



南東北 ぶくしま

平成29年9月1日 Vol.79

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

失くして初めて分かる大切さ

南東北福島病院脳神経外科長
兼地域医療センター長
佐藤 光夫

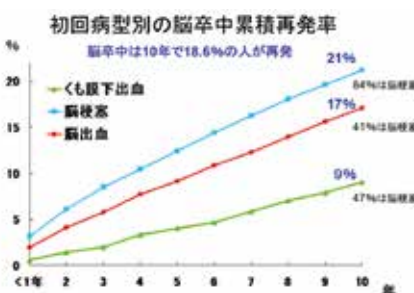


今朝、ラジオのある番組から竹内まりやさんの「天使のため息」という歌が流れてきました。その歌に「人はなぜ皆失って初めて気づくの」という一節があり、そして失くしたものは恋人との「見えない糸で結ばれた愛の重さ」でした。なぜ人は失わないと大切なことに気付くことができないのでしょうか。今あるものが全て当たり前前で、いつまでも続くものだと思ってしまう。傲慢さが根底にあるのではないかと思えます。家族や友人、あるいはこの歌にあるように恋人がいつも隣にいて、というのが当たり前になってしまい、つい優しさや思いやりに欠ける言動に出てしまい、気付かないうちに大切なものを失くしているのです。

つい最近、こんなことがありました。8月3日に内閣支持率の低下から内閣改造に踏み切らざるを得なくなった安倍総理が、8月5日のテレビ討論番組の中で内閣支持率低下の原因を「政権発足以来、少しずつ成果が出てくる中で、自分の気持ちの中におりが生じたのかもしれない。それが答弁の姿勢に表れた」と述べていました。国民の支持を失って初めて大切なことに気付いたということであり、今後もこのリーダーに任せて本当に大丈夫なのでしょう。か？

ところが、初めて分かったという患者さんもいます。健康を失うとまた自分の弱さを知ります。一緒に病氣と闘い、助けてくれた家族のありがたさを知ります。そしてもう一度健康を取り戻したいと心の底から思うのです。

しかし人間は弱いものです。あの時、あんなに苦しみなながら治療を受け、漸く自宅へ戻ったのに、数年後に脳卒中が再発し、最近再入院した患者さんがいました。高血圧と糖尿病の持病があるのにどうしても塩辛いものが好きで止められず、また甘いお菓子を間食してしまうくらいがありました。今回はそのため高血圧と糖尿病が悪化し、別の別の血管が詰まり、新しい脳梗塞が生じました。幸い発症後速やかに来院し、すぐに診断・治療が開始されたため、約1



か月後にほぼ以前の状態まで回復し退院出来ました。

参考までにわが国の脳卒中の再発に関するデータをお示しします。脳卒中には大きく分けて血管の詰まる脳梗塞、脳の細い血管が切れる脳出血、脳動脈瘤の破裂から生じるくも膜下出血があります。これらの治療を受けたその後10年間で病型は様々ですが、約20%の患者さんが再発しています。あの時の苦しい思いを2度としたくないと思えば、その後必死で治療を受けているはず。でも少しの生活習慣病の悪化から脳の血管の状態が悪くなり、再発する患者さんがあとを絶ちません。今一度ご自分の生活習慣を見直し、本当にこれでいいのか、自問自答するとともに自分のかかりつけの医師に心配な点はきちんと説明を聞き、問題点を解決し、悔いのない人生を送ることが大切です。

今月号のなかみ

- ▼2面II第64回総合健康講座、9月の講演会日程、医療相談員にご相談ください
- ▼3面IIリハビリテーション科から、シャトルバス時刻表
- ▼4面II雪うさぎ通信、今月のレシピ

誤嚥予防や嚥下対策など学ぶ

第64回総合健康講座開く

南東北福島病院の第64回総合健康講座は、8月18日(金)午後2時から7階講堂で開かれ、市民ら30人が誤嚥や嚥下対策などについて学び合いました。

今回のテーマは「今からできる肺炎対策」摂食嚥下機能について。当院口腔外科の宇波雅人歯科医師、リハビリテーション科の新田幸世言語聴覚士らが講演しました。



講演する宇波歯科医師

宇波歯科医師は、嚥下(水分や固形物を飲み込む動作)機能が衰える原因を分かりやすく解説し、それにより引き起こる障害の危険性を説明。「口の中のトラブルは全身に影響を及ぼします。少しでも異変を感じたら受診してください」と口腔内の清潔を保つことが肺炎対策の第一歩であること、早期対処の重要性な



新田言語聴覚士

どを解説しました。また新田言語聴覚士は、誤嚥予防の「嚥下体操」を紹介。「嚥下体操は、嚥下するために必要な筋肉を鍛える体操で、誤嚥予防のために効果的です。日常に取り入れ、嚥下機能低下を予防しましょう」とアドバイスしました。

講演後の質問コーナーでは聴講者から質問が相次ぎ「家族の嚥下の様子に目を向け、怪しい場合はすぐに歯科を受診したい」などと好評でした。当院では様々な講座を通じて、皆さんの健康に役立つ情報を提供、予防から始める健康づくりをサポートしております。短時間で気軽にご聴講いただけるミニ健康講座や健康運動教室も開催しております。是非ご聴講ください。

南東北福島病院講演会9月スケジュール

月日	時間	担当部署 担当者	講演内容	場所
9/6 (水)	11:00 ～ 11:30	薬剤科 山田 智子	ミニ健康講座 「くすりの正しい飲み方」	中央棟1階 医療相談課前
9/7 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 二瓶 淳	ミニ健康講座 「縫糸系について」	中央棟1階 医療相談課前
9/8 (金)	14:00 ～ 15:30	医局 佐藤 光夫	総合健康講座 第65回 『脳卒中と生活習慣病』	東棟7階 講堂
		薬剤科 児玉 美奈子	「血をサラサラにする薬」	
		リハビリ科 菅田 茉衣	「運動と脳卒中予防について」	
		栄養科 佐藤 あゆみ	「脳卒中を予防する食事について」	
		医療相談課 後藤 優介	「住み慣れた地域で安心して生活していくために」	
9/12 (火)	10:00 ～ 10:30	栄養科 高野 夏美	栄養健康教室 「脂質異常症といわれたら」	中央棟1階 医療相談課前
9/13 (水)	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 大河内 亜莉紗	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
9/14 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 渡部 亜希	ミニ健康講座 「物忘れを予防するために」	中央棟1階 医療相談課前
9/20 (水)	11:00 ～ 11:30	放射線科 園部 映子	ミニ健康講座 「脳梗塞がすぐわかるMRI検査」	中央棟1階 医療相談課前
9/21 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 菅野 由都	ミニ健康講座 「ノロウイルス感染症とは」	中央棟1階 医療相談課前
9/27 (水)	11:00 ～ 11:30	リハビリ科 大河内 亜莉紗	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
9/28 (木)	11:30 ～ 12:00	看護部 菅野 志帆	ミニ健康講座 「やってみよう認知症予防体操」	中央棟1階 医療相談課前
9/29 (金)	13:30 ～ 14:30	リハビリ科 大河内 尚也	健康運動教室 「日々の生活に取り入れたい健康体操」	東棟7階 講堂

医療相談員にご相談ください

一緒に考え、解決をお手伝いします



南東北福島病院医療相談課では、社会福祉士の資格を持つ医療相談員が患者さんや家族のことについて心配や不安なことがある方の相談に応じ、一緒に考え、解決のお手伝いをしてまいります。写真Ⅱ。

例えば①最近、家族の物忘れが気になっている②認知症と診断され、今後の生活に不安を感じている③元気で独り暮らしをしているが、今後の生活に不安がある④介護保険

制度の利用方法が分からない⑤自宅で介護しているが、介護の方法が分からない⑥施設入所を考えているが、どんな施設があるかが分からず困っているなどが挙げられます。こうした相談に対し、利用できる社会制度の紹介をはじめ外来受診の案内などを行っています。来院でも電話でも結構です。お気軽にご相談ください。医療相談課は、中央棟1階の口腔外科隣りです。受付時間は午前8時半から午後5時まで(日曜日・祝日は除く)電話は024-593-6256(直通)です。

心と体が元気になるようお手伝い

調理など家事「作業」を積極支援

リハビリテーション科から

「作業療法」と聞いて、みなさんはどんな事をイメージしますか？障害を持った方や高齢の方が、より良い毎日を過ごせるように支援するリハビリテーションの一つに、作業療法があります。

食事をする、トイレに行く、お風呂に入る、掃除をする—などの日常の様々な動作に加え、仕事や遊び、地域での活動など人が行うすべての活動を「作業」と呼んでいます。こうしたいくつもの「作業」が歯車のように互いに絡み合いながら日常生活を形成しており、「作業」は人と社会をつなぐ「接点」といえます。



毎日何気なく行っていたこの「作業」が、病気やけがなどで出来なくなった時、障害と折り合いをつけ、「その人らしく」生き活きたした生活が送れるように、「作業」を通して治療・支援を行うのが作業療法です。手が拳がらなくても、片手しか使えなくても、料理ができる方法を見つければ、その人にとって喜びに繋がることでしょう。そのような方法を探して提案することでその人にとって大切な「作業」の遂行を支援します。

患者さんやご家族が今後どのような生活を望んでいるかを良く理解しながら、関わっていくことを心掛けています。そして患者さんの状態や希望に合わせ、より具体的な生活をイメージし、実際の生活の中での日常動作練習や調理などの家事練習、スーパーでの買い物や通勤を想定した外出練習などを行っています。

また介助方法の指導や福祉用具の選定などの環境調整や社会資源、諸制度の活用を提案しながら、個々の患者さんに合った生活の方法と一緒に考え、多職種と連携しながら習得を目指していきます。

このように作業療法士はその人にとって大切な「作業」の遂行を支援することで、その人らしい生活の獲得を図り、「こころ」と「からだ」が元気になるようお手伝いをしています。(リハビリテーション科 渡辺知子)

南東北福島病院 シャトルバス時刻表

小文字の時刻は目安としてお考え下さい。

フルーツライン・飯坂温泉駅経由⇄飯坂ホーム

月曜日～金曜日運行 (土・日・祝日・年末年始は運休)

飯坂ホーム発	湯野木材	飯坂温泉駅	花水坂駅南	まるこうさとう	油井商店	庭坂駅	いちい庭坂店	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
8:00	8:06頃	8:10	8:12頃	8:20頃	8:25頃	8:30	8:32頃	8:35頃	8:36頃	8:40
12:50	12:56頃	13:00	13:02頃	13:10頃	13:15頃	13:20	13:22頃	13:25頃	13:26頃	13:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	いちい庭坂店	庭坂駅	油井商店	まるこうさとう	花水坂駅南	飯坂温泉駅	湯野木材	飯坂ホーム着
12:00	12:04頃	12:05頃	12:08頃	12:10	12:15頃	12:20頃	12:28頃	12:30	12:34頃	12:40
15:10	15:14頃	15:15頃	15:18頃	15:20	15:25頃	15:30頃	15:38頃	15:40	15:44頃	15:50

しのぶ台・南福島駅経由⇄福島駅西口

高湯街道経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのぶ台第2公園	しのぶ台仮設住宅	親切地蔵尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42頃	9:50	9:51頃	9:53頃	10:00
13:50	14:05	14:12頃	14:20	14:21頃	14:23頃	14:30
南東北福島病院発	親切地蔵尊バス停	しのぶ台仮設住宅	しのぶ台第2公園	こころ大森店	南福島駅	福島駅西口着
13:00	13:07頃	13:09頃	13:10	13:18頃	13:25	13:40
16:30	16:37頃	16:39頃	16:40	16:48頃	16:55	17:10

福島駅西口発	エルティ	テレビュー福島	目黒センタービル	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
10:35	10:37頃	10:44頃	10:51頃	10:54頃	10:56頃	11:00
14:05	14:07頃	14:14頃	14:21頃	14:24頃	14:26頃	14:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	目黒センタービル	テレビュー福島	エルティ	福島駅西口着
10:10	10:14頃	10:16頃	10:19頃	10:26頃	10:33頃	10:35
13:40	13:44頃	13:46頃	13:49頃	13:56頃	14:03頃	14:05



シャトルバスをご利用の皆さんへ

※道路状況により運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。
 ※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけない場合がございます。
 ※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致しておりません。

ゆきこうさぎ通信

発行
リハビリ南東北福島

短冊に願い込め、笑顔キラキラ クイズ、スイカ割り楽しんだ七夕会

リハビリ南東北福島恒例の「七夕会」が7月7日(金)午後、4階ホールで開かれ、利用者さんと職員たちが一緒に短冊を飾り、クイズやスイカ割りをして年に一度の七夕を満喫しました。

今年も短冊飾りが飾られた会場では、利用者さんたちが次々に「健康に過ごしたい」「孫と旅行に行きたい」などの願いを込めた短冊を飾りつけました。夏祭りの音楽が流



七夕クイズを楽しんだ利用者さんたち

れるムードの中で会がスタート。スタッフが「七夕の由来」を含めて開会のあいさつをしたのに続き、さっそく「七夕〇×クイズ」が始まりました。織姫や彦星など七夕に関連した簡単な問題から「引っ掛け問題」まで出題され、利用者さんたちは真剣に答えたり、笑いをこらえたりしながら七夕を楽しんでいました。



「前々、右」の声援が飛んだスイカ割り。



的が外れるたびに笑いが渦巻いたスイカ割り

いが定まらない利用者さんに応援席から「前々！右」、「後ろ、左！」など大きな声援が飛びホールは笑いの渦。車椅子を器用に操作し、力いっぱい振り下ろした竹の棒で見事スイカが割れると歓声が上がっていました。最後は利用者さんと職員たち全員で「たなばたさま」を大合唱。今年も七夕会は大盛り上がりでした。

七夕会終了後、職員がスイカを切り分け、おやつつに提供。利用者さんたちは「おいしい」「夏はやっぱりスイカを食べないとね」など笑顔で話し、皆満足のようでした。

黄桃入りレアチーズ

今月のレシピ



さっぱりとした
味わいの
レアチーズです♪
黄桃も加え
夏らしく
仕上げました☀

作り方



- ①黄桃は2切を1センチ角に、残りをくし形に切る。
- ②Aを小さい器に入れて、レンジで40秒加熱し溶かしておく。
- ③ボウルにクリームチーズを入れて泡立て器で軟らかくなるまで練り、三温糖、ヨーグルト、レモン汁、②を加え、その都度よく混ぜる。
- ④容器の半分位を目安に③を流し、1センチ角の黄桃のをせ、もう一度③を流し表面を整え、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤④の上に、くし形の黄桃を飾る。

材料(8人分)

- クリームチーズ.....200g
- プレーンヨーグルト.....400g
- 三温糖.....60g
- レモン汁.....大さじ4
- A(粉ゼラチン・8g 水・100cc)
- 黄桃缶.....4切

効用

桃はカルシウムを多く含むため、むくみ予防に効果が期待できます。

リハビリ南東北福島栄養管理

南東北 **ふくしま** vol.79

発行日 平成29年9月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷