレスなどの生活習慣が深く関与する病気です。生活習慣病の多くは、初期には、ほとんど自覚症状がありません。知らず知らずのうちに進行していくのです。自覚症状が出るころには、かなり重症になっている場合があります。実際、足の難治性潰瘍の治療に病院を受診して、そこで初めて、自身が重症の糖尿病であることがわかった患者様もいらっしゃいました。動脈硬化症が進行する前に、生活習慣病に対処できれば、難治性潰瘍を患う方が減るのになあと思うようになりました。生活習慣病・動脈硬化症から起こる疾患の「治療」から、「予防」や「早期発見」に興味がわいたのです。

このたび縁あって、三宅医学研究所セントラルパーククリニックにて、健康診断業務に携わることとなりました。健康診断では、生活習慣病になりやすいリスクがあるかどうかを確認できます。自分がなりやすいとわかれば「予防」ができます。また、生活習慣病が進行する前の段階で「早期発見」することもできます。「予防」や「早期発見」の大切さを、利用者の皆様に知っていただけるよう努めます。

また、通所リハビリテーションでは、利用者さまとの面談を担当します。通所リハビリテーションでは、身体の機能回復・維持はもちろんのこと、さらに生活の質を高めるようなリハビリテーションの提供を行っています。面談では、利用者さまの現在の状態や環境、要望などを確認させていただき、必要に応じた、適切なリハビリテーションが提供されるよう、理学療法士、作業療法士なども交え相談していきます。

健康診断業務およびリハビリテーション面談を通して、利用者様が、健康で充実した生活を送れるお手伝いができればと思っております。

この機に、私自身も生活習慣を見直し、まずはウォーキングを始めてみました。まだまだ、お散歩程度ではありますが、これまで全く運動習慣のなかった私ですので、とにかく続けることを第一目標にしています。いつも車で、あっという間に通り過ぎていたところも、歩いて通ると、楽しい発見がいくつもありました。いつも目にしていたお花だけど、こんなにおいだったんだとか、おいしそうなお店を発見して、今度家族で来てみようかと思ったり。この細い路地には何かあるかな？と探検気分で歩いてみたりしています。楽しく続けていけたらいいなと思っています。よろしくお願いいたします。

Lesson

家で自主トレーニングを始めよう！

YouTube
みやけチャンネル

運動のすすめ

当院では入院中や退院後、お一人でも運動を継続出来るように自主トレーニングを指導させて頂いています。
一つ一つの運動メニューはYouTubeにも公開しており、具体的な注意点などは動画で確認できます。

＊7月25日公開予定

作業療法士

今回は手の治療体操からメニューの一部をご紹介します。手は日常生活の動きに欠かせませんが、動かす機会が少ない関節は気付かないうちに柔軟性が低下することがあります。指の動きは脳の働きを活性化させる効果もあるため、認知機能を維持したい方も定期的に行いましょう。

握り込みの運動

掌（てのひら）を開いた状態から開始します

開いた掌を、握り込みます

指を横に開く運動

指先を閉じた状態から開始します

指と指の間をしっかりと開きましょう

指の根元の運動

指先を伸ばした状態から開始します

指先は伸ばしたまま、指の根元を曲げましょう

Point

爪が隠れる程度まで握り込みましょう

Point

すべての指の間を均等に広げるよう意識しましょう

Point

指の根元が直角になるように意識しましょう

左右の手をそれぞれ10回を目安に実施します。１日2～3セットを目標にしてみましょう。

当法人の施設や取り組みの紹介、専門職による体操教室、講演会の配信など、皆さまを元気にできるような動画を続々とUPしております。

こちらのＱＲコードを読み取って、ご覧ください　⇒

健康増進施設サラマンダー

サラマンダーをのぞいてみよう!

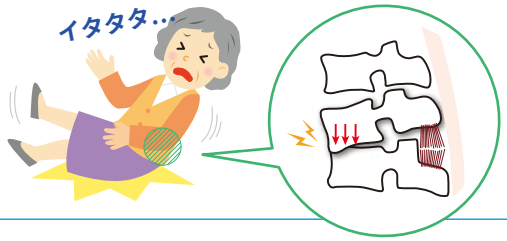
Vol.32

脊椎圧迫骨折

せきついあっぱくこっせつ

脊椎圧迫骨折とは…

脊椎圧迫骨折は、加齢や骨粗鬆症によって骨密度が低くなり骨がもろくなっている方が、足腰の筋力や体力が低下することで転倒し、発症することが多い疾患の一つです。脊椎の中には脊髄（せきずい）という大切な神経があり、これを守るために脊椎を固定する外科的手術や硬いコルセットで姿勢を固定する治療が行われます。



療 評価

理学療法士によるカラダの評価を行います。関節の動きの制限や筋力の低下、痛みなどにより、日常生活の中で行いにくい動作を確認します。

point ❶ 姿勢を改善し、カラダに加わる負担を軽減！

骨折や痛みによる姿勢の悪化を防ぐために、筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動を行います。良い姿勢が取れるよう指導します。

動 療 姿勢修正・バランス力 UP

理学療法評価に基づき、理学療法士と健康運動指導士が リスクの範囲内 で効果的な運動メニューを作成、指導します。

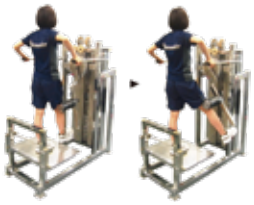
point ❷ 転倒しないための、身体づくり！

発症の要因となった『転倒』を予防することも大切です。
身体のバランスを保ち、『立つ・歩く』際に必要な筋力をつけましょう！

❶ 筋力トレーニング

- レッグエクステンション

- トータルヒップ



- 片脚立ち

片脚 1分 × 3セット

❷ 有酸素運動

- 歩行練習

どこでもエクササイズ

栄 献立づくり

カルシウム、ビタミン D、ビタミン K など、骨密度を低下させないように、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。栄養やカロリーのバランスがよい食事を摂ることが大切です。

point ❸ カルシウムとビタミン D を一緒に摂取する！

カルシウムとビタミン D を同時に摂取する事で腸管での吸収率が上がります。

カルシウムを多く含む食品

ビタミン D を多く含む食品

プランをたてる専門職

- 療 理学療法士
- 動 健康運動指導士
- 栄 管理栄養士・栄養士

サラマンダーでは、疾病・目標に合わせ、各種専門職が力を合わせて、それぞれの方にあったプランを作成しております。
その一部を紹介します。
お気軽にご相談ください。

見学・体験からでもOK!!
新規会員募集中!!
087-863-3377
までお気軽にお電話ください。（要予約）

マスク着用 / 来館時の検温 / 手洗い / 消毒

感染対策実施中
※スタッフもマスク着用・検温・手洗い・消毒等感染対策に取り組んでおります

コロナ禍でも
しっかり対策!!

暑い夏を元気に乗り切ろう！

気温が高い日が続いており、熱中症に注意が必要な時期となりました。
今年もコロナウイルス対策の影響でマスクを着用するために、体内に熱がこもりやすく、熱中症の危険度が高くなります。
熱さを避け、水分を摂取する等の熱中症予防と、マスク換気などの新しい生活様式を両立させていきましょう。

Q 喉乾いたらお茶飲むから今はいいよ

A 喉が渇いたタイミングでは遅い！加齢とともに喉が渇く感覚が鈍くなります。こまめな水分摂取を心掛けましょう。

Q ちゃんとお水飲んでるよ！

A 汗をかくと水分だけでなく塩分やミネラルも奪われています。水分と塩分をバランスよく摂取する事が大切です。塩昆布、梅干しなども塩分摂取にいいですが、水分と塩分を一緒に摂取できるスポーツドリンクがおススメです！

Q 冷房してるから大丈夫でしょ

A 冷房下でも体内の水分は失われます。外との温度差で自律神経のバランスが崩れ、足腰の冷えや倦怠感、頭痛が出ることも！部屋の冷やしすぎはダメ！

通所リハビリテーションでも……

当施設のご利用者様の平均年齢は80.2歳となっており、疾病によりご自身で水分摂取が行えない方や、利尿剤を服用されている方もたくさんご利用されているため、熱中症リスクが高くなっています。
リスク管理が必要な方の脱水状態を未然に防げるよう、適した水分摂取の方法（ゼリー摂取による水分補給／とろみをつける／つけない）や介助方法、現在の水分摂取量などを把握できる独自システムを運用し、全スタッフが協力して水分摂取の習慣化を促しています。

また、新型コロナウイルス感染症予防対策として定期的に空気の入れ替えを実施しているため、室温が外気温の影響を受けやすくなっています。そのため、こまめに温度を調節し、換気と室温維持を両立させています。
ご利用者様の中には、冷房が苦手な方もいらっしゃるので、ブランケットや衣類をご持参していただいております。

通所リハビリの
様子も見れます！
みやけチャンネル
MMIG Broadcaster
詳しくは
みやけホームページへ

切れ目のないサービス提供のために

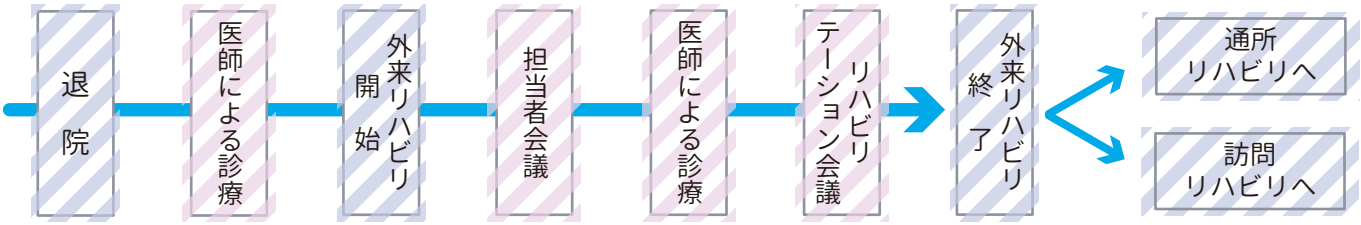
生活期リハビリテーション課
課　長　　青木　大志

当法人の生活期リハビリテーション課は、外来リハビリテーション・短時間通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションという３つの部署で構成されています。前号でも述べさせていただきましたが、一般的に退院とは、患者様が障害を持って初めて病院外の環境に接する時期であり、新しい生活を構築していかなければならず、環境の変化が非常に大きい時期だと思います。こうした時期を支援するしくみとして生活期リハビリテーションがあります。実際、医療機関からの退院や外来リハビリテーションの終了期限を迎えても身体機能に残存課題があり、継続したリハビリテーションが必要な方が多数いらっしゃいます。

今回、当法人の外来リハビリテーションから介護保険を利用した1時間以上2時間未満の短時間通所リハビリテーションへと移行された患者様がいらっしゃいますのでご紹介をさせていただきます。患者様は、急性期医療機関での手術、リハビリテーションを経て、手術後約１ヶ月で当院外来リハビリへご紹介をいただきました。退院直後であり、外来リハビリでは、まず自宅内での安全な移動手段の獲得、浴槽のまたぎ動作や足先の洗いなどの日常生活動作能力の獲得を目標に訓練を開始しました。その後、リハビリテーションは順調に進行し、外来リハビリ開始から2週間程で屋外杖歩行の獲得、デパートへの買い物などが出来るようになりました。また、以前より介護保険の認定を持っており、外来リハビリ利用中から今後、リハビリ終了後にどのようなサービスを利用していくべきか、ご本人様、ご家族様、主治医、ケアマネジャー、リハビリ専門職で早期から検討をしました。その結果、継続したリハビリテーションのため、当法人の短時間通所への移行の方針となりました。そして外来リハビリを終了し、翌週から介護保険を利用した通所リハビリへとスムーズに移行することが出来ました。

退院後に通所リハビリを利用した方の44.2%は、退院から通所リハビリの利用開始まで２週間以上かかっており、34.6%は４週間以上かかっていたというデータがあります。また、退院後から通所リハビリを利用開始するまでの期間が短いほど、機能回復が大きい傾向があると言われています（平成27年度介護報酬改定検証調査より）。

要介護被保険者における生活期リハビリテーションの流れ（一例）

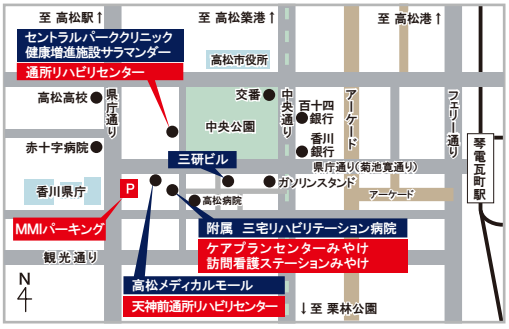


今回、スムーズに移行することが出来た要因として、定期的な診療やカンファレンス、通所リハビリテーション利用前の医師をはじめとする多職種でのリハビリテーション会議によって情報共有を図り、早期から明確な目標設定が出来ていたことが挙げられます。生活期リハビリテーション課では医療機関から退院された方や外来リハビリテーション終了となった方などに対してより早期かつ集中的なリハビリテーションが提供出来るよう尽力してまいります。

【問合せ先】
三宅リハビリテーション病院
生活期リハビリテーション課
ＴＥＬ：０８７－８３１－２１０１

Miyake Medical Institute Group
みやけ通信
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：087-831-2101 FAX：087-835-1886
MAIL：zaidan@miyake.or.jp
home page　病院 facebook　セントラル facebook　てふてふ facebook

一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
○ＭＭＩパーキング

https://www.miyake.or.jp