

冬の音楽会(外来コンサート)

2022年12月3日(土)の14時より、宮地病院の外来待合室を使い、冬の音楽会というタイトルで外来コンサートを開催しました。

今回はピアノボーカリストのRIKA様と友情出演にてunick様にお越しいただきました。

外来でのコンサートは2019年の12月以来3年ぶりの開催となり、心待ちにしていた患者様がたくさんいらっしゃいました。

また、今回は初の試みとして病棟・デイケアつくりに向けてオンライン配

信を行いました。3階病棟は閉鎖期間と被った関係で残念ながら配信が出来ませんでした。2階病棟は食堂、デイケアつくりはお部屋のテレビでそれぞれ配信を致しました。

総勢40名以上の患者様・利用者様が参加して下さり、手拍子をする人、小さな声と一緒に歌う人、久しぶりのコンサートに開始前のMCで既に涙を見せる人など、参加された全員が素敵な音色・綺麗な歌声を堪能しました。コンサートが終わった後には、RIKA様とお話ししたいという方が、3年ぶ

りのコンサートの感想を熱く語っておられました。音楽の力の素晴らしさを再認識したコンサートとなりました。



WE ARE ONE
共に未来を拓く



2023. 1.18 vol.80



嚙下家族会

2022年11月5日(土)に本山リハビリテーション病院 嚙下委員会主催の嚙下家族会を、昨年度に引き続きハイブリッド形式で開催しました。

今年度は“口から食べる未来を考える”をテーマに様々な観点から嚙下障害について理解を深めていただきました。実は、睡眠時の唾液誤嚥が最も誤嚥性肺炎のリスクが高いという話にはみなさん驚かれたようです。

“嚙下障害”と聞くと、怖さや不安が大きく、どのように関わっていくかとても難しく感じられる方は多いと思

います。嚙下家族会を通して、繰り返し嚙下障害について知り、正しい知識を持って関わっていくことができれば嚙下障害に対する印象は変わっていくのではないかと思います。嚙下家族会を開催する意味を改めて主催スタッフ全員が実感する1日となりました。

ご参加いただいた方々からは、「もっと聞きたかった!」「また参加したい!」といった言葉をいただき、とても充実した時間を過ごしていただけたのではないかと感じています。

どのように工夫して口から食べる楽

しみを続けるかを考え、意見交換をしていく日をもっと増やしたい!という思いは参加者・スタッフの双方が感じており、今後は年に1回の嚙下家族会だけでなく、嚙下障害について考える日を作りたいと考えています。



地域医療を支えるわたしたちの今年の抱負

○医療法人明倫会

理事長 宮地千尋



私たちの3年後のなりたい姿、ビジョンは「一人一人の生きる喜びと安心を支え続ける」です。このビジョンを達成するために必要なことは、「たゆまぬ変革により地域と共生する」ことと考えています。まだ道半ばですが、ウィズ・コロナでできることを一つ一つ実行していきつつあります。一つは感染対策をしたうえで地域活動の再開です。またもう一つは、職員一人一人の健康を守り生きがいを持ってこの地域で長く働けるようにすることです。この予測不能で曖昧なVUCAの時代を乗り切るために、コロナ下で経験した職員の素晴らしい連携と折れない心が拠り所となると思います。

○宮地病院 診療部長 濱田浩一郎



今年も昨年同様に無理せずペースを保ちながら(仕事とプライベートを両立しながら)皆様とともに一年を無事に過ごせるようにしたいと思います。

○宮地病院 事務長 藤本宏二



新型コロナの流行は、今年で4年目となります。現状は、経済活動を制限せず感染予防とバランスをとることは、国民に課せられた課題となっています。

そうした中、在宅部門では利用を控えていた利用者様が戻りつつあり明るい兆しも見え始めました。「潮騒の家」では、子ども食堂の開催を予定しています。

市場深耕は、急務ですが焦らずこうした地域との交流を介して愛される明倫会を目指してまいります。

○医療法人明倫会

看護部長 中川裕美子



昨年も明倫会のチームワークを結集してCOVID-19と闘い続け、患者様や利用者様を支援することができました。また、医療法人においては、電子カルテの更新や病院機能評価を受審する等大きな事業がありましたが、職員一人ひとりが役割を果たしていただいたことで成果が出たのだと思います。

今年度も、地域住民にさらに信頼していただける医療や介護ができるよう、色々なことに“チャレンジ”していきましょう。

○本山リハビリテーション病院

院長 大洞慶郎



昨年も新型コロナの影響を受け当院も少し大変な時期がありましたが、職員の皆様のご努力により乗り越えることができ、大変有難うございました。まだまだ新型コロナ騒動は収束しそうにはありませんが、今年には病院も開院10周年となります。より一層の発展を目指して、職員ともどもウィズコロナの考えで1年間を頑張っていきたいと思っております。

本年もよろしくお願いたします。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。

私にとって、昨年は友人の結婚ラッシュがあり、幸いにも祝い事の多い一年となりました。懐かしい友人や先輩にも徐々に再会して喜ばしい時間を過ごせたとともに、改めて周りの人たちの温かさを実感することができました。

さて、本年は卯年となります。兎はその長い耳の特徴から、人間関係の向上や商売繁盛をもたらす情報を集めて運気をアップさせると言われています。私たちにとって、人との御縁が良好で、景気の良い一年になりますように。

本年も何卒宜しくお願い申し上げます。(事務部 杉本)

発行

医療法人明倫会 宮地病院
住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8
TEL 078-451-1221 FAX/078-431-0080
URL/ <http://meirinkai.or.jp/miyaji/>
eメール/ miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp



本山リハビリテーション病院
住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15
TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787
URL/ <http://meirinkai.or.jp/motoyama/>
eメール/ motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp



LINE公式
アカウント
はじめました。



総合診療科 嵯峨山健

新年明けましておめでとうございます。新型コロナウイルスとの戦いも長期化の様相を呈し、昨年も新型コロナ対応に明け暮れた一年でした。日々の診療の負担も大きく、通常の診療にも支障をきたすこともあります。微力ながら可能な限り地域医療に貢献したいと思っております。皆様のご健康、ご多幸、平穏な一年であることを心より祈念いたします。



内科 金澤義純

ここ数年、毎年の様に年始に新型コロナウイルスに対する必勝宣言を、宣誓し続けてまいりましたが、今年こそは3度目の正直で、現在の第8波を早期に終息させて、皆様と共にこのウイルスに勝利したいと思っております。今後も引き続き、感染予防対策に御協力の程よろしくお願ひ申し上げます。



内科 都築祐子

月並みではありますが、一日一日を大切に過ごし、無事な毎日に感謝の心を忘れないようにしようと思っております。



整形外科 園淵和明

明けましておめでとうございます。新しいことにチャレンジし、1日1日成長することを目標に、精進したいと思います。今年も宜しくお願い致します。



ドクターアドバイス
褥瘡の予防について

褥瘡は、一度発生してしまうと治りにくく、さらに悪化してしまう可能性もあります。そのため、なるべく褥瘡が発生しないよう予防対策が必要です。**定期的に体位変換する・正しい姿勢を保持する**

褥瘡を予防するには骨突出部に圧力がかかり過ぎないようにする必要があります。ベッドで過ごす場合、仰向けや横向きが交互になるよう、基本的には2時間を超えないように体の向きを変えることが理想的です。仙骨部や大転子部に発生する褥瘡を予防する体位として、「30度側臥位」というものがあります。この体位はお尻の筋肉で体を支え、ベッドとの接触面積を広くし、かかる圧力を分散することが可能です。寝ている間も、背中や腰の下に手を入れて接触している皮膚をベッドから離す「背抜き」をすることもおすすめです。車椅子などに座って過ごす場合も、長くて2時間くらいまでとし、15分以上横になる休憩をとるといいでしょう。長時間座る場合は、体圧分散機能のあるクッションを使用しましょう。

褥瘡防止の寝具を使う

現在褥瘡予防のため、さまざまな寝具が開発されています。エアマットレスやウレタンフォームマットレス等のベッドマットレスをはじめ、車椅子使

用時の体圧分散クッションなど、利用者の状態にあわせて選択できます。エアマットレスは自動で体位変換を行う機能があるものも多くあり、介護力の不足が問題となっている在宅療養において強い味方です。

栄養が摂れるように工夫する

低栄養の方は褥瘡ができやすく、また治りにくいとされています。褥瘡を予防するには、その方が食べやすい食事の形態や姿勢を検討して、食事がしやすい環境を整えることも大切です。最近多彩になった市販の介護食は、少ない量でもカロリーやたんぱく質を多く含むメニューを選択することができるため、このような食品を活用するのもおすすめです。

皮膚を清潔にしておく

皮膚が汚染されていると褥瘡ができやすくなります。おむつで覆われている臀部の皮膚は、排泄物や汗で蒸れやすい状態になっています。ふやけた皮膚はバリア機能が低下していて、摩擦や圧力などの刺激で傷つきやすくなってしまいます。清潔な皮膚を維持するためには、少なくとも1日1回は洗浄をしましょう。洗浄後は、しっかりと水分をふき取り、皮膚の乾燥を防ぐための保湿ケアを行うことも大切です。

毎日観察する

褥瘡が発生しそうな皮膚の状況を早く発見して、予防ケアを行うことで、褥瘡に発展することを防ぐことができます。そのためにも毎日皮膚の状況を観察することが大切です。圧力がかかりやすい骨突出部に赤みや熱感がある場合は褥瘡の初期症状の可能性があり、皮膚の異常を見つけたら、すみやかに主治医や訪問看護師に相談するようにしましょう。

介護サービスを利用

褥瘡予防は大切ですが、介護をする家族にとっては大きな負担となりがちです。訪問介護や短期入所施設などを上手に利用しましょう。また患者さんに合った体圧分散寝具を使うことで、不必要な圧力が体に加わることを防止できます。これらの利用にあたっては、早めにケアマネージャーや訪問看護師に相談しましょう。

異常がある時は主治医や訪問看護師に相談

明らかに皮膚が赤い、浸出液がみられるといった異常がみられた場合は、すみやかに主治医や訪問看護師に報告してください。毎日の介護を通して、家族が皮膚のトラブルを見つけることは少なくありません。ささいな皮膚の変化でも、いつもと違うと感じた時には、主治医や訪問看護師に相談するといいでしょう。

宮地病院
総合診療科
嵯峨山 健



リハビリテーション科 佐藤友治

リハビリテーションとは単に機能回復を目指すことではありませんが、リハビリ病院では起こってしまった疾病に対するアプローチが中心になるのは普通のこととされます。



機能回復だけでなく、新たな疾患の発症を予防することによって退院後も「ハッピー」な生活を送れるようなリハビリの提供が出来るように考えていきたいと思っております。

脳神経外科 本崎孝彦

急性期病院の脳神経外科から本山リハビリテーション病院回復期病棟に勤務し、早いものですでに10年を経過しました。この間によく回復期リハビリテーションの使命・意義とその有用性を皆様のおかげで理解できるようになりました。



今年は1日も早いコロナの終息を願っております。

事務次長 光本祐也

明けましておめでとうございます。昨年は電子カルテ入替、本リハ機能評価更新審査、DXプロジェクト等、明倫ヘルスケアグループにとってアグレッシブな1年となりました。2023年は「卯年」でございます。飛躍、成長でき、最後はすべて“卯”まくいような1年にしたいと思います。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



リハビリテーション科 前田耕三郎

昨年から学会に行ける回数も増えてきており、少しずつではありますがコロナ禍から通常の生活に戻りつつあるようです。多くの患者様から信頼され喜んでいただけるよう努力することを忘れず、公私共に充実した生活を過ごせるようにしたいと思います。



リハビリテーション科 村井由佳

新年あけましておめでとうございます。出産・育児のため長期休業をいただきましたが、2022年9月から皆様のご支援もあり復帰させていただきました。これまで以上に患者様や患者様のご家族に寄り添って最適な医療を提供できるよう努めてまいります。



老健あずさ

施設長 高橋宏二

入職から50年、本当に多くの方々に支えられ昭和という懐かしい響きの時代から平成を乗り越え、令和の今日まで勤務させていただきました。



人は血管と共に老いを迎え、それに従って知的判断能力も低下するは必定と思われる。人々の健康の維持、回復、増進を使命とする医師として甘えは許されるものではなく身の引き際が大切です。新春を迎え今年がその時だと思っております。

健康レシピ

褥瘡を予防するための食事

褥瘡の予防には、低栄養にならないように日頃からしっかりと食事を摂り、エネルギー、たんぱく質を十分に補給しておくことが大切です。

① 1日3食を基本に

高齢になると食が細くなり1回の食事が減ってしまいますが、1日3回食べる事でエネルギー不足を解消することができます。食欲のない時などは、必要に

応じて間食や補食などを取り入れるのも栄養確保のポイントです。

② 食事には主食と主菜を必ず用意する

主食は主に炭水化物を含みエネルギー源に、主菜は主にたんぱく質を含み筋肉を作る材料になります。

主食と主菜を中心に副菜や汁物を組み合わせることで、ビタミン・ミネラルもバランスよく摂取することができます。

本山リハビリテーション病院 栄養科



パンサラダ (1人分)

★作り方★

お好みのパンや野菜(生野菜や温野菜)、果物、たんぱく質源(ツナやチーズ、蒸し大豆などもオススメ)を食べやすい大きさに切り、一皿に彩り良く盛り付けて下さい。シーザーや胡麻など、とろみのあるドレッシングとよく合います。牛乳やヨーグルトなどを添えると、さらにたんぱく質を増やすことができます。

朝食にたんぱく質を摂ろう！！

たんぱく質は、1食に偏って摂取するより3食均等に摂取する方が筋たんぱく質の合成を高めると言われています。

時間のない朝食は簡単に済ませがちですが、たんぱく質を意識して摂るように心掛けましょう。

材料(1人分)

- ・フランスパン..... 60g
- ・ベビーリーフ..... 40g
- ・レタス..... 30g
- ・ミニトマト..... 30g
- ・南瓜..... 40g
- ・サラダチキン..... 80g
- (たんぱく質18.6g)
- ・ゆで卵..... 50g
- (たんぱく質6.2g)
- ・ドレッシング..... 20g