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. 72 2022.1

特集｜ 年頭のご挨拶
〈一般財団法人 三宅医学研究所　代表理事　三宅　信一郎〉
令和4年度地域医療従事者公開セミナー〈一般財団法人 三宅医学研究所〉
連載 vol.34 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〉
通所リハビリってどんなトコロ？〈通所事業課〉
パーキンソン病の内服管理－病院から在宅へ－〈訪問看護ステーションみやけ〉

年頭のご挨拶

一般財団法人 三宅医学研究所
代表理事　三宅　信一郎

新年あけましておめでとうございます。
皆様それぞれにいろんな思いを胸に、新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年も変異し続ける新型コロナとの闘いに明け暮れた1年でした。数度の感染の波を経験し、長期に渡り自粛した生活を余儀なくされました。今後、ワクチンの追加接種が迅速に進み、経口の抗ウイルス薬が行き渡ることによって、ウィズコロナ時代を迎え、国民が普段の生活を取り戻せることを切に祈るばかりです。

2年前から流行が続く新型コロナは、昨年10月中旬以降、我が国では全国的に低い水準で推移していましたが、新たなオミクロン株の出現により世界的に混乱が続いています。これまでに得られたデータでは、感染力は強いものの従来の変異株よりも重症化しにくいとされていますが、今後の感染拡大に備え、人材の確保、また平時から有事へのスムーズな転換が可能な医療提供体制を進めてまいります。なお、岸田政権では、成長も分配も実現する新しい資本主義を具体化するとして、看護や介護、保育、幼児教育の現場で働く人の収入を引き上げるとされています。それをきっかけとして、民間医療機関の賃金引き上げ、ならびに社会保障への投資の動きとなり、ひいては健康寿命の延伸につながることを期待しています。

我々の仕事の基本は、詰まるところ、人と人の信頼関係の構築、相互支援の努力の積み重ね、共同作業です。それを実践する際にface to faceのコミュニケーションに勝るものはないと私は考えています。患者様、利用者様の事情を勘案の上で、このウィズコロナ時代において、いかにして信頼関係を深め、組織のアウトプットの最大化に繋げていくか、議論し実践して参ります。

住友商事グループの理念に「企画の遠大性」というものがあります。既存事業の成長や、新規事業の育成を企図するとき、短期的な利益や規模の目標だけではなく、その先に何を目指すのか、どのように業界を変えていくのか、また社会に対してどのような価値や変革を如何に持続的にもたらすのか、長期的な視点を持って深く広く思考し、基本構想を図るということです。今後、益々不確実性が高く変化の激しい世になると

令和4年元旦　屋島山頂にて

見込まれます。そのような時代においてこそ、目の前の変化に惑わされることなく、将来を見据え長期的な視点で持続可能な社会を追求することにより、末永く地域の皆様に貢献できることと信じております。

当法人におきましては、2025年に開設90周年を迎えます。この節目の年に向けて、法人事業の三本柱である予防・治療・健康増進のさらなる強化を図るべく、新規事業の実行を計画しております。新しい事業では、セントラルキッチン事業、食育事業、健康総菜販売事業を担う「食・栄養」をテーマにした施設の建設と、メディカルモールの拡張等を予定しております。これらの新規事業によって、フードロス解消、病院や保育所の給食業務効率化、在宅で生活される患者様や利用者様の食生活のサポートを行い、街づくりと地域包括ケアシステムを支える理想の事業に成長させることを目指します。

この2年、新型コロナウイルスにより社会情勢は大きく変化しましたが、こんな時だからこそ見えてくるものが多くあります。このような逆境を糧に、今後益々地域の皆様に貢献できるよう努めて参りますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。本年が皆様にとって健康で明るい年であることを御祈念して念頭のご挨拶とさせていただきます。

令和４年度 一般財団法人三宅医学研究所 地域医療従事者公開セミナー

水の特性と健康づくり

『水』のもつ特性を活かして運動を行うことで、日常生活であまり動かすことのない筋肉を使うことができ、陸上とは違った運動効果が期待できます。
健康づくりやリハビリテーションに役立てようとする水中運動は、気分転換や運動不足、肥満やストレス解消などにも役立つことが研究されています。
骨関節疾患や脳血管疾患、パーキンソン病などの神経変性疾患などの疾患を保有する方への水中運動を取り入れたリハビリテーションプログラムにおいても効果を得ることができています。
今回のセミナーでは、水の特性を活用した予防と治療に焦点を充て、基礎と応用に分けて分かりやすく解説して頂きます。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

プログラム

14：00 ～ 15：00　水の特性を活用した予防と治療の基礎

15：10 ～ 16：30　水の特性を活用した予防と治療の応用

講師　小野寺　昇 先生

川崎医療福祉大学　副学長（大学院・研究担当）
医療福祉学部長
医療福祉学研究科長
学部医療技術学部　健康体育学科　特任教授
大学院医療技術学研究科　健康体育学専攻
指導教員（修士課程）
医療技術学研究科　健康科学専攻　指導教員（博士後期課程）

〈専門分野〉　運動生理学
〈研究テーマ〉水の物理的特性と健康づくり
雪洞と低体温症の予防対策
障がい児者の健康づくりと水中運動

日　時／3月5日㊏

14：00 ～ 16：30
オンライン研修（YouTube 配信）

■参加費　無料
■対象　医師、リハビリテーション専門職（PT/OT/ST）、健康運動指導士、トレーナー、看護師、ケアマネージャー、医療従事者等
■主催　一般財団法人 三宅医学研究所

申込みはＷＥＢで

一般財団法人 三宅医学研究所ホームページ→医療従事者公開セミナー→参加申込→参加申込フォームをご記入して送信

home page

表紙写真

表紙の写真は，セントラルパーククリニックにて行っている食生活向上サポートのカウンセリングの風景です。当院の健診で体重を指摘され、体重の減少を目標に食生活を改善中です。当院では、健診後のサポートサービスも提供しております。

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.34

ストレッチのすすめ

2022年がはじまりました。新年を迎え、健康を手に入れるため新たな気持ちで運動に取り組んではいかがでしょうか。今回は、運動の前後に行うストレッチについてお話しします。ストレッチによって筋膜や腱を伸ばすことは、筋肉の伸張性や体液の循環の改善、血流量の増加に繋がり、筋肉由来の硬さや痛み・障害予防にも効果的と言われています。

運動前 ウォーミングアップ	運動後 クールダウン
効果：血液循環量の増加／筋温の上昇／覚醒レベルの向上 など	効果：筋疲労の回復促進／緊張の緩和／疲労物質の除去促進 など
身体の動きをスムーズにし、運動によるケガの予防を目的とします。ストレッチを行うことで血流が促進され、筋温が高まり、神経と筋肉の協調性を高めることができます。	運動によって疲労した筋肉の回復を図り、疲労・発痛物質である乳酸をスムーズに排出できるよう促します。

ウォーミングアップ

運動前

まずは、準備体操から…

ダイナミックストレッチング

リズミカルに関節の屈伸を行うものです。ラジオ体操などに代表され、運動前に身体を動きやすくする効果が期待できます。

運動・競技

ストレッチを行う際のポイント

point 01 呼吸

呼吸を止めることは、血圧の急激な上昇をまねくため、自然な呼吸を心がけます。

point 02 温度

筋温が下がっていると伸びも少なくなり組織を痛めることもあるため、筋温が上昇した状態で行います。

point 03 意識

伸ばしたい所に意識を集中させます。集中させることで神経の活動を活発にし、より高い効果が得られます。

クールダウン

運動後

運動後は、ゆったりと落ち着いた気持ちで…

スタティックストレッチング

ゆっくりと筋肉を伸ばします。痛みのない範囲で、筋肉を伸ばし30～60秒ほど保持します。

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

新年明けましておめでとうございます

サラマンダーをいつもご利用いただきありがとうございます。
皆様への更なるサービス拡充・向上へむけてスタッフ一同、精一杯努めて参ります。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。本年もよろしくお願いいたします。

通所リハビリってどんなトコロ?

当通所には、移動やトイレ動作に介助を要する方から介護予防に取り組む方まで幅広くご利用いただいております。職員はご利用者様の身体機能に合わせた運動メニューやスケジュールを作成し支援しています。今回は、二名のご利用者様をモデルにご利用中のタイムスケジュールを紹介します。

A様の場合

施設内ではお一人で歩行し、どんどん運動を行っています。
日常生活では付き添いの方とお買い物にも出かけますが、目標は一人でのお出かけと買い物です。

B様の場合

自分が思う以上に身体が大きく動いてしまったり、一日の中でも調子の変動が大きいです。施設内で歩くときはスタッフがいつも一緒で、目標は今できる事を維持することです。

到着

健康観察

平行棒で運動

ステップ台昇降

跨ぎ動作練習

自主トレ

フロア歩行

ハンドグリップ

棒体操

1時間

下肢筋力

レッグプレス

レッグカール

個別リハビリ

ボクシングエクササイズ

スラローム歩行

全身運動・持久力

エルゴメーター

ニューステップ

2時間

スタッフの介助

服薬確認

トイレ誘導

個別リハビリ

階段昇降

屋外歩行

筋力・柔軟性・持久力

エアロバイク

プーリー

シーテッドロー

3時間

卓上・椅子で運動

ワイピング

ボールはさみ

歯科衛生士と

口腔ケア

帰宅

明けましておめでとうございます
本年も宜しくお願いいたします

パーキンソン病の内服管理
― 病院から在宅へ ―

パーキンソン病は、中脳の黒質にある神経細胞が破壊されて、ドーパミンが減ることによって発症する病気です。完治する病気ではなく、症状緩和が重要になります。適切な治療を行い、進行を遅らせることが大切です。薬物療法は、個々の病状によって薬の内服時間や量の微調整を行い、コントロールされます。また、身体機能の維持のためには、リハビリで実際に運動することが重要です。
今回、独居で不安を抱えた利用者様の環境調整と内服の仕方の工夫で自立できているケースをご紹介いたします。

【訪問開始前】

パーキンソン病と診断されて約10年経過しており、振戦・姿勢異常・加速歩行・便秘・頻尿等の症状がありました。薬の飲み忘れが多く、飲むタイミングがバラバラでたくさん薬が残っていました。薬は、1日5回（8、10、12、15、18時）と、眠前の指示が出ており、入院中は服薬カレンダーや携帯アラームを使用し、多職種の専門スタッフの声かけなどで管理され内服できていました。

【訪問開始後】

在宅では、日課に組み込んだ動線を考え、ベッドや据え置き型手すり（たちあっぷ）の位置を変更し、環境調整を行いました。

① 服薬カレンダーを時計の下に設置して目視できるようにしました。

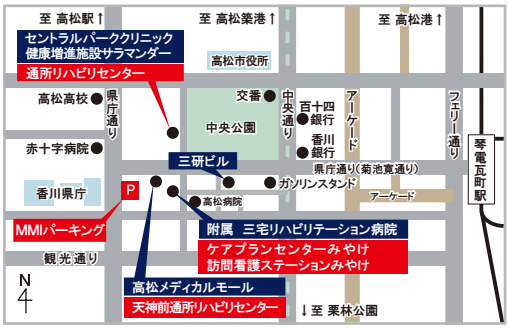
② 携帯アラームは内服時間でセットしましたが、飲み忘れが頻回になってきました。

③ 気づく時間と動作時間を考慮し10分前にも設定しました。

携帯アラームを内服時間の10分前に設定することにより、動作がスムーズにでき、内服を飲み忘れることがなくなりました。

病院から在宅生活に移行し、しかも独居で生活することは、計り知れない不安があります。退院時から、入院中の生活リズムを大切にして、いろいろな相談を受け、話し合い、日課の構築を行い、看護の介入で不安の軽減が得られました。また、ご自身が治療に参加できていることで、少しずつ自信を持つこともできています。今後も、真摯に利用者様へ寄り添い、信頼関係を保ち、課題等を一つ一つ一緒に乗り越えて行きたいと思います。

訪問看護ステーションみやけ
TEL　087−812−5550

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