



kisei-kai

# は初台N.E.T.

初台リハビリテーション病院

URL <http://www.hatsudai-reha.or.jp>2005  
夏季号

編集・発行/監査法人 輝生会 初台リハビリテーション病院 〒151-0071 東京都渋谷区本町3-53-3 TEL.03-5365-6500

平成17年9月25日 (通巻第7号)

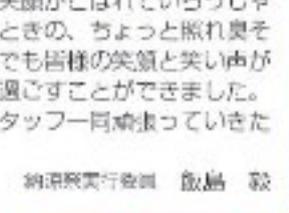
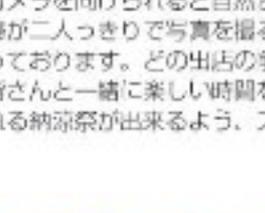
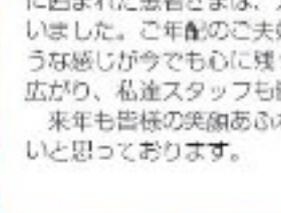


8月21日に当院夏の一大イベントである納涼祭が開催されました。

当日は大勢の方々に来場して頂き、盛大なお祭りとなりました。薄装は制服のスタッフが浴衣や甚平を着ている姿を見ると、日常的な訓練室がすっかり緑日の雲田気になっていました。出店や会場の飾りつけもほとんどがスタッフの手作でしたので、普通の緑日とはちょっと変わったお祭りを楽しんで頂けたのではないのでしょうか。当日私は記念写真を担当しておりました。ご家族やお連れの方々に囲まれた患者さまは、カメラを向けられると自然と笑顔がこぼれていらっしゃいました。ご年齢のご夫婦が二人っきりで写真を撮るとき、ちょっと照れ臭そうな感じが今でも心に残っております。どの出店の前でも皆様の笑顔と笑い声が広がり、私達スタッフも皆さんと一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

来年も皆様の笑顔あふれる納涼祭が出来るよう、スタッフ一同頑張っていきたいと思っております。

納涼祭実行委員 飯島 毅



## 当院の特色 教育管理

教育管理部には各部門のスタッフが集結しています。そしてスタッフの教育・人事等について話し合う機会が日常的に沢山あります。このようなしくみは珍しいですし、こんなに多職種・管理職クラス同士のコミュニケーションが円滑に行われている病院はほかにはないのではないかと考えています。ということは、我々自身も、初台に来る前の勤め先では経験したことがない訳です。つまり、教育管理部の面々も試行錯誤を重ねながら、色々な問題に取り組んでいるのです。

もっかのところ、私個人が頭を悩ませているのは、私が企画を担当することになっている3年次以上の方々の研修です。まずそういう年次の方々の研修が必要なのかどうかも検討しなければいけません。今のと

ころ、3年目までは、当院のジュニア教育目標の最高年次ということもありますから、やはりやる必要があるだろうという話が出ているのですが、はてさて、何をしたら良いのかということになると、春から数回議論を重ねているのですが、まだ結論が出ていません。8月の教育管理会議では決まることになると思いますが、今まで出て来た案をちょっとご披露します。

- \*特別休暇(1日)を設定するので、各自必要だと思うことをする
- \*ジュニア教育目標(各専門職別)を3年目の終わりまでに達成するために必要な書籍や研修にかかる費用の一部を補助する
- \*自分で選んだ研修会等に参加させる
- \*2年次までと同じように高泊研修を行う

etc

ところで、3年次、4年次以上(その中でTM・SM研修の対象とならない)に該当する方が何人いると思いますか? 3年次112名、4年次以上47名です。つまり、スタッフはまだまだ若い、若いと思いましたが、それだけ経験を積んだ方々がどんどん育っているということなんですね。とても頼もしく思っています。



教育管理部副部長 藤林 真理子

夏季号  
ラインナップ!!

## 2P 杖って何?

ソーシャルワーク一見 ~身体障害者手帳をご存知ですか?~  
薬剤科メールvol.5  
~薬の工夫を知っていますか?~内服薬~

## 3P 着替える

調理場発 食欲の秋  
血圧について

## 4P "好評連載!" 部署紹介 vol.5

輝生会ラクビー部発足のお知らせ  
気になるお店 vol.6  
あとかき

## 杖って何？

「杖」とはそもそもなんなのでしょう？広辞林では「杖」①手に持ち、地について歩行の助けにする細長い材。②上古（じょうこ）の尺牍の名。③頼みとするもの。たよりとするもの」と記載され、一般には①の意味で使用されています。また杖には他に「支持基礎面を広くする」「体重を支える」という役割があり、歩くときの安定性を確保していることから③の意味も含まれています。

### 杖の種類はどのような物があるのでしょうか？

杖は一本の脚に、握りのついたものが広く用いられています。例えば、松葉杖は腐当てが付き、腐当ての下部にある握りを持って体重を支えることができる杖です（図1）。口フストランドクラッチは肘の下に前腕を支持する「カフ」があり、ここと手の位置にある握りで体を支える杖です（図2）。

多点杖は三（四）本に分岐した床面に接する脚と、ひとつの握りを持った杖です（図3）。



### 杖の選び方…って？

杖の選択に一番大切なことは、寸法が本人の身長に合っているのかどうかということです。もう一つ重要なのは重量です。最近ではほとんどの製品にアルミ合金が用いられています。多点杖の場合は、安定を考慮して脚の部分にスチールなど重めの素材としている例もあります。多点杖は一本杖より安定していますが、脚が接する場所が広いので、狭い階段、地面に傾斜や凹凸がある場所での使用が困難な場合もあります。

### 最近の杖にはどんなものが

近年、杖の種類も豊富になってきており、

先ほど説明した以外に、携帯で持ち運びが出来る折り畳み式の杖（図4）、歩いている時にバランスが比較的とりやすい杖（図5）、椅子からの立ち上がりしやすい杖（図6）、特殊ゴムを使用しており、歩面や和室でも使うことが出来る割れにくい杖（図7）、その他にもデザイン性に飛んでいる物や漆塗りを施した杖もあります。



「杖」にも刃山種類があり、われわれ理学療法士は歩くためだけの棒として「杖」を用いているのではなく、その方に合った「杖」を探し、安全に楽しく、歩けることを考えています。

理学療法士 廣瀬 聖一郎

## ソーシャルワーカー発

### 身体障害者手帳をご存知ですか？

身体障害者手帳に関して「どのような人が取得できて、どのように使うでしょうか」といったご質問をよくいただきます。そこで、今回は身体障害者手帳についての一般的な概要について解説します。

身体障害者手帳とは、身体障害者福祉法に定める身体障害者であることを証明するものです。法律で定められた援助や各種の福祉サービスを利用する場合に必要となります。障害の種類や手帳の等級に応じて利用できるサービスが異なりますので、障害の程度に変化があったときには再交付の申請ができます。

#### ①手帳の交付対象となる障害の範囲

病気やケガなどにより、身体に障害が永続的に残る場合に申請ができます。手帳の交付対象となる障害の範囲は、身体障害者障害程度等級表（身体障害者福祉法施行規則別表第5号）により1種・2種と1級から7級までの区分が設けられています。

身体障害者手帳の所持が前提条件となるサービスもありますので、早めに申請しておくことをお勧めします。手帳の交付対象となる障害は次の通りです。

- 視覚障害 □聴覚障害 □平衡機能障害 □音声・言語機能障害
- そしゃく機能障害 □肢体不自由 □心臓機能障害
- じん臓機能障害 □呼吸器機能障害 □ぼうこう腸管機能障害
- 小便機能障害 □分泌機能障害

#### ②申請・交付の仕方

身体障害者手帳を新たに申請する場合は、①身体障害者手帳交付申請書（申請窓口で記入できます）、②医師の意見書（診断書）（「指定医」の資格を持った医師しか記載できません）、③顔写真1枚（たて4センチ

×よこ3センチ、1年以内のもの、スナップ写真の切り抜きも可）、④印鑑を持参し、お住まいの市区町村の窓口（多くは障害福祉課が窓口となっています）に申請に出掛けます。申請後約1～2ヶ月で担当課から連絡が入り、受け取りに行ってください。利用するサービスによってはさらに必要な書類もありますので、手帳を受け取りに行く前に窓口で確認することをお勧めします。例えば、都営交通（バス・地下鉄）無料乗車券発行には、添付の顔写真が必要となります。

#### ③サービスの内容

- 補装具（義肢、補聴器、義杖、車いす、ストマ用装具等）の交付・修理 □日常生活用具（浴槽、便器、福祉電話等）の交付・貸与 □ホームヘルプサービス、デイサービス、短期入所の利用 □身体障害者施設の利用 □税の控除（所得税、相続税、市町村民税・県民税の障害者控除） □税の減免（自動車税、自動車取得税等） □鉄道運賃・航空運賃等の割引 □NINK受信料の減免 □NITT番号案内無料措置 □有料道路通行料の減免 □特別駐車許可 □住宅改修の助成

ここにあげたものはほんの一例で、障害の種類・等級等によって取扱いが異なります。また、世帯の課税状況により一部負担が発生するものもあります。さらにこれらのサービスには介護保険が優先になるものもあります。利用するにはそれぞれに手続きが必要です。詳しくは入院・外来の担当ソーシャルワーカーもしくはお住まいの市区町村の担当窓口にお問い合わせください。

当院をご利用される患者さまの多くは「肢体不自由」という障害種別の手帳を利用されていることが多いのですが、ここでは全体像の概説をしてみました。ソーシャルワーカー 笠井 世志子

## 薬剤科メール vol.5

### 薬の工夫を知っていますか？ ～内服薬～

薬にはいろいろな剤形があります。内服薬では、錠剤がいちばんなじみのある剤形だと思います。錠剤には薬の成分を圧縮した裸錠、外側をコーティングしたコーティング錠、水なしで服用できる崩壊錠などが

あります。その他カプセル剤、散剤、シロップ剤などもあります。散剤には粉末、錠粒、顆粒などがありますが、苦味や刺激の強いものはカプセル剤になっていることもあります。

内服した薬は胃や腸で溶けて体内に吸収されて効果を発揮します。薬はその効果を最大限に発揮するために、いろいろと工夫されています。薬の成分をゆっくり放出し

て、その効果を長く保つようにした薬や、胃で溶ける顆粒と腸で溶ける顆粒を組み合わせた薬などもあります。ですから、薬を服用するときに、錠剤を噛んでしまったり、カプセルを開けてしまったり、顆粒をすりつぶしてしまったりすると、期待される効果がなくなってしまう場合があります。飲み方には十分ご注意ください。

診療部長 薬剤科長 井上 倫

## ◆着替える◆ ～どのように着替えていますか？どのように手伝っていますか？～

今日はどんな服を着ていますか？朝晩の着替えが一日の始まりや終わりの区切りとなりますね。そんな毎日繰り返される「着替え」は、設定や方法により、「できる部分」を縮やしていく事のできる動作です。今回はその手順と確認事項について簡単に紹介したいと思います。

＜方法＞ 基本的には… ①動きにくい方（麻痺側）から着る（袖や足を過す）  
②動きやすい方（非麻痺側）から脱ぐ



例) 前開きシャツ (右片麻痺の場合)

a) 麻痺側の袖を通す  
(袖口を肘のあたりまで引き上げてシャツを引き上げたときに糸股があるようにしておき、肩の部分をかちんと上まで引き上げる)

b) 背中から形取る  
(襟をつかんで頭の後ろを通す、もしくは背中に手を目して襟を引き寄せる)

c) 反対側の袖を通し、全体を整える。  
\*着衣はこの逆です。

＜ちょっと確認！＞

- どのような姿勢で行えば楽にできますか？
- どのような洋服（素材や種類・大きさ）が着やすいですか？
- どのような声かけが必要ですか？どの部分に介助が必要ですか？

\*「着替え」はとても複雑な動作です（バランスを保つ能力・十分な筋力・手足の細かい動きといった体の動きと共に、洋服の前後左右・手順の理解といった脳の働きを必要とします。）どの部分が「着替え」を難しくしているかを探ることで、設定や方法が変わってきます。

\*従って、全部一人、全部介助というのではなく、方法や手順を工夫しながら、できる部分を行ってあげれば良いと思います（着替えて疲れてしまい、出かける気力を失ってしまうのでは本末転倒ですね。そこは臨機応変に…）。

\*「着替え」についての方法・ご不明な点については、作業療法士へお気軽にご相談ください。  
作業療法士 松戸 彩

## 調理場発

## 四季の彩

## 食欲の秋

毎年この時期になると必ず聞くフレーズです。気候がよくなり体が楽になると、暑い夏に比べて体にも自然と食欲が戻ってきます。また、この時期旬を迎える秋刀魚、栗、さつまい、きのこなど一段とおいしくなる食べ物が私たちの食欲を刺激します。

一方で体重が気になる人には、危険な季節到来といえるかもしれません。元来人間は、冬の寒さに耐えられるよう、この時期にたくさん食べて皮下脂肪をつけようという本能があります。しかし、食べ物が簡単に手に入り、エアコンで寒さをしのぐことができる現代では、「食欲の秋＝実りの秋」を楽しむためのものであって、脂肪を蓄える必要はなくなりました。この秋増えてしまった体脂肪を1ヶ月で1kg減らすには、毎日約240kcalの食事制限が必要で、これは、軽くご飯1膳(150g)に相当する量です。

実りの秋を健康的にのりきるために、今回は「和食」をお奨めしたいと思います。和食は洋食と比べて、油を使わない料理が多く、不足しやすい食物繊維を含む野菜・海藻類と相性がよいからです。この季節では、例えば栗ご飯、きのこの吸い物、秋刀魚の塩焼き、野菜の煮物といった取り合いはいかがでしょうか。実りの秋を楽しみつつ、適正な体重で健康な体を目指したいですね。

**秋刀魚**：動脈硬化や心筋梗塞を予防するEPA：エイコサペンタエン酸、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすDHA：ドコサヘキサエン酸という脂肪酸が豊富

**栗**：高山症予防のカリウムが豊富

**さつまい**：壊れにくいビタミンCが豊富

**きのこ**：食物繊維が豊富

診療部栄養科 管理栄養士 樋口 真子



## 血圧について

脳卒中は、高血圧が原因となることが多くあります。高血圧の治療・管理は脳卒中やその他様々な疾患の治療・管理にもつながるのです。まずは日常生活から見直しコントロールに取り組んでいきましょう。

①自分の血圧値を知る：一般に高血圧とは140/90mmHg以上を指します。しかしこれはあくまで一般的なもので、主治医に自分の血圧はどのくらいに管理すべきなのか、確認しておきましょう。

②食事：塩分のとりすぎは高血圧、脳卒中を多発させます。一般に塩分は6～8g/日前後がよいとされています。味噌醤油などの使用や、酸味・スパイスなどの調味での代用、食卓に食塩や醤油を置かないことなどは良い方法です。

③運動：運動中に血圧は一過性に上昇しますが、適度な運動は高血圧予防・降圧効果をもたらします。自身の疾患・身体状態に応じて安全に行える運動量や方法を主治医や担当訓練士に確認しましょう。

④ストレス：精神的緊張やストレスは血圧を上昇させることがあります。なるべくストレスをためないようにしましょう。

⑤禁煙：ニコチンは、急性に血圧を上昇させます。喫煙は動脈硬化を促進させる要因となります。禁煙が難しい方は極力量を減らしましょう。

⑥入浴：乾湿の入浴では血圧は一過性に下降し、高温では一過性に上昇する傾向があります。特に浴室・脱衣室と湯船の急激な温度変化は血圧の変動を招き、危険です。あらかじめ室温を暖めておきましょう。

⑦排便：排便時には血圧は一過性に上昇します。排便を容易にするために食物繊維や水分をしっかりと摂取すること・適度な運動をすることが大切です。特に緩下剤が必要となることもあるので、主治医に相談しましょう。

3階看護部 松木みどり □野添子

## 輝生会ラグビー部発足のお知らせ

当院では現在バレーボール部やダンス部、バドミントン部が活動を行っていますが、今回新たにラグビー部が発足いたしました。部員はラグビーの言葉に魂が呼び起こされた20数名の精鋭です。当院理事長が生粋のラグーマンであることは周知の事実ですが、ラグビーボールに触れたことがない者から学生時代に経験していた者までラグビーという競技に対する経歴は様々です。日々の業務の合間をぬって、

月2回程度の頻度で活動しています。メンバーの戦場とは違った一面を垣間見ることの出来る本当に楽しい時間となっています。見学するだけでも一見の価値はあるかもしれません。今年度の目標は練習を兼ね合宿を行い、何とか試合までこぎつけたいと考えています。部員はラグビーを通して何か打ち込む事の大切さや、仲間と共に汗を流す楽しさを味わっています。汗臭い

部活動というよりは誰でもいつでも参加できる気軽な集まりとして、見学者や一緒に汗を流せる仲間を探していきたいと考えています。女性陣もマネージャーから一緒にタッチラグビーで汗を流す者まで参加者は増加しています。怪我をしないよう気をつけながら活動していきたいと思っています。試合結果等、またご案内ができればと思っております。

3階診療 作業療法士 澤湯 昌樹



## 好評連載 各部署紹介 第5回<7階病棟>

7階病棟は16床の特別室です。「特別室」と聞くとやや高貴な香りがしますが、実は「特室の下町浅草」なんて呼ばれています。これは下町のように、明るく活気があり、思いやりがあるという事でしょう。また、7階のダイニングから見る景色は最高です。特に富士山がきれいに見える時は思わず手をあわせてしまうほど美しいです（やっぱり日本人ですね）。

7階のスタッフはそんな富士山にも負けないくらいの力持ちで、大きな明るさと思いやりを兼ね備えたスタッフです。これからも元気もりもりで頑張ります。

7階看護師 小俣 佳子



## あどがき

みなさん、納涼祭はいかがでしたか？私達スタッフは準備が大変なのですが、いざ始まってみると患者さま達以上に楽しんでいる自分を発見します。太鼓やお囃子の調べ、屋台の掛け声、それらを聞くと自然とワクワクしてきませんか？みなさんにも、そんな一詩が過ごせた納涼祭であった事を祈ります。

さて、今までとは少し雰囲気を変えてそんな納涼祭を巻頭表紙に持ってきた初NETなのですが、どうでしょうか？納涼祭と同様、患者さまや御家族以上に、自分達が楽しみながら作る事の出来る情報誌を目指しますので、今後ともよろしくお願ひ致します。

巻頭師 中岡雅美



## 近隣のきになるお店 Vol.6

### 初台リハビリテーション病院 地下駐車場

今回の気になるお店は、お店という表現は似合いませんが、当院地下駐車場を紹介します。

当院地下駐車場では、患者さまの乗り降りのお手伝いや、車庫入れの誘導など、お客様に快適にご利用頂けるよう取り組んでおります。お車で来院の際は是非「地下駐車場」をご利用ください。

料金に関しては30分ごとに200円（一日最大2,000円まで）

- ・お見舞いは30分割引サービス
- ・外来診察は60分割引サービス

収容台数は平面駐車場13台・地下立体駐車場39台、合計52台です。

なお、お得な回数券・定期券もございます。



- ・回数券 1割引
  - ・定期券 10日間 10,000円
  - ・定期券 1ヶ月 30,000円
- 営業時間は午前7時から午後11時までです。

初台リハビリテーション病院 地下駐車場スタッフ一同