



# ～つなぐ～

医療法人 橋会  
東住吉森本リハビリテーション病院

2018. 7

Vol.4

## NEW TOPICS

# 東住吉森本リハビリテーション病院は 病院機能評価認定施設です。

先日、平成30年6月に東住吉森本リハビリテーション病院が病院機能評価で無事認定されることになりました。病院機能評価とは、医療の質と安全の向上を目的として、一定の基準に基づき、中立の立場（日本医療機能評価機構）から医療施設や病院を評価したものといいます。いわば病院の“通知表”です。病院機能評価の受審を決め、取り組み始めたのが昨年の4月頃。まずはそこから半年後の模擬受審に向けて、医師、看護師、リハビリスタッフ、事務職が一丸となって、現状での問題点の改善を図ったり、マニュアルを整備するなどの対策に取り組みました。模擬受審での評価結果から明らかになった課題に対し、再度それらの改善を図った結果、無事認定を受けることが出来ました。取り組み開始から受審までの期間が短く、忙しい日々を送りましたが、その努力の結果、業務の改善や効率性の向上だけでなく、院内の環境整備や災害、感染などの緊急時の対策などの見直しもできました。そして、何よりも職員個人個人の意識が改善したことが大きな収穫であったと思います。



この認定により、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく日常的に努力している病院として一定の評価を得られたことに職員一同喜びを感じております。今後も職員にとって働き易く、地域の皆さんや患者様にとって不安なく当院を選んでいただけるように更なる努力を続けていきたいと思います。

※現在、全国の約3割の病院が病院機能評価を活用しています。

# 病院活動紹介



## ○入院時訪問指導について

入院時よりご自宅の環境やご家族の状況、入院前の生活などを確認させて頂くために、一定の条件を満たしご家族の同意を得られた場合に限り、病院スタッフがご自宅に訪問させて頂いています。早期から実際の生活場面での課題を明確にすることで『退院後の生活を想定した具体的で質の高いリハビリテーションを提供』するために実施しています。

## ○家屋調査について

在宅退院予定患者様を対象に、以下の項目を確認する為、病院スタッフがご自宅に訪問させて頂いています。

①住環境の評価	玄関・段差・トイレ・浴室等の環境を評価し、改修案を検討します。
②介護力の評価	ご家族様のご理解や健康面を含めた介護力を確認します。
③住宅での動作の評価・訓練	退院後の生活の中で本人に必要とされる動作を確認します。ご本人様の活動範囲を考慮して必要であれば屋外での動作も確認します。
④ご家族への指導	退院後に介護を行うご家族様には、実際にご自宅内の環境で介助を体験していただき、介助方法等をご指導させて頂きます。
⑤退院後のサービスの調整	実際に住宅環境や動作等を確認しながらケアマネジャー やご家族と退院後のサービスを調整します。
⑥退院先の判断	環境（物的・人的）がご自宅退院への条件に適するものを確認します。

## ○入院時訪問指導・家屋調査の様子



便座の高さを測っています



上り框の高さを測っています



浴槽の高さを測っています

※個人情報保護の観点から、作業療法室の一室で模擬を行っています。

# 健康教室

## 第1回 腰痛予防・改善



### ○腰痛の約85%は原因不明！？

厚生労働省の国民生活基礎調査(平成25年版)では腰痛を訴える人の割合が、男性で1位、女性でも肩こりに次いで2位となっています。しかし、それらの腰痛のうち、X線やMRI、CT等の検査で原因(腰椎脊柱管狭窄症、腰椎ヘルニア等)が特定できる『特異的腰痛』は約15%で、残りの約85%は痛みの原因が特定できない『非特異的腰痛』が占めています。

### ○『非特異的腰痛』の痛みの原因是筋肉のコリ！？

『非特異的腰痛』は主に筋肉に問題があります。その為、骨や神経の問題を映し出すX線やMRI、CTといった画像診断では原因を特定することはできません。『非特異的腰痛』の特徴として、長時間同じ姿勢(立ち続ける、座り続ける等)でいることや動いた時に痛みがでやすく、安静にしているときにはあまり痛みません。生活習慣や身体の動かし方により、腰部に負担がかかることで腰部の筋肉がこり固まり腰痛となります。従って『非特異的腰痛』は腰部の筋肉をストレッチすることや、腰部に負担がかかりにくい身体の動かし方を知る必要があります。

### ○ストレッチの仕方



#### <腰・背中の筋肉を柔らかくする>

【目安】左右各5秒間×10回

- ①あおむけに寝る
- ②片膝を曲げて両手で抱える
- ③そのまま胸に引き付け5秒間保つ



#### <腰まわりの筋肉を柔らかくする>

【目安】左右各5秒間×10回

- ①あおむけに寝る
- ②片脚を上げて膝の裏を両手で支える
- ③そのまま膝をゆっくり伸ばす



#### <太ももの裏側にある筋肉を柔らかくする> 【目安】左右各1回

- ①椅子に座り、背もたれか座面を掴む
- ②息を吐きながら、片方のかかとを少し浮かせて遠くへ押し出すイメージで膝裏を伸ばして3~5秒間保つ
- ③かかとを浮かせた状態のまま、つま先を2~3回上げ下げする

## 人生100年時代の巨人



東住吉森本リハビリテーション病院

院長 服部 玲治



過日、5月9日にマレーシアで行われた議会下院選挙で、野党連合をまとめて歴史的な政権交代を実現させたマハティール首相をご存知でしょうか。何と92歳での首相返り咲きです。

私は、1981年に始まり22年間に及ぶマハティール長期政権中の2000年から約5年間マレーシアの国立心臓病院（IJN）で心臓血管外科医として働いていました。衰え知らずのマハティール首相ですが、実は2回心臓の手術をIJNで受けています。私も心臓リハビリテーションに通つて来られるのを何度もお見掛けしていました。そもそもIJNはご自身の病気のこともあり、マハティール首相の肝いりで出来た病院です。私は、マレーシアでは幸いなことに多くの心臓手術を執刀する機会を得たことだけではなく、国王のパーティーや皇太子の結婚式に沸くブルネイに呼んで貰ったり、と様々な文化的経験も積むことが出来ました。ただ一つ心残りがあるとしたら、マハティール首相は身近にいながら、直接お会いし、お話を聞かせて頂く機会を得なかつたことです。アジアの虎とも称される稀代のカリスマでしかも元医者、その人柄にどうしても触れてみたかったのです。

マハティールは、前回の首相時に「ルック・イースト政策（東方政策）」を国策として採用しました。これは、欧米による金融支配からの打破を意味します。欧米支配の世の中では、通商条件は常に東南アジア側諸国に不利になっているため、貧しい国はますます貧しくなり、独立性はいつそう損なわれ、さらに厳しい融資条件を課せられて「債務奴隸」となり発展は望めないと彼は考えました。そこで、日本の戦後の目覚ましい経済復興を模範としたのです。彼はアメリカにノーと言える「強い政治家」であり、アジアの真のリーダーでした。彼の首相時代にマレーシアは、1人当たり国内総生産（GDP）は2倍以上に増え、東南アジアの先進国になりました。アジア通貨危機時の対応も彼の真骨頂たるものでした。国際通貨基金（IMF）の要求とは正反対の財政出動と金利引き下げで経済を刺激し、各国が変動相場制に移行するなかで、マレーシアだけは固定制に復帰させ、いち早く危機を乗り切りました。グローバル資本主義にノーを突き付けた魂の処方箋でした。そして今回の首相復帰では、中国に対しノーを示しました。マハティールが92歳にして野党に転じて立ち上ったのは、ナジブ前首相が自身の政府系ファンドの巨額債務返済を目論み、習国家主席の間で利害を一致させ、中国主導シルクロード経済圏構想「一带一路」を促進したため、中国マネーが大量流入してきたのに危機感を募らせたからです。すでに他のアジア諸国は、一带一路のインフラ整備に伴い中国から巨額の債務を抱えて財政難にあえいでいます。その先の中国の狙いは、地政学的に極めて重要拠点となるマレーシアを取り込み、中国支配の安全保障を南シナ海全体に及ぼすことであるので、中国との領土問題で衝突を抱える国々は

(次頁へ続く)

快哉を叫んでいることでしょう。今回驚いたことはもう一つあります。アンワルの復活です。かつてマハティールの後継者と誰もが考えていたもう一人のカリスマ、アンワル。彼は先述のアジア通貨危機の際の対応で激しくマハティールとぶつかりました。二人の仲は険悪となり、マハティールの政治的謀略と考えられる同性愛の罪で刑務所に収監され、マハティール政権以降も幾度もの謀略に遭い事実上の政治キャリアは奪われました。これは奸智術数といえるもので、マハティールといえどもこういうことをするのかと私は残念になりました。しかし、今回マハティールはアンワルと手を結び、彼を後継者とするとしています。そもそもアンワルは、マレー民族保護主義のマハティールとは反対に、よりリベラルな考えを主張してきました。マレーシアはマレー系の他に、中国系、インド系からなる多民族国家でもあります。マハティールは、マレー民族中心の民族政治からの脱却と多民族融和を決意したと読み取られ、92歳にしてこの柔軟さ、20年越しの物語にただただ驚くばかりです。



我々の住んでいる大阪は、マハティールにとっても原点といえる地です。彼が初めて日本を訪れた1961年、復興途上のあるあちらこちらに爆弾による破壊の跡が残された大阪で、水田の真ん中に建つ松下の工場に度肝を抜かされ、人々が国の再建と経済を発展させるために献身的に尽くす光景を見て、日本と日本人々から学ぼうと決意したと語っておられます。我々はこの大阪の地で、人生100年時代の巨人に見習い、今後迎える未曾有の少子高齢社会を支えることの出来る街づくりに役立つべく、100歳までも頑張りぬきたいと思います。

## 栄養科

### 夏バテを解消しよう！

【予防のポイント】夏バテに効果のある栄養素4つをしっかり摂取しましょう

#### 夏バテ解消レシピ

レバーとパプリカの甘辛炒め	なすとトマトのさっぱり和え
材料（2人分）	材料（2人分）
・鶏レバー 200g ・しょうゆ 大さじ1/2 ・酒 大さじ1/2 ・しょうが 1片 ・赤パプリカ 1/2個 ・ビーマン 2個 ・もやし 1/2袋 ・ごま油 大さじ1 ・豆板醤 小さじ1/4 ・オフニース 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1 ・みりん 小さじ1 ・塩・こしょう 少々	・なす 2本 ・トマト 大1個 ・ごま油 大さじ1.5 ・しょうゆ 大さじ1 ・酢 大さじ1 ・しょうがすりおろし 小さじ1/3 ・ごま 小さじ1/2 ・みょうが 1本 ・大葉 1枚



これから暑くなると夏バテ気味で、食欲が出ないという人も多いかもしれません。しかし、食事をおろそかにすると、ますます体力が落ちるという悪循環に陥ってしまいます。

夏バテを解消し、夏バテにならないようにするために、栄養素(たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンC・ミネラル)をしっかり摂りましょう。

今回は夏バテに効く食材を使った簡単レシピをご紹介いたします♪

たんぱく質：血液やホルモン、体の素。

ビタミンB群：栄養素の吸収率がアップ。

ビタミンC：疲労回復に役立つ。

ミネラル：代謝を助ける。

## 医療法人 橘会 理念

1. 患者さんの立場に立った、対話のある医療を提供するために努力します。
2. 地域医療施設との連携を深め、地域医療に貢献するために努力します。
3. より良い患者サービスをするために、働きがいのある職場環境の改善・維持に努めます。

## 東住吉森本リハビリテーション病院 基本方針

1. 患者さんと共に障害の克服に努め、家庭や社会への復帰を目指します。
2. 全人的医療を行うため、全職員が連携して患者さん一人一人に統合的アプローチを行います。
3. 地域医療機関と連携し、患者さんとそのご家族を支える環境構築に協力して、暮らしを応援します。
4. 職員が意欲を持って働くことのできる病院を目指します。

## 編集後記

編集 リハビリ広報室

今号より広報誌「～つなぐ～」の編集を担当させて頂くことになりました、リハビリ広報室の阪口と勝木です。

今号は病院機能評価認定のご報告の他に、皆さまの生活に少しでも役立つ腰痛対策のページも作成してみたので、是非一度お試し下さい！

今夏は猛暑になるとのこと。トイレが近くなるので、水分摂取を控える方もいらっしゃると思いますが、動いていなくても汗はかいています。脱水や熱中症予防に水分は多めに摂り、一緒に塩分も摂るようにしましょう！また、栄養科の夏バテ解消レシピもお試し下さいね♪

今後も当院の情報の他に、皆さんに役立つような情報も発信して行く予定です。



## 病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121（代）

URL <http://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

＜病院までのアクセス＞

- ✿ 近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✿ 大阪市バス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✿ 北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

