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. 76 2023.04

特集｜ 新年度のご挨拶
〈一般財団法人 三宅医学研究所　代表理事　三宅　信一郎〉
令和5年度新入職員紹介〈法人事務局士〉
連載 vol.38 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〉
退院後、新しい生活を構築するための支援〈生活期リハビリテーション課〉

新年度のご挨拶

一般財団法人 三宅医学研究所
代表理事　　三宅　信一郎

昨年度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。残念ながら年末より職員、患者様に感染が蔓延し、法人の機能が崩壊寸前まで落ち込みましたが、何とか乗り切ることができました。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り、ウイルスの変異がおこらず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。

今後ともこのような災害に備え、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。出来ることから即実行！です。

さて、当法人は2025年に開設90周年を迎え、現在新ビル（LOHAS Building）建設の準備が行われています。新ビルは元立体駐車場跡地と新規購入した土地を併せて間の道路を南側へ移設し６階建ての総床面積約3000㎡の建物となります。
1階はマーケット、カフェ、２階はセントラルキッチン、３階は保育所、４，５階はメディカルモール（現在入居者募集中）、６階は事務所、テストキッチン、職員休憩室としての利用を計画しています。

新規事業は健康管理をする上で法人内では十分ではなかった栄養管理をすることです。栄養管理は予防、治療、リハビリ、維持をするうえで最も重要でありながら今まで十分出来ていなかった事業です。この中でも病院給食はリハビリ目的で入院されている患者様の摂取率を上げるために選択メニューを早期より導入し栄養管理をしていましたが、まだまだ不十分であり、現在主食の摂取率は７割にも至っていません。管理栄養士が立てた献立も完食すれば十分なカロリー、栄養が取れるのですが、現状は摂取が不十分な患者様には栄養補助食品を追加している状態です。

我々は保険事業を行っていますが、最近の物価高騰により国が定めた食事療養費の倍以上のコストをかけて食事提供している状況であります。こういった状況を改善するため、またフードロス解消に向け、病院や保育所の給食業務の効率化、訪問サービスや通所サービスを利用されている方や健診受診者様、またこの地域に急速に増加しているマンションへ入居される皆様の在宅栄養管理業務を行うため、セントラルキッチンを開設し、冷凍食品製造事業、食育事業、健康総菜販売事業を行います。SDGsという言葉を聞いたことがあると思いますが、これは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。2015年９月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。この17目標のなかの特に３項目目の「すべての人に健康と福祉を」は我々の法人が先進を切って取り組む内容であると思います。生活習慣病をはじめとした現代病は食生活が大きなウエイトを占めますが、食事の管理は一般人ではなかなか出来ていないのが現状です。一般内科で食事、運動を併せて指導管理できる医療機関は高松市内ではなかなかありませんが、この度メディカルモール２階へ消化器内科専門医の先生が今年５月開業します。さらに新ビルにも糖尿病、循環器の専門の先生に入居していただくよう現在募集中です。この天神前地区で我々の法人だけでは不十分な部分をモール内に専門の医療機関を誘致して協力してやっていければ理想の医療体制が整えられると思っています。

以上のことを踏まえながら、令和５年度一般財団法人三宅医学研究所グループの展開について話をさせていただきました。さらなる発展に向け、職員一同一丸となって取り組んでまいります。

新入職員紹介

NEW

令和５年４月入職のスタッフです
よろしくお願いします

理学療法士
山崎　瑞樹

理学療法士
片山　起理人

理学療法士
中野　颯人

作業療法士
山崎　さ矢佳

看護師
細川　美和

看護師
井山　貴仁

看護師
中村　沙緒里

看護師
松岡　亜美

看護師
吉井　都華

管理栄養士
北原　真由

保育士
宮内　静江

事務
森山　健太郎

事務
白澤　美咲

調理師
吉岡　悦子

調理師
横井　海瑞宝

表紙写真

表紙の写真は令和５年度の新入職員です。今年は、看護師５名、理学療法士３名、作業療法士１名、管理栄養士１名、調理師２名、保育士１名、事務２名の計１５名が入職しました。
フレッシュな新人と共に新たな気持ちで、皆様の健康増進や治療に取り組んでまいります。

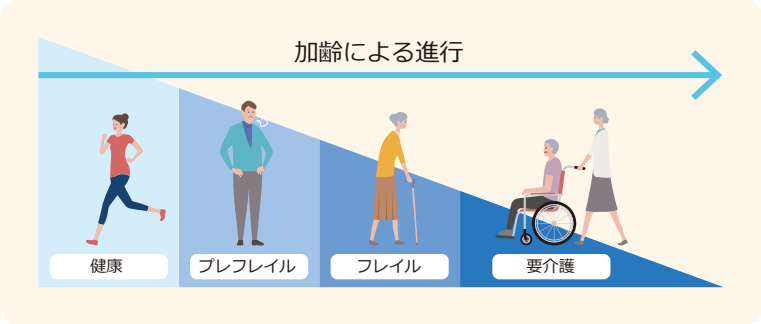
サラマンダー
をのぞいてみよう!

Vol.38

フレイルチェックのすすめ

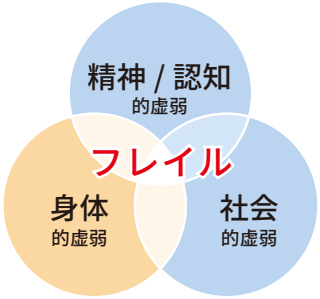
フレイルとは…

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態のことです。しかし、一旦フレイル状態になったからといって改善が見込めないわけではなく、適切な介入や支援により、生活機能の維持向上が可能になります。そのため、心と体のちょっとした衰え、すなわちフレイルの前段階にあたるプレ・フレイルの状態にいち早く気付くことが大切です。



point フレイルの最初の入り口は「出掛けるのが面倒」という心！

社会との繋がりを失うことがフレイルへの第一歩になっています。運動能力低下による身体的虚弱、外出頻度低下による社会的虚弱、そして外部との接触による刺激の低下からくる鬱や認知機能低下といった精神 / 認知的虚弱の 3 要素を防ぐために、サラマンダーで運動しながら他の方との交流を楽しみましょう。



簡単身体的フレイルチェック！

CHECK 01 イレブンチェック

- 同年代の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか　はい　いいえ
- 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方毎日2回以上は食べていますか　はい　いいえ
- さきいか、たくあん位の固さの食品を普通に噛み切れますか　はい　いいえ
- お茶や汁物でむせることがありますか　はい　いいえ
- 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上1年以上実施していますか　はい　いいえ
- 普段歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか　はい　いいえ
- 同年代の同性と比較して歩く速度が速いほうだと思いますか　はい　いいえ
- 昨年と比べて外出の回数が減っていますか　はい　いいえ
- 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか　はい　いいえ
- 自分が活気に溢れていると思いますか　はい　いいえ
- 何よりまず、物忘れが気になりますか　はい　いいえ

♥ 0～1個：食習慣への意識不足
● 0～5個：筋力低下や健康不安の可能性

CHECK 02 指輪っかテスト

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

通所リハビリってどんなトコロ？

LSVT®BIG を用いたリハビリを行っています

認定資格取得しました！

LSVT®BIGとは？

LSVT®BIG とはパーキンソン病の症状である動作の大きさの低下（運動機能障害）と動作の緩慢さに焦点を当てた治療プログラムで、身体全体を大きく使った動きを反復して行います。大きな動きを集中的に訓練することで日常生活でも大きな動作が行えることを目標としています。

通所リハビリでの取組み

当通所ではパーキンソン病を呈しているご利用者様に対して、LSVT®BIG を用いた運動を実施しており、加えてボクシングエクササイズや認知機能訓練を組み合わせた集団リハビリを実施しています。普段は、小刻み歩行や動作が小さくなってしまう方でも身体を大きく動かすことができます。

3 か月に 1 回実施している身体機能評価に加えて 5 回立ち上がりテストを実施し、効果判定や治療プログラムの再検討を行っています。評価結果やその日の状態に応じて、プログラムの変更を行い、ご利用者様に合わせたリハビリを提供します。

LSVT®BIGを用いた1カ月間の運動の主な結果

	運動前	運動後	改善
TUG（3m）	14.15 秒	9.95 秒	−4.2 秒
10m 歩行	20 歩 10.48 秒	18 歩 8.92 秒	−2 歩 −1.56 秒
5 回立ち上がり	15.6 秒	11.2 秒	−4.4 秒

退院後、新しい生活を構築するための支援

生活期リハビリテーション課　理学療法士　山田 絢香 / 森本 凌

一般的に「退院」とは患者様が障がいを持ってはじ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。
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、通所リハビリテーション２事業所、訪問リハビリテーションの４部署で構成されています。今回は退院後、生活期リハビリテーションに移行された利用者様の様子についてご紹介させていただきます。

【経過】令和３年６月にパーキンソン病と診断され、集中的なリハビリテーションを受けるため２週間の入院
退院後、外来リハビリテーション、訪問リハビリテーション利用開始
【目標】仕事復帰と自宅内での安全な動作の獲得、継続的な運動習慣を身につけること

＜訪問リハビリテーション＞　　＜外来リハビリテーション＞

▲普段座っている椅子での
起立動作練習

▽スタッフ間で自宅の椅子の高さを共有
▽起立しやすい椅子の高さの判定
▽起立しやすい高さへ自宅の環境を調整

▲自宅の椅子と同じ高さでの
動作練習

▲自宅で正しい姿勢で
歩行ができるよう練習

▽すくみが出やすい箇所や状況の共有
▽自宅と同様の環境下での練習

▲大きな動きを意識した歩行
練習

▲パーキンソン病に特化した
「LSVT®BIG」を取り入れた指導

▽どちらの部署もLSVT®BIGの認定資格を
取得しているスタッフが在籍しているため
正しい動作ができているか双方で確認

▲鏡を見て姿勢確認しながら
「LSVT®BIG」の指導

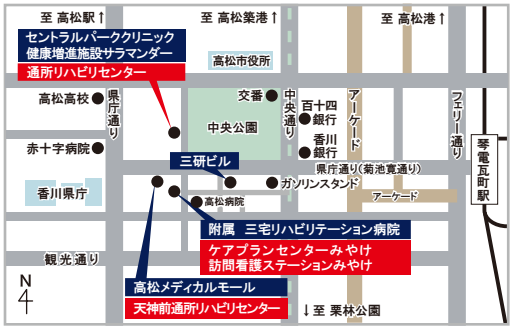
▲日常生活動作に
自主トレーニングを取り入れる

▽「椅子に座った時はこのメニューを行う」
など生活の一部に自主トレーニングを
取り入れ運動が習慣化するよう工夫

LSVT®BIGとは
パーキンソン病の運動障害に対するリハビリテーションプログラムです。身体の動きの大きさに焦点を当てたトレーニングを行い、集中して大きな動作を繰り返し、日常生活動作の改善を目指します。

【結果】目標であった仕事にも復帰され、自宅での運動も継続されている
ご自宅での起き上がりや立ち上がり、歩行の様子を動画で撮影し、動作状況や指導方法を各部署の担当スタッフ間で共有しながら、利用者様の自宅環境を十分に考慮した指導や訓練を行いました。担当スタッフ間で密に連絡をとることにより、訪問リハビリ・外来リハビリともに同じ目標に向かってリハビリテーションを提供することができました。
今後もその人らしい生活を支えられるようなリハビリテーションをスタッフ一丸となってご提供してまいります。

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　YouTube

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