

医療法人 橘会
東住吉森本リハビリテーション病院

回復期リハビリテーション病院の役割とは～当院のリハビリの紹介～

リハビリテーションとは病気や怪我など、様々な疾患が発症し、治療を受けた後、社会復帰のために行う訓練のことを総称し、発症以前と変わらない水準の生活を目指します。リハビリテーションには日常生活が快適に送れるように身体的・心理的訓練や歩行訓練、日常生活動作(ADL)訓練、社会復帰を目指す職業指導などの種類があり、機能改善の他に疾患の発症による後遺症のリスクを緩和する目的もあります。入院した患者さん1人ひとりに合わせたスケジュールを組み、医師や看護師の他に、リハビリを行う理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)や、看護助手(ケアワーカー)、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー(MSW)などの各専門分野のスペシャリスト(多職種)がチームとなり、在宅復帰、社会復帰を目指して、入院から退院後の生活までをサポートします。

リハビリテーションには患者さんの状態や疾患発症の期間(回復過程)に合わせて適したリハビリがあり、発症すぐの「急性期」、急性期後の「回復期」、退院後の「維持期(生活期)」に分類され、それぞれ目的と役割があります。当院は回復期リハビリテーションに位置づけられます。



多職種がチームとなって支援します

急性期から維持期(生活期)までの間の「回復期」は、最も効果的に身体機能の回復や日常生活に必要な動作の改善が見込めると考えられており、集中的にリハビリテーションを行うことで、その後の安定した日常生活を維持することにも繋がります。回復期に行うリハビリテーションや過ごし方により、回復の度合いは大きく左右されます。そのため適切に訓練が行え、十分にサポートのある環境を整えることが重要です。回復期のリハビリテーションでは、身体機能の回復に向け、理学療法士(PT)や作業療法士(OT)が関節可動域訓練や筋力増強訓練、専門的な介入を行います。言語障がいがある場合は言語聴覚士(ST)が介入します。より在宅生活に近い環境で日常生活に必要な動作の練習を繰り返し、退院後を見据えて、社会資源の利用や実際に自宅を訪問し生活環境の整備をサポートすることもあります。

それでは実際にどのようなリハビリがあるのか、当院のリハビリの内容を次のページで職種別にご紹介します。



理学療法

では、起き上がりや立ち上がり、歩行(屋内、屋外)、階段昇降といった基本的動作の問題に対して、機能回復訓練、動作練習を行うことで障害された能力の改善、向上を図ります。当院では、必要に応じてロボット(ウェルウォーク)や下肢装具、電気治療なども使用しながら実施しています。また、退院後の生活に必要な動作を想定して練習を実施しており、その方に合わせて装具や車いす、杖などの検討も行って、安全に生活できる環境を提案します。場合によっては家族様の介助方法の指導も実施しています。



※ロボットに関してはVol.9を参照

作業療法

では退院後の生活に必要な動作(服を着替える・お風呂に入るなどの日常生活動作、料理や洗濯などの家事動作など)を浴槽や台所などを使用して実践的に訓練を行います。必要に応じて自助具や福祉用具の使用の検討も行います。また、動かしにくくなった手や指の機能回復を電気治療機器を使用して行ったり、手に装着する装具(上肢装具)の選定も実施します。その他にも脳梗塞等により生じた高次脳機能障害、老化等で進行する認知機能障害に対する訓練や、復職を目指す職業訓練(主に作業面に関する部分)、自動車運転再開を目指すための評価・訓練等、患者様一人ひとりに必要な訓練を一緒に考えて訓練を行います。



※電気治療・高次脳機能に関してはVol.9を参照

言語療法

では主に脳梗塞等により食べることが難しくなったり(摂食・嚥下機能障害)や話すことが難しくなった(構音障害・失語症など)患者様への訓練を行っています。病棟での食事も訓練の1つと考え、看護師や管理栄養士と連携し、適切で安全な食事形態の調整と提供も行います。また、脳梗塞等により生じた高次脳機能障害、復職を目指す職業訓練(主に集中する、判断するなどの思考面に関する部分)、自動車運転再開を目指すための評価や訓練等を作業療法士などの職種と連携して実施しています。また、退院に向けてご家族様へ食事介助の方法や注意点などの伝達等も行い、安心して生活して頂けるよう努めています。



訓練の詳細については当院ホームページでも紹介しておりますので、是非ご覧ください。

参照：回復期リハビリテーション.net
(doctorsfile.jp)



当院のホームページのリハビリについて、
広報誌「つなぐ」のバックナンバー Vol.7



今回は、運動と歯の関係についてのおはなしです。

55～64歳での歯周病の有病者率は82.5%だそうです。また、60歳代で半分(14歯)の歯を失い、80歳代では約半数人がすべての歯を喪失しているそうです。

一見関係がなさそうな「歯」と「運動」ですが、歯並びや噛み合わせが運動にどのような影響があるのでしょうか。



① 噛み合わせが悪いと、最大限の力を発揮できない

人間は、何か重いものを持ち上げたり、力を出したりする必要のある時には、グッと奥歯を噛み締めて最大限の力を出すことで、パフォーマンスがアップします。そのため、噛み締められない噛み合わせでは、最大限の力を発揮することができません。

② 噛み合わせが悪いと体全体の筋肉バランスがおかしくなる

噛み合わせと体の筋肉のバランスには実は関連性があります。噛み合わせがずれていると、そのズレをどこかで補正しようとし、噛む筋肉とその周囲の筋肉(首や肩などの筋肉)は全て繋がっているのですが、噛み合わせが悪く、噛む筋肉のバランスがおかしくなると、それにつながる筋肉もバランスがおかしくなります。それが全身の筋肉にまで及んでしまうと、肩・腰・足の骨格にまで影響し、姿勢が歪んでしまうことに繋がります。

③ 歯並びが悪いとスタミナ不足になりやすい

歯並びがガタガタで、歯並びで口の中が狭くなっている方や、噛むと下の歯が上の歯で隠れて見えないような上下の噛み合わせが深い方などにおいては、舌の置き場所が小さいため、喉の方に引っ込んでいる状態になります。その分、喉が狭くなって酸素が効率よく取り込めず、すぐ息切れしてスタミナが持ちません。また、出っ歯などの歯並びが原因で、唇が閉められず口呼吸になっている場合も、酸素不足になりやすいため、持久力などに影響してくる可能性があります。

④ 健康的な歯並び・噛み合わせを持つことで体も健康になる

健康な歯並び・噛み合わせだと、食べ物をしっかり噛むことができ、歯周病や虫歯にもなりにくいため、体も常に健康な状態を保ちやすくなります。歯の喪失が少なく、よく噛めている方は、生活の質や活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。また、口の中の衛生状態を良くしたり、噛む力を改善させることが、誤嚥性肺炎の減少や、日常生活動作の改善に有効であることが示されています。

では、歯を健康に保つために、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか…？ 🦷🦷🦷

- ★ 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- ★ 歯科で定期的に歯石を除去する
- ★ 何でもよく噛んで食べる(唾液をよく分泌させるため)
- ★ 唾液の分泌を促す(歌ったり話したりも良い)
- ★ 食後20分以内に歯を磨く(歯磨きを最低1日2回は行う)
- ★ 寝る前は丁寧な歯磨きを行い入れ歯などは外して就寝する
- ★ 歯茎の血行を促す(歯磨きの後や入浴中に歯茎のマッサージを行う)

みなさんも今ある歯を大事にして、健康的な毎日を過ごしましょう！！



認知症予防にいい話 ～ちょっとひと息レクリーション④～

今号は単語穴埋めクイズです。空欄になっているところを埋めて、上下左右から成り立つ2文字の単語を完成させましょう！

①

天
元 質
候

②

土
平 下
面

③

南
祖 旗
宝

④

会
手 題
術

わかりましたか？難しい人は周りの方に聞いてみましょう♪
答えは院長コラムの下にあります。



栄養科だより



春野菜といえば…菜の花に春キャベツ、アスパラ、新玉葱、セロリ、新じゃがいも、春ごぼう、そら豆、たけのこ、山菜…。春野菜には、元気なパワーがぎっしり詰まっています。ちょっとした苦味や若々しいおいしさも、春野菜ならではのですね。今回は、春野菜の栄養など豆知識をはじめ、旬のおいしさを存分に楽しめるレシピを紹介します。

<春野菜の特徴と栄養について>

～春野菜の苦みの健康効果・効能～

春野菜には独特の苦みがありますが、これは代謝を促してくれる働きがあります。その他にも貴重な栄養が豊富です。春野菜をたっぷり食べて、季節の変わり目の身体をいたわりましょう。



菜の花とくるみの和え物

菜の花・・・100g

くるみ・・・40g

砂糖・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

味付けはうすく、
菜の花の苦みと、くるみ本来の
味を楽しめます。

世界の終わりとハードボイルド・ワンダーネット

東住吉森本リハビリテーション病院

院長 服部 玲治



私はキリンになりたい・・・。

長風呂が出来なくなりました。浴槽に浸かった後の立ちくらみがひどいのです。

立ち上がる時、身体にはより重力がかかり、血液は身体の下の方へ、つまり体幹や足の静脈にたまります。静脈から心臓に戻ってくる血液量が減少し、心臓から脳に送り出される血液の量も減少します。その結果、脳の血液不足で立ちくらみが起こります。しかし、普通はそうならないように代償する機能があり、脳の血液不足にはなりません。自律神経系という神経の働きによって、血圧が下がらないように血管の収縮と心拍数の上昇により速やかに調節されるのです。立ちくらみは病気や怪我など様々な理由でも起こりますが、この自律神経系の働きが悪くなって血圧の調節がスムーズにいかずに起こることもあります。自律神経系の働きが悪くなるのもまた、病的な原因と、年齢的なホルモンの関係や加齢に伴って反応が鈍くなるなど病気でない理由があります。それでなくても風呂に入って温まると血管は弛緩し、多くの血液が足にたまりますので、普段以上に血圧調節力が必要です。まあ、私の場合は、当たり前前かがみのことが当たり前でなくなってくる歳になったということですね。

さて、キリンの話です。キリンの頭は5mの高さにあり、心臓は3mの高さにあります。心臓が2mも高いところにある頭に血液を送り出すには、当然かなりの重力に対抗する必要があります。キリンの血圧は、250～300/160～230mmHgという超高血圧で、心臓も巨大で11kgあるそうです。さらにキリンが頭を下げて水を飲む時には、首の血液の重さが加わり頭への血圧は500mmHgほどになるそうですから、人間なら脳出血で即死です。逆に頭を上げる時は、5mもの落差分350 mmHg以上の血圧が一気に下降します。これまた人間なら立ちくらみどころではなく一瞬にして気絶です。何故だ、キリンよ。そこにはいくつもの驚きの仕掛けがあります。

キリンの首の動脈＝頸動脈はいくつかに枝分かれています。一つの血管にかかる圧を分散して下げて負担を軽減しています。また、人間の足の静脈にもある逆流防止弁が首の静脈にもあり、血液が一気に下りていかなないようにになっています。さらに、あの細長い美脚にも理由があって、強く弾力のある皮が脚をぴったりと覆っているため、圧迫ストッキングをはいているように、血液が足にたまらず心臓に上がりやすくしています。それだけではありません。さらにとっておきの仕掛けがあります。その名もワンダーネット。なんてスペシャル感のある名称でしょう。後頭部にある奇驚網と呼ばれる網目状の特殊な毛細血管の塊の事です。頭を下げた時には、ワンダーネットが血液を取り込んで、流れ下がってくる大量の血液が脳に流入するのを防ぎます。そして、首を上げた時には、ワンダーネットから血液が放出されて、血圧の急激な下降を防ぐのです。

ワンダーネットには他にも不思議な話があります。キリン以外に唯一現生するキリン科の動物にオカピというのがあります。馬のような、牛のような、シマウマのような姿をしています。要するに、キリンのように首も脚も長くないのです。しかし、そのオカピにはワンダーネットが備わっているのです。何故だ、オカピよ。必要ないだろ。要不要説も進化論も吹っ飛んでしまう生命の神秘です。

言い直します。私はオカピになりたい・・・。

いや、やっぱりキリンだ。コロナ禍に覆われた世界の終わりを、首を長くして待っているのだから。



キリン



オカピ

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。

リハビリテーション科からのお知らせ

この度、リハビリテーション科直通の電話が開通されました！

TEL : 06-6701-2200 FAX : 06-6701-2202

メール morimoto_therapist@yahoo.co.jp でも受け付けております。

リハビリテーション科に直接ご用命の際は上記の電話番号、FAX 番号、メールをご利用下さい。



編集後記

編集室

さて日本でも新型コロナウイルスのワクチン接種が順次始まります。皆さんは受けますか？強制ではありませんが、接種が推奨されています。とはいえ、不安も大きいですね。感染時の重症化の軽減と他者に移すリスクが軽減すると言われていいますので、気持ちの面で少し楽になるかもしれません。有効性と副反応についても分かってきましたので、ご家族と相談して判断しましょう！接種しても当面はマスクなどの基本的な感染予防対策は忘れずに！



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

