



～つなぐ～

医療法人 橘会
東住吉森本リハビリテーション病院

2019.1

Vol.6

院長の新年のご挨拶

新春のお喜びを申し上げます

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました

本年も昨年同様よろしくお願ひいたします

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

さて、本年西暦 2019 年は皆さんご存知のように、来る5月に年号が変わる歴史的な年となります。昭和から平成に変わった時に、小渕官房長官（当時）が平成と書いた色紙をかざして発表されたのを、私などはつい最近のように思い出されるのですが、あれからもう30年が経つですね。因みに、30年というのは四番目に長く続いた元号だそうで、1位：昭和=64年、2位：明治=45年、3位：応永（室町時代）=35年に続いています。自分自身、生まれた昭和より平成に生きた期間の方が長くなっているので、光陰矢の如しを実感しております。

今回は崩御に伴うものではなく生前退位での改号ですから、新元号を予想することが不敬にはあたらないとして、ネット上を中心に予想合戦が繰り広げられているようです。元号選定には条件が定められていることを皆さんご存じでしょうか。「1. 国民の理想としてふさわしいようなよい意味を持つものであること。2. 漢字2字であること。3. 書きやすいこと。4. 読みやすいこと。5. これまでに元号又はおくり名として用いられたものでないこと。6. 俗用されているものでないこと。」だそうです。それ以外には、略字に用いられる頭文字、つまりM（明治）、T（大正）、S（昭和）、H（平成）が使われないことも現実的な条件となると思われます。皆さんの予想は何でしょう。私も色々考えてみるのですが、一つ言えることは、色々な予想がネット上にあふれていますが、有力候補と目されているものはきっと選ばれません。何故なら「俗用されているものでないこと」の条件に抵触するからです。正解に近づくと外れる運命にあるので、予想は慎ましやかに楽しむことをお勧めします。私は決定した時に、「やっぱり、思った通りや」と言うことになっています。



東住吉森本リハビリテーション病院は、新時代が求める「国民の理想としてふさわしいようなよい意味を持つ」リハビリテーションを追求していく所存です。地域や我々を必要として下さる方々と積極的につながって、リハビリテーション専門機関として最大限の貢献が出来ますよう精進してまいりますので、本年も重ねてよろしくお願ひいたします。

コグニサイズしてますか?

皆さん、コグニサイズって聞いたことありますか？最近はテレビや雑誌でも取り上げることも増えているので耳にすることも多いと思います。コグニション（認知）とエクササイズ（運動）からきた造語で運動しながら脳血流量を増やして、物忘れや判断力の低下からくる認知機能の低下を防ぐものとして考えられたものです。今回は簡単で身軽にできるものを紹介します！さあ皆さんもレッツトライ！！

※間違っても気にしないで下さい。考えながら運動することが大切です。

★数にあわせて手拍子★

- ①座った状態で30まで数を数えながら、太ももを軽く叩きます。
- ②3の倍数の時に両手を合わせます。
- ③次に同じように3の倍数と10と20の時に両手を合わせます。

いかがですか？間違えずできましたか？初めはゆっくりとはじめて、少しずつテンポを早めるのが成功のコツです♪



他には歩きながらのしりとりなども有効です。

栄養科

当院の行事食のご案内

当院では少しでも入院中の楽しみや癒しとして頂けるように月に4回程度、季節に応じた行事食を提供しております。今回は9月に実施されたメニューをご紹介いたします。

9月6日（木）黒酢の日

黒酢にはクエン酸や豊富なアミノ酸が含まれています。これらが疲労の原因となる乳酸を分解します。そのため、血行の循環不良をおさえたり、疲労のもととなる乳酸をおさえる効果があります。

本日のメニュー
食の記念日 「黒酢の日」

- ・ご飯
- ・黒酢豚
- ・春雨のチャプチエ
- ・中華和え
- ・杏仁豆腐

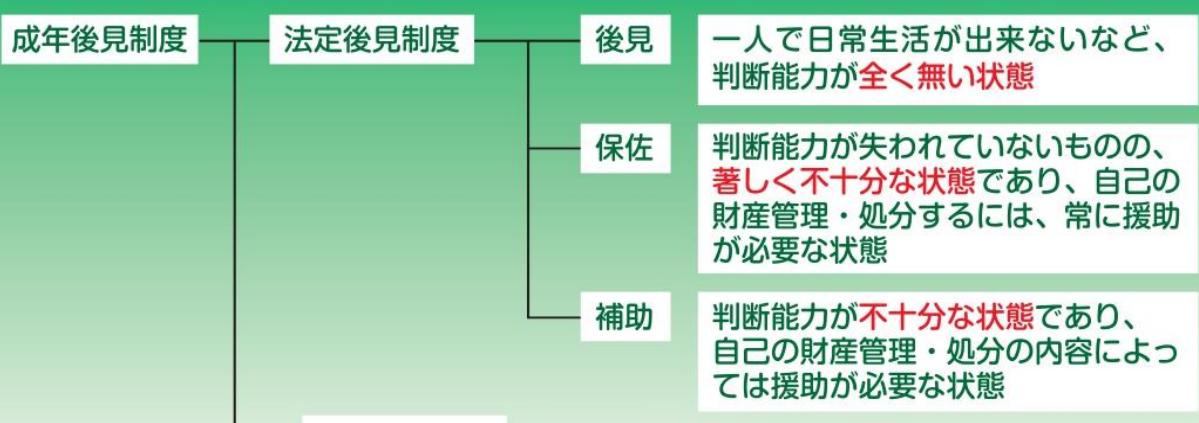
毎日の食事で元気に！
ご賞味ください！！



成年後見制度の概要



2000年4月に認知症の方、知的障がいのある方など、判断能力が十分でない方の日常生活を、ご本人の意思を最大限尊重しながら、支援していくためにつくられた制度。



任意後見制度 現時点で判断能力がある状態

将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、代理権を付与する委任契約を結ぶ

Q: 利用するには？



A: 家庭裁判所へ申立てが必要になります。

Q: 誰でも申立てができるの？

A: 本人・配偶者・4親等内の親族また、身寄りの無い方は、市町村長の申し立てになります。

Q: どんなことをしてくれるの？

A: 被後見人の生活や健康に配慮し、安心した生活がおくれるように本人の意思決定支援をして、契約などを行います。
・介護や看護などをすることではありません。
・印鑑や通帳の管理、収支の管理、不動産の管理、遺産相続の手続きなどです。

Q: 申立ての費用と審判までの時間

A: 収入印紙 800円・登録用収入印紙 2600円・郵便切手 3700円・その他申立てに必要な費用（戸籍・住民票・登記事項証明書など）
・かかる時間は2ヶ月～4ヶ月程度。



Q: 詳しい問い合わせ先はどこにすればいいですか？

A: お問い合わせはこちらへ

大阪社会福祉社会パートナー相談センター

TEL 06-4304-2727 相談予約受付 月～金 午前10時～午後6時



健康教室

第3回 腰痛予防～腰痛型別の予防法～その①

Vol.5 にて型別の腰痛についてご説明させていただきましたが、今号では腰痛の屈曲型と伸展型の予防法・改善方法についてご紹介させていただきます。

各腰痛の型に関しては Vol.5 をご参照下さい。

屈曲型

屈曲型の主な原因は大腿後面の筋肉（ハムストリングスと呼ばれる筋肉）が硬くなっていることです。

【ハムストリングスのストレッチ方法】

①



②



- 1 片膝を胸に近づけるイメージでゆっくりと引き寄せる。
- 2 胸に近づけたら膝を両手で抱え 20～30秒キープ。
- 3 反対の脚も同様に行う。

- 1 できる範囲で膝を伸ばしながら脚をあげていく。
- 2 大腿裏を両手で抱え 20～30秒キープ。
- 3 反対の脚も同様に行う。

伸展型

伸展型の主な原因は股関節前面の筋肉（腸腰筋と呼ばれる筋肉）が硬くなっていることです。

【腸腰筋のストレッチ方法】

①



②



- 1 膝を伸ばしながら脚を前後に開く。
- 2 背筋を伸ばし 20～30秒キープ。
- 3 反対の脚も同様に行う。

- 1 方法は屈曲型①と同様に行う。
- 2 膝を抱え込んだ反対の脚の付け根が伸びる様に意識する。

病棟レクレーションや親睦会の様子

訓練や病棟レクレーションではWiiも取り入れてゲーム感覚で体力づくりや脳トレも行っています！
皆さん楽しみながら取り組んでいますよ♪



リハスタッフで年に数回BBQやスポーツ大会、ボーリング大会を行っており、親睦を深めています。
写真は先日のボーリング大会の様子。



福祉用具と自助具のご紹介

今回より、当院で使用している福祉用具や自助具などを紹介していきます。

【固定型歩行器】



使用方法は、歩行器を一步前のほうへ持ち上げ、身体を支えながら前進します。主に室内での使用に向いており、立ち上がるときの手すりとしても活用できます。前進するには歩行器を持ち上げなければならないため、上半身の筋力がある程度ある人でなければ使用できません。脚に筋力低下や痛みがあり、杖では歩行が不安定な人に適しています。



<その他の種類>

- ・車輪のついたタイプや軽量・コンパクトなタイプ等、用途に併せた種類があります。

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

寒い日が続きますが風邪は引いていませんか？例年この時期はインフルエンザやノロウイルスなどにより体調を崩す方が多いです。手洗いやうがいはもちろん、アルコール消毒、外出時のマスクの装着など、日々の予防が大切です。

今号は腰痛予防、物忘れや判断力の低下予防の運動などの記事を掲載してみました。どちらもすぐに効果が出るものではなく、続けることが改善の近道です。ただ続けるって難しいですよね…。そういう時は、例えば「1日5回を寝る前にする。」など、自分の生活スタイルに合わせて小さな目標を立ててみて下さい。まずは無理をせずにコツコツする事から始めてみましょう！



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
- ✿ 大阪シティバス 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

