

# 智仁会だより

医療法人 智仁会  
平成 29 年 6 月号

**VOL.44**

私たちは地域の専門病院として誇りと責任を持って、最良の医療提供に努めます。

2017 年  
6 月号



Saga Rehabilitation Hospital

<http://www.sagareha.or.jp/main/>



通所リハ・訪問看護・その他  
在宅サービス



認知症でものびのびと  
グループホーム吉原



サービス付き高齢者向け住宅  
ドリームハウス吉原

## CONTENTS

- 看護部だより
- リハビリ部通信
- 知っておきたい病気の話～動脈硬化を防ごう～
- 失語症の集い ～伝友会～
- 部署紹介
- さが桜マラソン 2017 参加報告
- 夢館だより ～佐賀城下ひなまつり～





# 看護部だより

## 学会発表してきました!!

2016年11月26日～27日に行われたNPO法人日本リハビリテーション看護学会主催「第28回学術大会」で研究発表を行ってまいりました。今回は沖縄県での開催で、戦後アメリカ占領下で始まった沖縄のリハビリテーション看護の様相について、体験者から語っていただく機会もあり、沖縄の歴史と文化にふれることもできました。発表においては、温暖な気候も幸いし、気持ち良い意見交換も行うことができました。

また、2017年2月10日～11日広島県で開催された、回復期リハビリテーション病棟協会主催「第31回研究大会」での発表にも取り組みました。大会前日より山陰地方では大雪の予報でしたが、天気もよく、活発な意見交換もできました。

これからも日々学習を重ね、よりよい病棟環境に繋げていければと思っております。





## 免荷式リハビリテーションリフト導入しました！！



 免荷式リハビリリフトは、疾病や筋力低下により体重を支えることが困難な人に、リフトによって**身体の荷重を軽減（20～40%体重を免荷）**して**歩行訓練を行う**ということを目的としたリハビリ機器です。

 **端座位や車いすに乗車したままでも専用ハーネスは装着出来る**ように工夫されています。100kg まで耐荷重があるため、対象者が歩行訓練中にバランスを崩して倒れそうになっても安全にスプリングハンガーが優しく受け止めてくれるので安心です。

 セラピストが対象者の後方や側方について、足の運びや姿勢などをこまかくサポートしながらの歩行訓練が可能です。



# 知っておきたい

# 病 気 の 話



回復期病棟専従医

富安 夏子

日本内科学会総合内科専門医

日本リハビリテーション医学会認定臨床医

佐賀医科大学卒

## 第4話 動脈硬化を防ごう



### 脂質異常症とは

脂質異常症は、高血圧や糖尿病などと同様に気づかないうちに、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳梗塞などをひきおこしてしまいます。脂質異常症は、自覚症状はないことが多いため、健診など血液検査を定期的に受けるようにしましょう。脂質異常症と診断されたら、生活習慣の改善とともにかかりつけ医に相談し、適切な治療を受けて動脈硬化の進行を防ぎましょう。

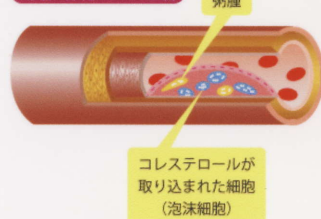
|            |              |                  |
|------------|--------------|------------------|
| LDLコレステロール | 140mg/dL以上   | 高LDLコレステロール血症    |
|            | 120～139mg/dL | 境界域高LDLコレステロール血症 |
| HDLコレステロール | 40mg/dL未満    | 低HDLコレステロール血症    |
| トリグリセリド    | 150mg/dL以上   | 高トリグリセリド血症       |

空腹時(10～12時間以上の絶食後)の採血

正常な血管



動脈硬化した血管



動脈硬化の危険性は個人によって異なります。一般に、年齢とともに動脈硬化は進みますし、女性より男性が早くから進行しやすいです。女性も閉経後はとくに注意が必要です。また、喫煙者、血圧やコレステロール値が高いほど、危険性が高くなります。

とくに、**心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患の既往のある方は、危険性が高いため、LDL コレステロール値を 100mg/dl 未満に下げましょう。**

また、糖尿病や慢性腎臓病、非心原性脳梗塞、末梢動脈疾患を有する方も、ない方に比べると危険性が高いため、LDL コレステロールを 120mg/dl 未満に下げましょう。

また、これらの危険因子がなくても、低 HDL コレステロール血症や耐糖能異常(糖尿病予備軍)、親子や兄弟姉妹に、早発性(男性 55 歳未満、女性 65 歳未満)冠動脈疾患の家族歴がある場合は、ない場合より危険性が高くなります。

脂質異常症と診断されたら、個々の疾患にあわせて目標値を検討し、まずは生活習慣の改善を行います。1～3 か月続けても、目標に達しない場合は、薬物治療を検討します。将来の動脈硬化性疾患の発症リスクの高い方には、早期に薬物治療を開始する場合があります。

薬物治療が始まったあとも、次のような生活習慣をつづけることが大切です。





## 生活習慣改善のポイント

### (1) 禁煙

喫煙や受動喫煙を避けるようにしましょう。



過食・偏った食事



過度の飲酒



肥満



喫煙



塩分のとりすぎ



運動不足



ストレス

摂取エネルギーを抑える



食物繊維を積極的に取る



飽和脂肪酸の多い食べ物を控え、  
青魚を食べましょう



コレステロールの多い食べ物を控える



### (2) 食事の改善

①過食をさけ、標準体重〔身長 (m) × 22〕を維持しましょう。

総エネルギー摂取量の目安は、〔標準体重 (kg) × 25 ~ 35 (kcal/kg)] (kcal) 程度です。

身体活動量や体重の増減などを考慮して調整しましょう。

②脂肪をとりすぎないように。総エネルギー摂取量の 20 ~ 25% 程度としましょう。

バターやラード、肉の脂身などの摂取は控え目に。

また、マーガリンや生クリーム、パンや洋菓子、スナック菓子、揚げ物などは、できるだけ控えましょう。

その代わり、いわし、さんまなどの青魚を積極的に摂取しましょう。

③炭水化物は、総エネルギー摂取量の 50 ~ 60% 程度としましょう。

④海藻、野菜、豆類などに多く含まれる食物繊維の摂取を増やしましょう。

⑤食塩の摂取は 6g/ 日未満を目標としましょう。

⑥アルコールは控えめに。1 日あたり、ビールでは 500ml、日本酒では 1 合程度以下に抑えましょう。

ごはんを中心とした和食は、魚、植物性のタンパク質、野菜、食物繊維など、多くの食材をバランスよく組み合わせることができるのでおすすめです。ただし、和食は、食塩が多くなりがちですので、食塩のとりすぎには気を付けましょう。

### (3) 適度な身体活動

継続的な身体活動や有酸素運動は、加齢に伴って筋肉量や身体能力が低下する危険性を抑えるとともに、動脈硬化性疾患の予防にも有効です。ウォーキング、スロージョギング、サイクリングなどの有酸素運動を、1 日 30 分、週 3 回以上、できれば毎日行うことをお勧めします。いきなり運動するのは難しい場合、少しでも体を動かすことで、一定の効果は得られるようです。まずは日常生活の中で身体活動を増やす工夫を行いながら、できれば体調にあわせて、少しずつ運動を生活に取り入れることを心がけましょう。(持病のある方、体調の悪い方は、かかりつけ医に相談しましょう)。



あなたの想いを伝えてみませんか？

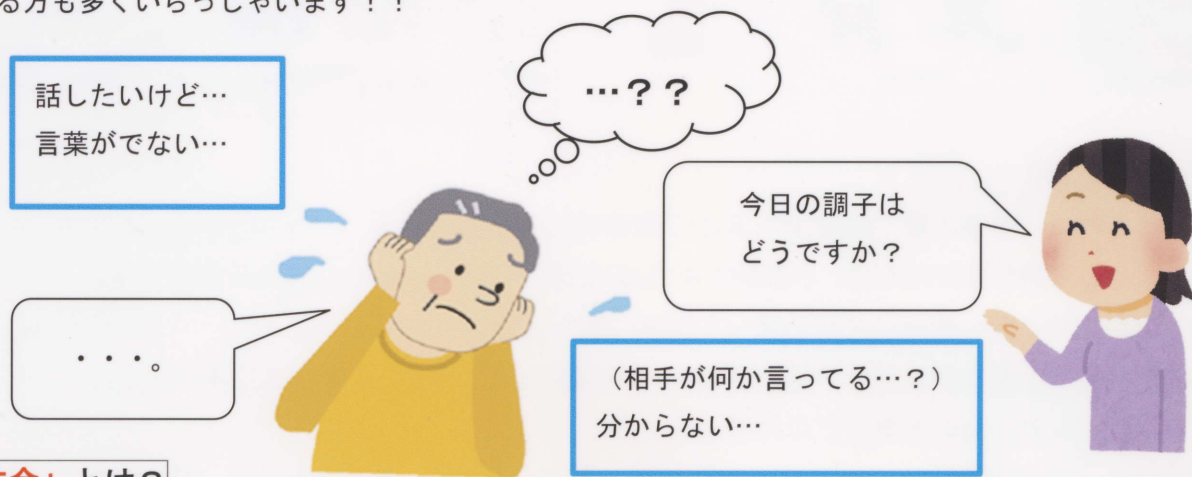
共に心つなげたい

# 失語症の集い「伝友会」

## 「失語症」をご存じですか？

「失語症」とは、“コミュニケーション”に大きく関わる機能（「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算」）に障害を持つ症状です。

その障害の特異性から、誰かと話すことに自信がなく、社会とのつながりを持てずにいる方が、沢山いらっしゃいます。しかし、その中でも「誰かと話したい」「気持ちを知ってほしい」といった想いを抱えている方も多くいらっしゃいます！！



## 「伝友会」とは？

普段感じていること、聞いてみたいこと、話したいこと、さまざまな想いを抱えた失語症の方たちがざっくばらんに伝え合える会です。また、失語症の方だけではなく、ご家族をはじめコミュニケーションに興味のある方にも是非参加していただき、コミュニケーション障害の1つである失語症について理解を深め、失語症の方とのつながりを楽しみながら支え合える関係を築けたらと思います。

言葉だけがコミュニケーションではありません。コミュニケーションは「通じ合い」だと思っています。「誰かと関わりたい」と感じた時から始まります。

想いを形に。形は言葉を始め、表情、指差し、ジェスチャー、様々な手段があります。それらを駆使し、他者と関わる楽しさを共有できればと考えています。

仲間作り  
\* 想いを形に \*

ご不明な点などありましたら  
当院、言語聴覚士まで連絡を☆







## 部署紹介

Introduce workplace

# 居宅介護支援事業所 南佐賀 ケアサポートみずがえ

当院には院内に1ヶ所、関連会社に1ヶ所のケアマネジャーの事業所があります

### ケアサポートみずがえ



佐賀市水ヶ江4丁目2-2

TEL 0952-37-5351 管理者 藤本

### 居宅介護支援事業所 南佐賀



佐賀市南佐賀1丁目17-1（病院内1階）

TEL 0952-28-0852 管理者 深川

## ケアマネジャー（居宅介護支援専門員）とは？



介護保険にて要介護（又は要支援）の認定をお持ちの方が、適切な介護サービスを利用し、その方の能力に応じた生活を営むことができるように支援する専門家です。その方とその方を支えるご家族が自分らしく暮らせるように、身体的、精神的、経済的な状態を把握したうえで、介護保険の申請からケアプラン（居宅サービス計画書）作成、及びサービス実施に至るまでの一連をケアマネジメントを行います。又、介護保険以外や社会資源とも連携しますので、介護を必要とする方の福祉、医療、保健サービス等を結ぶ「架け橋」となります。



### 内容や特長など

#### ①利用者や家族の相談・アドバイス

介護についての悩みや、介護保険サービスについての相談を電話もしくは窓口、訪問にてお受け致します。

#### ②要介護認定の手続き代行

介護保険申請のための書類作成・訪問調査などを行い、指定窓口へ提出をします。

#### ③利用者の希望に沿ったケアプランの作成・見直し

利用者及び家族の身体的・精神的・経済的状況を考慮しながら必要なサービス内容についてご相談し、週間及び月間の予定を作成します。随時見直しも行っています。

#### ④サービス事業者との連絡・調整

各サービス事業所に対し、利用者の受け入れなどについて連絡・調整を行います。

#### ⑤情報提供

各事業所の場所・サービス内容・利用料金、また入所施設や社会資源などの情報提供を行い、必要であれば現地にも直接ご同行致します。



# 佐賀リハビリテーション病院は さがを駆け抜けました

さが桜マラソン   
SAGA SAKURA MARATHON

2017.3.19(SUN)



ありがとうございました

全国から参加する約 1 万人のランナーが疾走する「さが桜マラソン 2017」に、46 名のランナーとして、また街頭応援ブースとして今年も参加しました。

多くのあたたかいご声援と、皆様の雄姿に勇気と感動を頂いた春となりました。





# 佐賀城下ひなまつりに行ってきました。



もうすっかり春の風物詩として定着した、佐賀城下ひなまつり



今年も夢館の皆様と出かけてきました。浪漫座と旧福田家、旧牛島家などの旧長崎街道沿いの数箇所です。



例年とはすっかり雰囲気が変わり、からくり人形にびっくり

2階からは、ほのぼの人形が出張して会いに来てくれました。



お花のお雛様の前で記念撮影したり、短い時間でしたが楽しいひとときでした。



私達は地域の専門病院として 誇りと責任を持って  
最良の医療提供に努めます



## 基本方針

1. 地域社会に根ざし、予防から在宅支援まで一貫したリハビリテーションの提供に努めます。
2. 人権と意思を尊重し、説明と同意に基づく医療、診療情報の提供に努めます。
3. より良い医療を実践するため、専門職としての自己研鑽に努めます。
4. 患者、家族の立場に立った、安全で最良のチーム医療に努めます。

