

医療法人 橘会
東住吉森本リハビリテーション病院

地域との関わり～地域講座を通して～

当院では地域の方々の転倒予防や健康増進を目的とした健康教室を毎月実施しています。現在は病
院の最寄りにある住道矢田福祉会館、上大和川団地集会場の2カ所を拠点とし、毎月1回はいずれかの
場所で当院のスタッフが中心となって講座を行っています。参加された皆様からご好評を頂いています。

<活動内容>

内容は転倒、転落予防のための体操や、筋力トレーニング、認知症予防のための脳トレ等を実施しています。
上大和川団地集会場での地域講座では、年に2回体力測定を実施し、歩行能力やバランス能力の評価、握
力などを測定し1年間通して体の機能が落ちていないか確認しています。

また、体力測定の内容を踏まえて講座の内容にいかしています。また、リハビリテーション病院としての特性をい
かして着替え動作や歩行等の日常生活にスポットを当てた体操を実施しています。

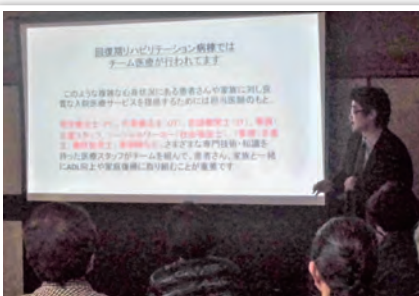


この時は 50 名近くの方にご参加いただきました▲



住道矢田福祉会館での講座の様子です▲

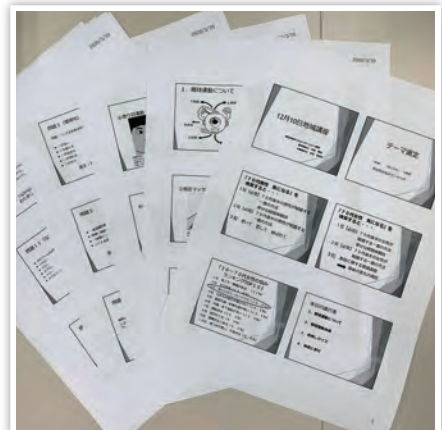
<過去にはこんなことをしました>



過去には院長や看護師に病院の説明や、血圧に関する講座を行ってもらいました。

【過去に実施したテーマ】

- ・介護予防講座
- ・転倒予防体操
- ・着替え動作について
- ・腰痛予防講座
- ・血圧に関する講座
- ・コグニサイズ
- ・シナプソロジー
- ・膝の痛み、変形予防講座
- ・嚥下について
- ・SUN体操
- ・肩こり解消の体操
- ・目の体操



講座で使用了資料▲

3月の講座は新型コロナウイルスの影響により中止となりましたが、4月以降は、系列の病院や施設と連携をとり、皆様の健康のお役に立てるような講座を行っていきたいと思っています。

健康教室

第7回 ～介助方法について～ 起き上がり動作と立ち上がり動作

身近な方の突然の怪我や病気で介助が必要になってしまったとき、あなたはどのような方法で介助しますか？
どのように介助したらいいの？介助で身体や腰を痛めずに楽にできる方法はないの？
などと悩むかもしれません。

そういうときは、少しの工夫で介助する側もされる側も負担が軽減するかもしれませんよ！

今回の健康教室では起き上がりと立ち上がりの2つの動作に注目してお伝えしていきたいと思います。

<介助のポイント> 介助される側に安心感を与えることが大切です！

- ① 一方的に無理に動かすのではなく、介助される側の動きに合わせる。
- ② 1つ1つの動きに合わせて、声掛けしながら誘導する。



▷ 起居（起き上がり動作）



▷ 起立（立ち上がり動作）



いかがでしたか？少し工夫をすることで楽に介助することができますね。
是非参考にしてみてください！





認知症のあれこれ

前回では“老化による物忘れ”と“認知症による物忘れ”の違いについて載せました。
今回は認知症の方への対応についてです。

認知症で最も発症する確率が高く、記憶障害を起こすアルツハイマー型認知症は、脳の部位でも記憶をつかさどる海馬と側頭葉が、老化によって萎縮することが原因で始まります。記憶する能力が衰えると、過去に記憶したことも思い出せなくなります。つまり、**認知症の方本人が一番傷つき、不安である**ということを皆が理解することが一番大切なことだと思います。

<認知症の方との関わり方のポイント>

① 目線の高さを合わせて、はっきりと聞こえる声でゆっくりと話す。

- ・ 優しい笑顔、優しい対応
- ・ 情報は簡潔に伝える
- ・ 分かる言葉を使う（昔の言葉やその人の故郷の言葉など）
- ・ 視界に入ってから声をかける
- ・ 会話する時は同じ高さで目線を合わせる など、安心感を与えることが大切です♪



② 羞恥心やプライドは変わらない。「否定しない、叱らない」が大原則。

- ・ 自分に起こった不具合を自分自身で努力して何とか解決しようとする。
でもうまく解決できず傍から見るとトラブルを起こしているように見える。
このような時のご本人の気持ちを少し思いやっていただければ、介助する側の気持ちも和らぐと思います。

③ アイコンタクトやスキンシップが持つ可能性

- ・ 言葉より伝わりやすい時がある。
- ・ 安心感をあたえる。

※スキンシップでは何の前触れもなくいきなり体に触れることは避けて下さい。

不信感・不快感を示してしまうこともあります。必ず声をかけてから触れて下さい。

いかがでしょうか？少し意識を変えるだけで、相手に安心感を与えることができます。

認知症の患者さんにだけでなく、普段からこういった心がけは必要ですよ♪

参考になれば幸いです。



回復期リハビリテーションよろず研究会の活動報告

先日 2 月 1 日に、近隣の回復期病院が集まり、意見交換をしました。年に 2 回開催し、今回で 7 回目の開催となりました。当日は当院に友愛会病院、耳原総合病院のスタッフが参加しました。

よろず研究会は、回復期リハビリテーション病棟全職員を対象に、複数の病院間で職種間の垣根を取り払った意見交換や研究の場になることを目的に開催しています。

今回のテーマは「理想的なカンファレンス（会議）について」でした。今回は少しでも意見が出やすくするために、リラックスした環境づくりとして、ワールドカフェスタイルで実施しました。お菓子やコーヒー、お茶を飲みながら、カフェにいるような雰囲気で行うことで、皆さん、いつもより活発に意見交換ができていましたよ！他の病院の良いところを自分の病院でも反映させることで、業務の改善にも繋がっていきます♪



各班に分かれての意見交換していきます！



他病院の取り組みに興味津々♪



作業療法士が中心となり、患者さんと作製♪

広報活動報告 ～東住吉森本リハビリテーション病院ホームページがリニューアル♪～

当院のホームページがリニューアルされましたがご存知でしたか？院内情報から、各職種や研究班の取り組みなど様々な情報を発信しています！また Facebook などの SNS を利用した情報発信も始めています！

ホームページは当院の名前で検索していただくか、裏表紙の Q R コードからでもご覧になれます。是非一度、ご覧下さい♪



また院内のインターネット環境も改善しており、wifi の利用が可能になりました。デイルームのみの利用など一部制限はありますが、今後はエリア拡大も検討しています。

ジェネラリストスペシャリスト

(generalist-specialist)

東住吉森本リハビリテーション病院

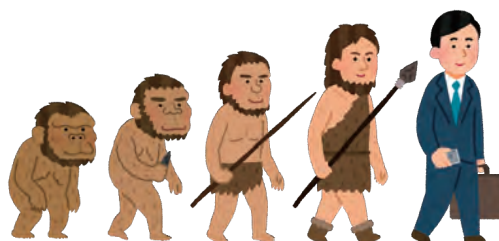
院長 服部 玲治



我々現生人類はホモ属に属するヒト族（ホミニン）の一種であり、ヒト（人間）は、我々だけではありません。他のホモ属は様々な種類があり、ホモ・ネアンデルタールンシス（ネアンデルタール人）、ホモ・エレクトスなどは耳にされたことがあるでしょう。彼らも人間です。しかし、現在まで生き残っている人間は我々ホモ・サピエンスのみです。何故、他の人間は滅びたのか？よく言われるのは、ホモ・サピエンスは脳の容量を大きくし賢くなったから、地球上のあらゆる環境の変化に順応出来て生き延びてきたというものです。確かにそれはそれで正しいのでしょう。しかし、ネアンデルタール人の脳の容量はホモ・サピエンスより多く、それだけが理由ではないようです。ある面白い説を読んだことがあります。

ホモ・サピエンスは、30 万年前ほどにアフリカを支配し、約 10 万年前に、アラビアからインドへ、そして出アフリカを果たしました。この南ルートでは、砂漠や熱帯雨林など棲息に厳しい場所に子孫を残しながら、海も渡って 6.5 万年前には オーストラリアまで達していたそうです。北への移動も 5 万年ほど前に始まり、最果ての極寒ベーリング海峡（ウルム氷期の最寒期の頃、ベーリング海峡地域は陸地化していた）という極限の地をも超えてアメリカ大陸に進出しています。また、その世界中に広まっていく中で、常識的に考えて全然生存に適さない高地や極寒の地などにも住み着いたことが分かっており、普通なら避けるはずの過酷な環境をわざわざ選んでいるとしか考えられないことを我々の祖先はしています。あえて困難に挑み、克服し、適応してしまう能力、これが他の人類との差ではないか。この説をジェネラリストスペシャリスト(generalist-specialist)と称します。“ジェネラリスト”とは「何にでも挑戦する人」、「スペシャリスト」とは「それを極める人」ということです。

この原稿を書いている現在、世界は新型コロナウイルスの脅威にさらされ、人々は未体験の恐怖に怯えています。しかし、我々ホモ・サピエンスはジェネラリストスペシャリストです。この困難に果敢に立ち向かい、必ず克服することでしょう。病や怪我を乗り越えリハビリテーションを受けておられる方も、懸命に支えておられるご家族も、みなさんジェネラリストスペシャリストです。きっと苦しみの中には新しい生活が待っています。そして、日々多忙な職務を遂行してくれるこの病院のスタッフのみんな、君たちもジェネラリストスペシャリストです。自分を信じて挑戦をあきらめないでください。きっとその挑戦が、多くの困っている方々の力になります。ジェネラリストスペシャリストたらんことを。



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。

ボツリヌス治療情報

ボツリヌス療法

(ボトックス外来 水曜午後 完全予約制)

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、
脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。
発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。



編集後記

編集室

新生活が始まりましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？
今年に入り、世間を賑わせている新型コロナウイルスの大流行で、
手洗いやアルコール消毒など日々の予防対策の大切さを痛感し、
個人の危機意識も高まったと思います。この意識はその他の感染症
でも同じことです。予防することで症状を抑えることもできま
すので、日頃から意識を高めて、自分の健康を守りましょう！



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 <https://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

