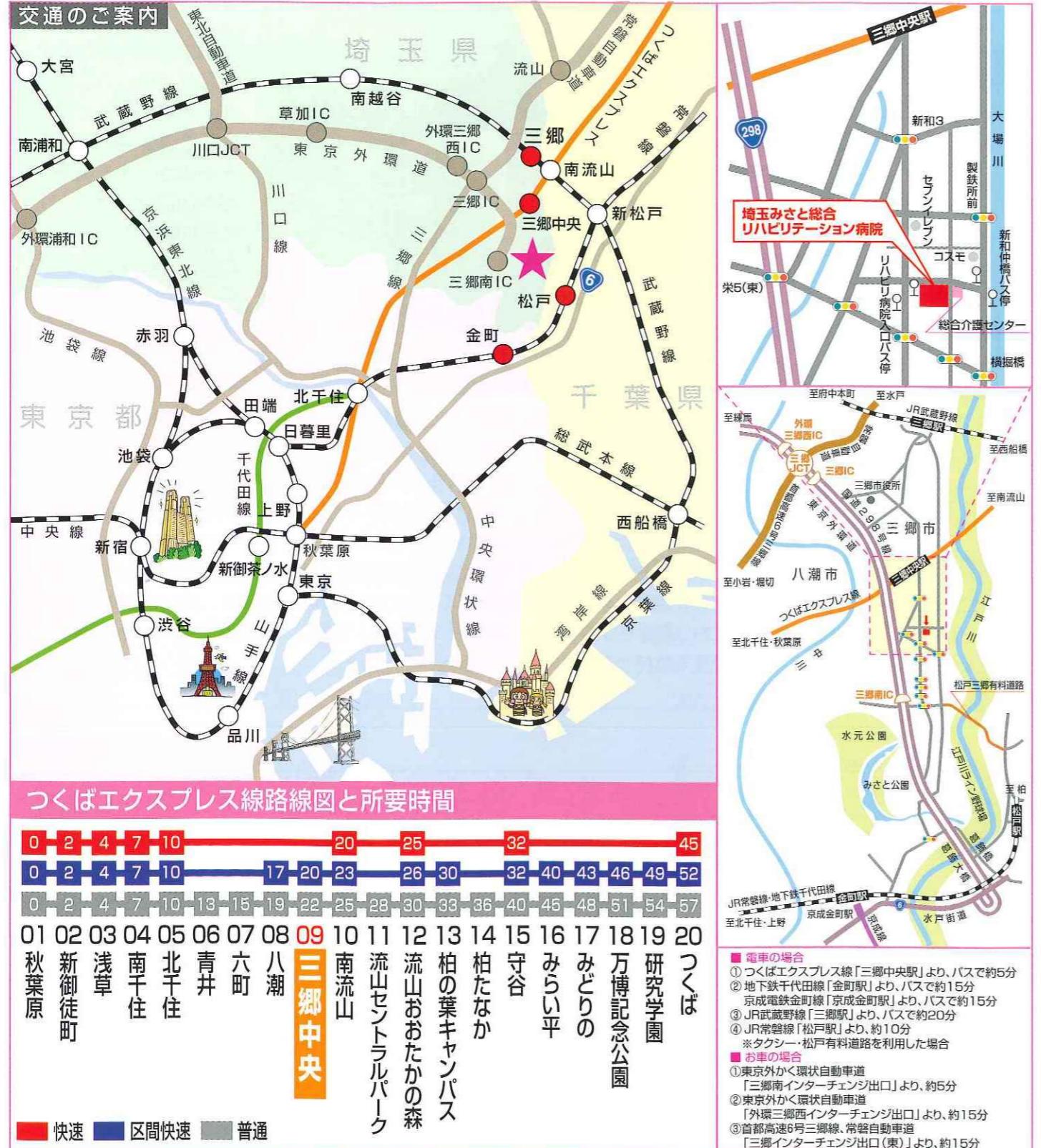


# 6 SAITAMA MISATO



**PLAZAIMS** Vol.9

2007年6月

(財)日本医療機能評価機構認定病院

埼玉みと総合リハビリテーション病院

—病院理念— 幸せ・満足に貢献する病院

—基本方針—

- ・高度な医療・看護・リハビリテーションの知識を高め実践します。
- ・チームアプローチに基づいた医療を提供します。
- ・早期の患者様の社会復帰を目指します。

《患者様の権利》

当院では理念と基本方針に基づき、患者様の権利を尊重いたします。

1.患者様は、差別されることなく、良質で最善な医療を公平に受ける権利があります。  
2.患者様は、ご自身の病気や治療について十分な説明を受ける権利があります。  
3.患者様は、ご自分が治療方針を選択した予想される結果に関する情報を得る権利があります。  
4.患者様は、治療方針を決定するために、他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。  
5.患者様は、ご自身の医療の内容を知る権利があります。  
6.患者様は、個人情報及びプライバシーの保護を求める権利があります。

C O N T E N T S

■ 一人ひとりが「みと」の顔 ~4月に入職した職員~	1P	■ 薬剤科通信 第5回「生活の中のストレス」	5P
■ 病院長より	2P	■ 季節を味わう ~タラモサラダ~	5P
■ 開校!「みとリハビリ塾」 第5回「リハビリと運動」	3P	■ 交通のご案内	6P
■ <エッセイ>天使のひとりごと④	3P	■ 病院概要	6P
■ 社会福祉相談室の窓 第5回「リハビリは入院中だけのもの?」	4P	■ 編集後記	6P
■ こんなには心理士です! 第5回「歩」のすすめ	4P		

一人ひとりが『みと』の顔  
～4月に入職した職員～

桜花咲き誇る4月、当院に理学療法士9名・作業療法士6名・言語聴覚士2名・看護師3名・准看護師3名・介護福祉士1名・准看護学生1名の合計25名が入職いたしました。

新しい一步を踏み出した新入職員を含め、全職員が一丸となって患者様の「幸せ・満足に貢献」して参ります。よろしくお願い申し上げます。

## 病院長だより



## 医療改定について

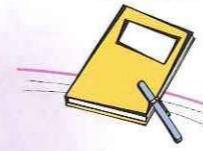
病院長 黒木 副武

昨年の医療費改定は、マイナス3.16%であり、その影響は病院、施設とも大きなものになっています。医療は社会インフラのひとつであり、国家として、また国民にとって必要不可欠なものです。医療経済の面からだけで決定される今の医療行政では、医療の衰退を招くことは必須です。医療改定は、2年ごとに行われ、リハビリ部門でも大幅な改定がありました。病気ごとの設定となり、リハビリによって値段が違うというおかしな現象が起きています。リハビリ可能な期間も短縮され、打ち切りが社会問題となり、新聞など大いに取り上げられました。その結果、今回4月1日よりまた改定となつたのです。今度の改定も、全く先を見ないその場限りの改定で、また改定があるでしょう。医療の基本は、全体ではほぼ変りません。改定自体が、頻繁に行われることは本来ありえないことです。予算が先にあるために、一部を改定すれば、別の部分を改定せざる得ないのです。医療費の多くは国民が負担し、医療保険税としても、多くを収めています。公共機関の負担は30%強にすぎないのです。国民がもっと医療内容を決めてよいのではないかでしょうか。



開校! みさと 第5回

## リハビリ塾



## リハビリと運動

運動の種類にもいろいろあります。まず目的について考えてみましょう。

1. 今の機能を維持するための運動
  2. できなかった（使えなかった）機能ができるようにする運動
  3. 今できている機能を更に進めるための運動
- などが考えられます。いずれにしても、自分にあった運動を行うことが大切で、ただやみくもに運動をすれば良いという訳ではありません。「今の機能を維持するための



運動」は簡単なようですが意外と難しいことです。病院のリハビリでは「できない機能をできるようにする運動」が中心になりますが、リハビリ場面ではできるのに一人になると上手くいかないことがあります。「リハビリ場面

ではできる」ということは、本来はできる能力を持っているということです。その能力を維持することは、次の「今できている機能を更に進める」ことに繋がります。では、どうしたら今の機能を維持できるのか?そのカギは「日常の生活の中」にあると思います。立ち上がる・トイレに行く・入浴する・食事を摂る・おしゃべりをするなど日常生活は運動の連続です。その一つ一つがリハビリになるという意識を持つことが生活機能を改善することに繋がってくるのではないかと思います。どんな運動（生活）が自分にふさわしいのか。一緒に考えてみませんか？

理学療法士 岡崎嘉紀

## &lt;エッセイ&gt; 天使のひとりごと——④

ある患者様で、自分でできることでもスタッフに頼む方がいらっしゃいました。当院の病院理念は、「幸せ・満足に貢献する病院」です。病院理念から言ったら、それを引き受けなければならないかもしれません。でも、その場だけの患者様の「幸せ・満足」だけが本当に「幸せ・満足に貢献する病院」であると言えるのでしょうか？その患者様は在宅への退院が決まっていました。左半身の麻痺はありますが、車椅子を使用し、病院の生活はほぼ自立できています。スタッフが見守りながらの杖歩行もしていらっしゃる方です。しかし、どうしてもトイレ動作について自分でできることもスタッフに依存的になってしまふことがありました。私たちが介助をすれば本人にとっては簡単です。しかし、その場しのぎの「幸せ・満足に貢献」しているだけでは、退院後、「幸せ・満足」が将来に繋がっていきません。それは、このまま在宅へ退院しても私たちが介助をしていたことを、家族がしなければいけなくなるからです。実際に、外泊したとき奥様は介助が大変だったということもお聞きし、退院後もその患者様と家族の「幸せ・満足に貢献」するならば、

私たちもそこは心を鬼にして、ご本人に自立していただきなければいけないと思いました。しかし、急に心を鬼にするのではなく、リハビリスタッフと相談して段階を経て、ご本人にも受け入れていただける形で行いました。まず、夜間はユリドームという介護用品を使用することでトイレに行く必要性をなくし自立を目指しました。この一つの新しいことを始めたことで、日中のトイレの自立へ向けての新たな介入を見合せ、一つ一つ成功してご本人の自信が付き、納得できた上で次のステップに進んで行くことになりました。そして、夜間排泄の自立が確立できたころ、日中のトイレ自立へつなげることができました。その過程は、私たちはナースコールで呼ばれ、その患者様に頼まれたことに対し、その都度、何度も何度もご自身でできることはしていただくように促しました。実際、私たちが介助したほうが時間もかからず簡単なことでした。しかし、時間がかかるても私たちはその一連の動作を見守り続けたのです。そして、退院前には目標が達成でき、笑顔で送り出すことができました。私は、目標達成までの道のりが長かったこともあり、本当にうれしさと安堵の気持ちを感じました。

看護師 新美千佳

社会福祉相談室の窓



第5回

## 「リハビリは入院中だけのもの?」

退院後のリハビリについてお尋ねいただくことがあります。そこで今回は、自宅生活で受けるリハビリテーションについて説明させていただきたいと思います。



リハビリには、「医療保険」で受ける外来リハビリと「介護保険」で受けるリハビリの二種類があります。

医療保険のリハビリは、診断名・ご状態によって、受けることができる期限がありますので、主治医の判断が必要となります。

介護保険のリハビリについては、自宅にリハビリ療法士が訪問をして行う、「訪問リハビリテーション」と、老人保健施設や医療機関に通い、食事・入浴などのサービスと共に日常生活上のリハビリを中心に行う「通所リハビリテーション(=デイケア)」があります。

医療ソーシャルワーカー 浦上 友里

どちらのリハビリを受けるのが適切かは、ご本人の状態やニーズにより異なりますし、実際のサービス量(=病院・事業所の数)も地域差があるのが現状です。

詳細は、ソーシャルワーカーまたはケアマネージャーなどにお尋ねください。

また、ご自宅で生活されている方は、主治医の先生にご相談してみてください。

それ以外でご本人とご家族が出来るものとして、「日常生活で出来るリハビリ」があります。

担当リハビリ療法士にご相談いただいてみてはいかがでしょうか?

こんにちは 心理士です!

第5回

## 「歩」のすすめ

私が好きな漢字に「歩」という字があります。「歩」とは「少し止まる」と書きます。時には足を前に振り出すよりも、立ち止まり一息つくことで前に進めることがあるかもしれません。今回はカウンセリングのトレーニングとしても用いられる「少し止まる」方法をご紹介します。

まず帰宅時間を決めます。そして散歩をしてください。ただし、次の約束は必ず守ってください。

- 誰とも話をしない。  
(携帯電話の電源もOFFにしてください!)
- お店などには入らない。  
(お財布はバッグの底にしまってください。)
- あらかじめ決めた帰宅時間を必ず守る。
- お気に入りの場所をみつけて、そこで一休みをする。



頬に当たるやさしい日差しや、風にゆれる草木のかおりを感じた人もいるでしょう。あるいは日常の中にいつもとちがった風景を見つけた人もいるかもしれません。少し足を止め、いま生きているこの世界を、五感で感じてみてはいかがでしょうか。

心理士 萩野 寛之

薬剤科通信 第5回

## 生活の中のストレス

薬剤師 有泉 笑里

近年、私たちは日々の生活の中でストレスという言葉をよく目にし、耳にするようになりました。私たちには「ストレスバリア」というストレスに対する壁があり、ストレスをはね返すことができます。しかし、強すぎるストレスや弱くても度重なるストレスをうけるとこの壁では、はね返すことができなくなり、心や身体・行動に変化が現れてきます。

ストレスが関係しているとされる病気は大きく「心に原因のある心の病気」と「心に原因のある身体の病気」に分けられます。主な心の病気には不安障害、気分障害があげられ、身体の病気には胃の痛みや頭痛、めまいなどがあります。



人によってストレスによる変化はさまざまですが、この変化を見逃さずにちょっとひと休みをしてみたり、かかりつけの先生に相談することが病気の予防に大切です。

参考資料：大日本住友製薬 資料「じょうずに生きるストレス社会」

栄養科

## 季節を味わう タラモサラダ

ストレスでイライラしてつい食べてしまう…。間食ばかりしていると糖分をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が不足して逆に情緒不安定になりやすくなります。また、汚れた空気やタバコなど、外部から入ってくるストレスではビタミンCがたくさん使われます。どちらも不足しないようにとりたいものです。ビタミンCは水にさらしたり、加熱しそぎたりすると失われてしまします。じゃがいもの場合は加熱しても減ることはありません。



### 簡単レシピ ～タラモサラダ～

材料(2人分)

じゃがいも	500g
酢	大さじ1杯
Ⓐ 塩胡椒	少々
からし明太子	1腹
マヨネーズ	大さじ3杯
万能ねぎ	1/2束
キザミのり	少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ラップをして電子レンジで軟らかくなるまで(約5分)加熱する。
- ②じゃがいもが熱いうちに粗くくずしながらつぶし、Ⓐを加えて混ぜる。
- ③からし明太子は薄皮をむき、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④②のじゃがいもが冷めたら③と小口切りにした万能ねぎ、のりを加えて混ぜる。

管理栄養士 林 邦子