

本山おしゃべりCafé 失語症者のための社会参加支援サロン

8月に開催した本山おしゃべりCaféは夏祭りをテーマに会話を楽しんだり、レクリエーションゲームを楽しんだり、季節が感じられるイベントとなりました。

本山のだんじりや夏祭りの思い出をみんなでワイワイ話しながら、次から次へと話が広がっていき、ボケたりツッコんだり、みなさん大忙しでした。レクリエーションゲームはたこ焼きやお好み焼きをひっくり返したり、魚釣りをしたり、まさに夏祭りを体感する内容だったと思います。参加者のみなさんからは「おもしろかった！」

「発想がおもしろい！」「みんなで協力して楽しめるのも良い！」と感想をいただき、準備したスタッフにとっても嬉しい時間となりました。こうして集団で笑い合う時間は失語症者にとって、とても大事な時間です。

失語症というのは言語の機能障害が起こるだけではなく、感情を伝えて物事を解決していく「活動」や他者と会話を楽しむ「参加」にも困難が生じます。病院での言語療法は1対1の個別訓練を基本としますが、退院後に社

会生活に戻ると1対1の会話場面ばかりではありません。このような社会参加支援を行うことも失語症者に対する言語療法の一環なのです。

ぜひ失語症者の社会参加に悩む方がいらっしやれば、本山おしゃべりCaféをご紹介します。



2023. 11.8 vol.83



本山リハビリテーション病院 夏のロビーコンサート

8月19日(土)本山リハビリテーション病院1階ロビーにて、3年半ぶりに夏のロビーコンサートを開催いたしました。

Croire(クローワール)のnokoさん(フルート)とponさん(ピアノ)をお招きし『海・我は海の子・瀬戸の花嫁・サントワマミー・川の流れるように』など夏らしい楽曲全12曲を演奏していただきました。歌詞カードを見ながらリ

ズムを取って楽しそうに歌われる患者様もたくさんいらっしや素晴らしいコンサートとなりました。

「生演奏なんて聞くことがないから、本当に楽しかったわ」や「素晴らしい演奏をありがとう」など嬉しいお声をかけていただきました。80名の方にご参加いただき大盛況で終わることができました。また開催できるように私たちも日々努力してまいります。

nokoさん、ponさんありがとうございました。



明倫会Information

★けろっと食堂 (こども食堂)

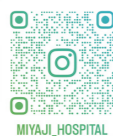
日時：毎月第2土曜日 11/11(土)・12/9(土)
整理券配布11:30～ お弁当配布12:00～
場所：サービス付き高齢者住宅 潮騒の家

※状況により中止となる場合もございます。ご了承下さいませ。
※詳細はホームページにてご案内しておりますのでご確認ください。

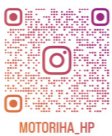
発行	
<p>医療法人明倫会 宮地病院 住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8 TEL/078-451-1221 FAX/078-431-0080 URL/http://meirinkai.or.jp/miyaji/ eメール/miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp</p> 	<p>本山リハビリテーション病院 住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15 TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787 URL/http://meirinkai.or.jp/motoyama/ eメール/motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp</p> 



宮地病院



本山リハビリテーション病院



LINE公式
アカウント
はじめました。



みやじフェスタ

4年ぶりの開催～ポストコロナ時代へ～

2019年度の開催を最後に中止していたみやじフェスタが10月28日、4年ぶりに開催されました。

COVID-19の影響によりイベントの開催が制限され、当法人も例外ではなくこれまで行っていたイベントを中止、閉塞感やもどかしさを感じながら活動を行ってまいりました。しかしながら今年5月にCOVID-19が5類感染症移行となり、徐々に制限が緩和され開催に至ったことは、長いトンネルの出口から明るい光が射したように感じております。

全面的な再開とはいかず一部開催としましたが、宮地病院でのバザーや出店の開催、本山リハビリテーション病院での水彩画展などを通じて、地域の皆さまとの交流ができ、笑顔がたくさん見られたことは、私たちの今後の事業活動における活力の源となりました。これからポストコロナ時代へ突入していきますが、引き続き医療・福祉サービスの提供に尽力することはもちろん、地域と共に、一緒に、成長し続けることが出来るような活動を続けてまいります。



出店



キッズクラブ作品展



水彩画展 (正信泰男さん)



バザー

健康寿命をのばそうプロジェクト 健康に!いきいきと働く!

医療法人明倫会では、職員がいつまでも健康にいきいきと働くことが出来るよう、独自の取り組みである「健康寿命をのばそうプロジェクト」を2023年度より開始しました。

健康寿命をのばそうプロジェクトとは?

- ダイエットコース
- 筋力UPコース
- コレステロールDOWNコース

参加を希望する職員は3つのコースの中からエントリーし、その後指導スタッフと相談し各々に合わせた目標を設定します。健康サポートには、職員として働く健康診断担当看護師、管理栄養士、健康運動指導士が3ヵ月間の指導にあたります。栄養指導や定期的な数値チェック、院内のメディカルフィットネス施設を利用した運動など手厚いサポートを受けながら、食生活や運動習慣改善に努めてもらいます。

10月に全ての結果測定を終え、最終的に参加者のうち6割以上の職員が目標達成することが出来ました。

コース種別	参加人数	達成人数
ダイエットコース	6人	2人
筋力UPコース	10人	8人
コレステロールDOWNコース	5人	4人
合計	21人	14人

※ダイエットコースでは設定目標値が高かったため達成割合が低いですが全員が減量に成功しています。



参加者の声 ●筋力量UPコース (40代・女性)

筋力量：+800g
低強度のスクワット、背筋トレーニングをほぼ毎日取り組みました。食事制限も行い、体重も1.5kg減量できました。プロジェクトのおかげで意識付けができ、習慣化出来ました。

目標達成したか否かにかかわらず、職員が自身の健康について考えるきっかけとなり、健康意識の向上に役立ったのではないのでしょうか。このプロジェクトを継続し、この輪を地域の皆さまにも広げてまいりたいと考えています。

医療法人明倫会では健康経営を推進しており、2022年より健康経営優良法人にも認定されています。信頼される医療・福祉サービスを提供し地域と共に成長し続けるために、職員一人ひとりが心身ともに健康に働くことが出来る環境づくりをこれからも目指してまいります。

健康講座～フレイル予防～

老人保健施設あずさ にこここデイケアにて、健康講座「フレイル予防について」を開催いたしました。

宮地病院栄養科の谷本管理栄養士がフレイルの定義から予防まで分かりやすく講義しました。講義の後半で毎日の食事に取り入れてほしい「まごわやさしい」の食材をクイズ形式で説明すると、積極的に参加される利用者様の姿が見られ大変盛り上がりました。講義後、「フレイルってよく知らなかったけど予防のために食事が大切であると分かった」「デイケアのお昼ごはんを参考にしている」などの感想をいただき、フレイル予防の大切さが利用者様に伝わった充実した時間となりました。

これからもこのようなイベントを通して利用者様や地域の方々の役立つ情報発信を行ってまいります。



まごわやさしい

和の食材7種類の頭文字を取った言葉で、毎日の食事に取り入れることでバランスの良い食事をすることができます。身近な食材ばかりなので、ぜひ今日から取り入れてみてください。

- ま** 「まめ」豆類…大豆、枝豆、納豆、豆腐など
炭水化物やたんぱく質、ビタミン・ミネラルなど、栄養素をバランスよく含んでいます。
- ご** 「ごま」種実類…ごま、ナッツなど
不飽和脂肪酸が多く含まれコレステロールや中性脂肪を下げる役割があります。
- わ** 「わかめ」などの海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
ミネラル、食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があります。
- や** 「やさい」野菜類…トマト、にんじん、キャベツなど
食物繊維やビタミンが豊富、1日350gを目安にしましょう。
- さ** 「さかな」魚類…あじ、いわし、さばなど
たんぱく質やDHA、EPAを含み、血液をサラサラにし健康な状態にします。
- し** 「しいたけ」などのきのこ類…しいたけ、しめじなど
カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、健康な骨の維持を助けます。
- い** 「いも」いも類…さつまいも、じゃがいも、さといもなど
ビタミンCや食物繊維が豊富です。

健康レシピ

食物繊維でお腹の中からすっきり!

秋は食べ物がおいしく、食べ過ぎて体重が増えたり、便秘や肌荒れ等の不調が起こりがち。こんなときこそ食物繊維をしっかり摂ってお腹の中からすっきり健康!を目指しましょう。

食物繊維は炭水化物の中でヒトが消化吸収できない物を言い、水に溶けるか溶けないかで効能が違います。水溶性食物繊維は、水に溶けてどろどろになり、食後の血糖値の急上昇を防いだり、有害物質を排泄したり、大腸の善玉菌のエサになり腸内環境を整えます。不溶性食物繊維は、水を吸収して

ふくらみ、便のカサを増やして排泄を促したり、腸のぜん動運動を活発にして便秘を解消したり、大腸がんを予防します。

年中出回っていますが、本来秋が旬のきのこ類は食物繊維に富み、ビタミンB群(疲労回復・お肌つやつや)やビタミンD(骨を強くする)、葉酸(貧血防止)、カリウム(血圧降下)等の栄養素を含んでいます。低カロリーなのでおなかいっぱい食べても満足感があり、ダイエットにも役立つ食材です。



きのこ鮭とさつまいもの炊き込みごはん(4人分)

★作り方★

- ①ぶなしめじは石づきを取り小房に分け、エリンギは一口大に切る、さつまいもはよく洗い皮ごと厚さ1cmに切り水にさらす
- ②米は研いで30分～1時間浸水させる
- ③炊飯器に米と分量通りの水、酒と塩を入れて軽く混ぜ、きのこさつまいも、鮭を載せて炊く
- ④炊きあがったら鮭を取り出し、皮と骨を取ってほぐして混ぜ、全体をよく混ぜて器に盛り、あれば青みを飾る

※鮭フレークを使う場合は炊きあがってから混ぜ込む。皮や骨を取る手間がなく簡単です

材料(4人分)		
ぶなしめじ……………100g	さつまいも……………中1本	飾り用の青みきぬさや三つ葉等
エリンギ……………100g	米……………2合	
甘塩鮭……………1切	酒……………大さじ3	
(もしくは鮭フレーク50g)	(酒に塩分がなければ塩小さじ1/2)	

ドクターアドバイス 深部静脈血栓症

深部静脈血栓症は、下肢(脚)や下腹部にある深部静脈に血栓(血のかたまり)ができる病気です。静脈の血栓が心臓や肺に到達すると肺塞栓症を引き起こし、呼吸困難やショック状態を引き起こすことがあります。

原因として下肢の外傷や手術による静脈の内壁の損傷、癌やホルモン剤による血液が凝固しやすい状態、長期間のベッド上安静や脳卒中などで下肢を動かさない場合など血流速度が低下している状態があります。

症状として下肢の腫れ、痛み、皮膚の色の変化などがありますが、静脈血栓のみでは無症状のことが多いです。しかし血栓が心臓や肺に到達して血管

を詰まらせ肺塞栓症になると息切れ、呼吸困難、胸の痛み、冷や汗、失神、動悸、咳、血痰などがみられ、最悪の場合は突然死に至ることもあります。

診断は主に血液検査、超音波検査により可能です。血液検査ではD-ダイマー(血栓中のフィブリンが溶解して生じる物質)を測定し、高値を示せば静脈血栓症の可能性が高いと考えます。超音波検査(下肢静脈エコー)では身体を傷つけずに静脈内の血栓を直接描出することができます。

治療は薬物療法が中心でありヘパリン、ワーファリンなどの薬を用いた抗凝固療法を行います。肺塞栓症を発症している場合は深部静脈血栓症と肺塞

栓症の治療を同時に行い、症状が重い場合は血栓溶解療法、下大静脈フィルター、カテーテル治療、外科治療などを行うこともあります。

深部静脈血栓症は予防を行うことが重要であり、特に下肢の手術後などは積極的に予防対策をしています。早期離床、リハビリテーション、水分補給などが効果的です。下肢を圧迫する弾性ストッキング、機械で下肢に周期的に圧力をかけて血流を良くする間欠的空気圧迫法、フットポンプなどもあります。再発を防ぐため深部静脈血栓症の原因を調べて対策することや、弾性ストッキングによる治療と抗凝固療法を継続することが重要です。

本山リハビリテーション病院
リハビリテーション科
前田耕三郎

