

パレット -Palette-



～笹井眞砂子さまより～

CONTENTS

- ・ (院長より)
- ・ リハビリテーション便り
- ・ トピック 布団たたきについて
- ・ 診療時間案内
- ・ フェイスブックのご案内

理念

- 必要不可欠
「地域と生きる」「地域を生かす」地域において必要不可欠な存在であること。
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

基本方針

- 全人的医療の提供に努めます。
説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。
- 医療の選択性の確保と総合支援
皆様をご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。
- 地域ネットワーク
地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。
- 自己研鑽
チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

好評企画

『院長に聞く！』

～第6回～ 地域共生について（2回目）



「院長に聞く！」シリーズ。前回に続き地域共生について、そして病院を含めた山本校区の将来の構想についても伺いました。

■柴田院長（以下、院長） ■聞き手（以下、聞編）

■院長：今後の構想として、重度障害の方を家に帰す事を目的にリハビリテーションケアハウス（以下：リハハウス）を作る計画をしています。現在当院ではリフト等を使うことで、退院される方の8割が自宅復帰できています。今後は体が動けなくても、ベッドやテレビ、エアコン、カーテンの開け閉めなどの操作を一人でできるように、またヘルパーさんにも連絡がとれるようにしたい。リフト会社や各大学の先生たちと共同で取り組んでおり、皆さんが様々な技術を提供してくれています。まずそういう場所を病院の中に作り、慣れてもらったらリハハウスに移ってもらいます。病院→病院隣接のリハハウス→多機能を備えた家での一人暮らし、という風に段階を経て家に帰れるようにしていきます。一人暮らしに自信のない方、家での介護に不安を持っている方にもお勧めできると考えています。

■聞編：いつまでも住み慣れた場所で自分らしく、というのが理想です。

■院長：私は、人は多少不便でも、それでも自由度の高い暮らしの方が、何でも人にやってもらえるが自由の少ない暮らしよりも良いのではないかと思っています。自分のことがずっと出来るように、維持するためにリハビリストアッフが行ってお手伝いをする。というのがリハハウスの利点です。でも例えばお風呂が一人で難しいな、と言うときは助けてもらってもいい。家に帰れると思ったら帰ってもいい。ロング・ショートステイみたいに、そこで集中的にリハビリをして帰るような場所と思って下さい。もし家に帰りたくない、住みたい時にはその周囲の住める場所に入ってもらえるようにしていきたい。とも考えています。

■聞編：この山本地区は高齢化・人口減の問題があるのでその人たちをどう支えていくか、というのも課題になります。

■院長：一人ひとりが町作り、地域作りをしていく必要があります。施設を利用する人がたくさん来る、そこで働く人たちが来る、若い人が働きやすいように子供が育つ空間、小学校もちゃんとしておかないといけません。

環境が良ければ子供はそこで成長するだろうし、大きくなって他所へ移った後も、田舎のいい環境で育った経験が生きるだろうと思っています。

■聞編：高齢者や障害者を支えていくことが地域の活性化を促し、ひいては次世代のふるさと作りに繋がっていけば素晴らしいですね。

■院長：今後少子化になり労働人口も減少します。国の政策としても、介護職がリハビリや看護師資格の基礎的なところを学んでいって、ライセンスに応じた業務を行えるようにする。ということが考えられています。看護師やリハスタッフも介護の仕事を行っていくなど、職員の皆さんにもそういった意識改革が必要になるでしょう。

■聞編：ありがとうございました！！

リハビリテーション便り

～どれくらい運動をしていますか？～



運動の強さの目安として“METs”というものがあります

メタボリック イクイバレンツ

METsとは「Metabolic equivalents」の略で、活動や運動を行った時に**安静時状態の何倍の代謝**をしているか表します。METsの値が大きくなるほど**運動強度の高い動作**となります。

メタボリックシンドローム、高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった慢性疾患を持たれている人の運動の目安としても使われます。

基準



◎18～64 歳の運動の基準

強度が3メッツ以上の運動を毎日60分行う

◎65 歳以上の身体活動の基準

強度を問わず、身体活動を毎日40分、

1週間に合計10メッツ行う。(たとえば、散歩を毎日40分 家の庭掃除、部屋の片付けなど)

| メッツ | 具体的内容(例) |
|-------|----------------------------------|
| 1METs | 座って安静にしている状態 |
| 3METs | 通常歩行(1時間を目安)、掃除全般、台所での活動(調理、皿洗い) |
| 4METs | 洗濯物を干す、部屋の片付け、自転車に乗る |
| 5METs | かなり早く歩く、子供と遊ぶ、軽い荷物を持ち上げる |
| 6METs | 芝生や庭の手入れ、雪かき |

普段あまり体を動かしていない方は、今の自分の身体活動量に応じた目標を設定して、日々の生活の中で体を動かすことから始めてみることをおすすめします。

METsについて分からないことがあればお気軽にリハビリスタッフまでお声掛けください。

『布団たたきについて』

昔からある布団叩きですが、この使い方が間違っていることをご存じですか？

布団を干す時に叩いていませんか？

ダニがいなくなりそうだし、ホコリも取れる気がしてスカツとしますよね。

でも、叩くのは良くないことだと最近言われています！



理由1)叩いてもダニは死なない

ダニは50℃以上にならないと死にません。

布団を叩く事で死骸が粉碎され、余計に

布団に残り、吸引しやすくなります。

喘息やアレルギーの原因になります。

理由2)中綿が痛む

叩くと中綿がダメになり保湿性・透湿性が低下します。

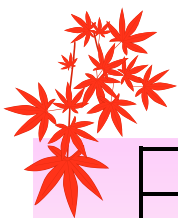
ホコリに見えるのはちぎれた中綿の事が多いようです。

ケアの仕方

1) 布団叩きは滑らせるようにし、表面のホコリをはらう。ダニやホコリは掃除機で吸う。

2) 敷き布団はすぐ片付けず、1時間～2時間程そのまま放置して湿気をとばしてしまうのが望ましいようです。

正しい使い方をして、気持ちの良い布団を使いましょう！！



外来診察予定表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|----|--------------|--------------------------|-----|-----------|-----|------|----|
| 午前 | 循環器 | 院長 | 循環器 | 院長 | 循環器 | 循環器 | 休診 |
| | | 整形外科 | 泌尿器 | 内分泌 | 消/膠 | 整形外科 | |
| 午後 | 循環器 | 急患及び紹介の場合は午後でも診察は行っています。 | | | | 休診 | 休診 |
| | 皮膚科 ※14時～ | | | | | | |

※**青字** は予約制ですのでご注意ください。

※外来リハビリテーションは午後も行っております。(予約制)

※ご不明な場合はいつでもご確認ください。

整形外科の田中先生が8月より常勤になりました。

平成29年8月より当病院の常勤医師として勤務させていただいております田中と申します。

当院との関わりは、次女(現在、小学1年生)が生まれた頃、こちらで整形外科の非常勤医師として勤務させていただいたのが始まりです。

山口県柳井市に実家があります。地元の中学校(ちなみに夫は、中学の同級生で会社員です。)・高校をへて熊本大学医学部で学びました。

卒業後、聖マリア病院で初期研修を行い、久留米大学の整形外科教室へ入局、久留米大学医療センターのリハビリ科で4年間勤務したのち、このたび、ようやくこちらで本格的にお世話になることとなりました。

久留米に在住してから約17年経過し、すっかり久留米人になっています。

どんどん変わっていく医療制度に置き去りにされないように、揺るぎのない地域医療を学んでいきたいと考えています。まだまだ、新米医師ですので皆様のご指導・ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。



facebookのご案内

院内の活動・イベント等、リアルタイムの情報を写真と文章で定期的に発信しています。
パソコンやスマートフォンなどの端末をお持ちの方はぜひ下記 QR コードで検索して下さい。

Facebook QR コード



インフルエンザ予防接種のご案内

受付：10月16日～

実施：11月1日～

予約制になっております。

早めの予防接種をおすすめします。

医療法人かぶとやま会

久留米リハビリテーション病院

〒839-0827

久留米市山本町豊田 1887

TEL:0942-43-8033 FAX:0942-45-0388

HP: <http://www.kurume-reha.or.jp>



編集後記

秋になり、最近肌寒くなってきましたが、皆様体調を崩したりしていませんか？風邪やインフルエンザが流行ってきますので、沢山食べてお体には十分気を付けて下さいね。

