



にこにこ

夏号
VOL.24

暑さに負けず
出発進行!!

目次

子育て放浪記

医療安全への取組み

地域包括システム事業

クイズ・編集後記



系列法人の事業エキチカ保育園（運営 KidsOne）の子供達です。外国の先生と英語で遊んでました。モンテッソーリ教育だそうです、楽しそうでした！元気に育ってね、パパママは頑張っていますよ！！

リハビリスタッフの 子育て放浪記



- ①子育ての苦労話
- ②すべらない話
- ③我が家の子育て方針
- ④リハビリ的な育児
- ⑤その他

ビートルズのジョンレノンは、息子ショーンの育児に没頭したそうです。そのことについて聞かれ、こう答えました。「三分間のロックン・ロールをつくるよりも人間一人を育てることのほうがよほど芸術的だ」と。ジョンレノンの、あの優しい歌声を聞かされた時に、自分も「優しく、穏やかな世界で、生きていこう」と思っています。人間を育てることは、人間らしく生きる権利の回復であるリハビリテーションとなんら変わりません。失敗の連続ですが、失敗するからこそ、より成長できるはずです。頑張るパパ、ママを全力で応援し、育児で学んだ事を、リハビリテーションにぜひ活かしてくださいね！！

おはよう！！お目覚めは？

作業療法士 MYさん（長男：3歳 長女：9ヶ月）

- ①2人目が生まれた時上の子が赤ちゃん返りをしてしまい…どっちが新生児だかわからない位付きまとわれていました。
- ②今も上の子の甘えが強く、下の子が這い這いをしていると「僕の方が早い！」と全力這い這いで膝に飛び乗ってきます。下の子も負けじと隙間をぬって引っついてきます。
- ③人に迷惑をかける事、生命にかかわる事以外は基本放任主義です。好きなように動いて、悪戯してもOK。ただいまのギューは毎日の日課。
- ④食事の時に舌の上に食物を入れる事に意識がいたり、アゴの動き、上唇の使い方等気付ば自分の子供を評価してしまっています。
- ⑤皆さんに支えられつつ母親となっても作業療法士として仕事ができる事に感謝しています。今後もママさんセラピスト頑張らせていただきます。



家族みんなで素敵なお出かけ！！

言語聴覚士 GMさん（長男：9月で5歳、次男：2歳）

- ①授乳中の寝不足で、朝の電車通勤時は立ったまま眠れるようになった。特に朝は、時間に追われ、子供達に「早く、急いで（怒）」とせかし、日々反省。
- ③日光へ旅行した際、長男が“ 叶う杉 ”の前で『ママがちゃんと暮らせますように』とお願いしていた…。長男の優しさを感じるとともに、心配をかけまいと誓った。次男が台所に来て何か欲しそうにしていたので、「ちょっとまってね。今作っているからね」と夕食の準備をしていたら、後ろでパラパラという音が…振り向くと勝手に米を出し炊飯器に入れていた。よほどお腹がすいてたのね。
- ④寝る前に本を読む。1日5回抱きしめる（上の子が赤ちゃん返りしたときに大学の先生から頂いたアドバイス）
- ⑤産まれたばかりの時、同じ方向ばかり向いて寝るので、夫（OT）がタオルで体位変換枕を作ってくれた。そのため頭の形はいい。発達のことや心配な時、小児のリハビリをしている友人や先生に気軽に相談できる。
- ⑥人生の先輩である患者さんに、家事や育児の知恵や心得を教わり、いつも励みにしています。フォローしてくれる皆さんのおかげです。いつもありがとう。



🔍 三兄弟！！

理学療法士 SAさん（全員男子8歳、4歳、1歳）

- ①長男の国語の宿題を聞きながら、二男のウルトラマンごっこを相手をし、三男のオムツ換えをすること。食物アレルギーがあるため、買い物時に原材料名を見るのは習慣になりました。迂闊に横になると、お腹の上に飛び乗り、踊り、何事もなかったように去っていきます。最近、三男も加わるようになりました…。
- ②洋服の見分けがつかない。男3人で洋服はお下がりになるため、片付ける時、誰のかさっぱり分かりません。間違えると子供だけでなく、妻にも怒られます。
- ③寝る前の読書。好きな本にすると、乗り物ばかりになるので、色々な種類を混ぜています。かいけつゾロリは今も人気のようです。
- ④歩くより、四つ這いを多くさせて体幹筋を使うようにしていました。
- ⑤3兄弟だと次男の育て方が難しいと感じます。甘やかすとつけあがり、厳しくするとすぐ拗ねる。しかし、よく考えると私に似ているだけの気もします。子育ては奥が深いです。



ディズニー制覇！！シンデレラ城より高く！



理学療法士 MRさん 長男1歳

- ①子供がアレルギー体質のため、食品選びには慎重になりました。少量でも摂取するとすぐに症状が出てしまい、食品選びには苦労しました。普段何気なく使う食品も驚くほどアレルギー関連の食物が入っている事を思い知らされました。
- ②ファミレスで食事中に、凄い顔して、凄い音を立ててうんちをしたことがありました。この場所で！・・・と物凄く恥ずかしかったです。
- ③極力怒らないようにしています。言葉が分からないうちは少し大きな声を出しますが、基本的には話して納得させるようにしようかと思っています。
- ④乳児期に無駄に反射を出して遊んでました。



肺炎で入院しちゃいました・・・



理学療法士 SYさん 長男1歳

- ①毎夜繰り返されるフルボリュームの泣き声は、確実に両親の体力を削っています。感受性が強い子は空気が読める子、細かな気配りができる子になることを祈り、寝かしつけを頑張りたいと思います。
- ②私は実は隣の部屋で寝ています。ある日妻が、「明日も仕事でしょ？隣の部屋でゆっくり寝なよ」と。優しさに甘えて寝ていると、隣の部屋から泣き声が。寝かしつけを買って出て、私が「やっぱり一緒に寝るよ」と言うと、「あなたのイビキで起きちゃうの！向こうの部屋で寝て！」。
- ③スキンシップ。早くから保育園に預けているため、帰宅すると勢いよく甘えてきます。キスは「虫歯がうつるから」と止められています・・・
- ④動作性急で山盛り転倒リスクがあり。短期目標として、フリーハンドでの愉快的立位活動の獲得と、プーさんのおしゃべりウォーカーを使用したアンヨ自立です。
- ⑤孫はかすがいと言える気もします。子供が産まれてから妻の両親と会う機会が増え、母も上京しに来ることが多くなったように感じます。両親にはひ孫の顔が見られるくらい、元気で長生きして欲しいものです。



パパはいつだって力持ち！！

理学療法士 ERさん（長女6歳、長男4歳）

- ①長男が2歳の時に私の父の車に向かって小石を投げてしまいました。私が怒って投げた右手を叩くと泣きながら私に向かって小石を投げ返してきました。見ていた妻はなぜか爆笑していました。
- ②長女の初めての運動会。早起きをし、家族を起さないように朝4時半に幼稚園へ向かいました。見事、最前列でビニールシートを引き、どや顔で妻と長男を迎えると、「えっありがとう♡」ではなく、「ここじゃあ、後ろ姿しか見えない！」と激怒されました。ねぎらいの言葉ぐらい・・・と思いましたが、妻の言うとおりの初めての運動会は長女の背中ばかりのビデオになっていました。
- ③絵本の読み聞かせ、水泳バタフライまでできるようにさせる
- ④伝え歩き～独歩までの間は、転ばせないように条件反射で身体が動いてしまう。



パパ顔デカ！！



作業療法士 OEさん（長男2歳“8月で3歳”、長女9ヵ月“8月で1歳”）

- ①長男がイヤイヤ期真っ盛りです。親の見様見真似で服を着替えようとしたり、上手くできないと癇癪を起し持っているものをとこころ構わずポイポイ投げてしまいます。手伝おうとしても怒るし、上手くできなくても癇癪を起すし、お手上げです。でも、親も成長するもので、「競争」、「あんぱまん」等の言葉を利用して、何とか誘導を試みている毎日です。
- ②お手製のステージでマイク様な物を握り、アイドルの様に歌って踊ります。最後に「ありがとーまーす」と言いながら去っていく姿がとても可愛いです。
- ③どんなことでも楽しんでやろう。子供は親を真似るもの。まずは親が楽しむ姿をみせよう。どんなことでも家族全員で楽しんで取り組める様に心がけています。
- ④やる気の出させ方、動機づけについて。子供にああして欲しい、こうして欲しいという思いが最初の頃は強く出過ぎ、「○○しなきゃダメだよ」という発言が多かった気がします。しかし、子供心を大切に、良い方向に導くという風に考えが変わっています。それは、对患者さんと関わる時と同じなんだと、ハッとした気持ちになった事を覚えています。





名犬チーズだワン！！



言語聴覚士 FFさん 長女1歳

- ①職場と自宅の距離が遠いので、急いで帰って保育園にお迎えに行かなければいけません。夕方から夜にかけて分刻みのスケジュールになることが多いです。
- ②なんでもマネしてお話します。長い文章でも、ちょっとしたかけ声でも…。気付くと、私が電話で話しているのを聞いて、テレビのリモコンやスマホを耳にあて、「もしもし～、はいはい～」と言っています。
- ③挨拶する、お片づけをする、ご飯は座って食べる、よく笑う
- ④患者さんの食事介助などで慣れているためか、離乳食の食べさせ方は上手だったと思います。
- ⑤私と主人の両親は遠方に住んでいるため、主人と二人三脚で子育て奮闘しています。主人に頼ってしまっている部分も多く、とても感謝しています。また、急なお休みもあり、職場のみなさんには負担をかけてしまっていることと思います。ありがとうございます。こんな私ですが今後ともよろしくをお願いします！

理学療法士 SYさん（長男12歳、長女10歳、二女7歳）

- ①最近、剣道や空手をする子供達に、運動のアドバイスをしても何も響かないので、「うむ」と頷くのみにしている。
- ②幼稚園の時、ピアノの練習をしていた娘に、「音だせるんだね」と驚いてみせたら、娘が「すーちゃんね、音のしないおなら」もだせるの、えっ音のしないおなら・・・「す、すごいね・・・」
- ③いつだって、人生は楽しい
- ④何事も“姿勢”を大切に

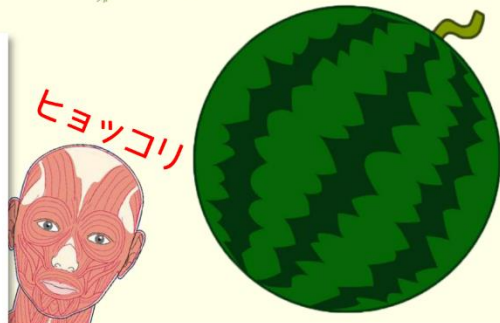
育児パパママを応援する周りのスタッフも本当にありがとうございます！！

準備万端！！忘れものなし！！



ちょっ一息メモ

子供の表情、感情の豊かさには、とても驚きます。笑顔は5～53対の表情筋から作られます。ちなみに表情筋は骨に付着してません。人体のほとんどの筋肉は、骨に付着しています。なぜ骨に筋肉が付く必要があるかというと、骨と筋肉が付着することで、テコの原理が働きます。スピードを作りだしたり、力を発揮できるようになるわけです。となると顔だけ骨に付いてない理由を考えると、人間だけが持つ表情の役割が、とても繊細で、複雑な意図があるんだなあと感じます。



よく美容のために表情筋を鍛えましょう、マッサージをしましょうと、よく耳にしますが、注意が必要です。なぜなら、筋肉の上に皮膚があります。顔のたるみやしわの原因は、皮膚です。過度に表情筋を動かせば、皮膚も伸びます。つまり、しわも増えます・・・。筋肉が動けば、皮膚も動き、血行が良くなり、良い面もあるでしょうけど。いつも見せてくれる普通の笑顔が一番ステキです。謎の美顔ローラー買うより、スポーツで汗を流し笑顔を見せてくれる方が心身の美容に良いのは間違いないでしょう。夏の紫外線対策など皮膚のケアをして、皆さん、この夏を素敵な笑顔でお過ごし下さいね。

H30.5月院内感染防止対策職員研修会

院内感染の予防策や、衛生的な手洗い手順や手指消毒について研修会を行いました。実際に、手洗いし、洗い残しが分かるようにブラックライトで光らせてテストを実施しました。結構、アライグマのように綺麗に洗ったつもりでしたが、爪の溝だったり、指の間に洗い残しが確認されてしまいました。上板橋病院では、手指消毒薬も各自携帯し、感染予防に努めていますが、なかなか注意が必要です。少しでも、手指消毒を図ろうと、病棟や廊下にある一部の手指消毒薬に、“言葉”を貼ったりもしました。皆様、手指消毒、手洗い大丈夫ですか？

きれい、きれい。

自分より
大切な人のため



H30.6月第37回東京都理学療法学会

新宿コクーンタワーにて



6月24日、今年目標であった学会発表を実施してきました。緊張しましたが、心強い応援もあり、とても楽しく出来ました。梅雨の合間でしたが、とても多く参加されていました。上板橋病院リハビリ科では、今後も、学会参加、研究活動を通して、患者様に還元できるように頑張ります！！

口述発表：白木靖次郎「大腿骨近位部骨折後の保存療法を選択された転帰について」

院外などで患者さんの話題は厳禁ですよ。

「〇〇さん、インフルエンザに・・・あなたも気をつけて・・・」とよくある会話です。うわさ話のレベルの内容もありますね。院外はもちろんのこと、院内でも内容や声の大きさに十分注意して、おしゃべりしましょう。職場のパソコンの情報を入れた、USBメモリーの紛失事例はとても多いものでした。今一度、使用方法を検討してみましょう。

H30.6月「個人情報保護」の職員研修



嚥下造影検査 (VF) 開始しました！！

嚥下造影検査（以下、VF）とは、食べる飲み込むといった摂食嚥下機能に障害がある方に対し、レントゲン室でX線を照射しながら行う**飲み込みの検査**です。

バリウムを混ぜた飲み物や食べ物を実際に食べ、どのように口から胃へ運ばれていくか、一連の流れを録画しながら確認します。

美味しい食事を、安全に召し上がるためには、とても大切な検査になります！！

リハビリ科の医師、栄養科、放射線科、病棟看護師、リハビリで、協力しながら実施しています。皆様、本当にありがとうございます！！安全に、美味しく、楽しい食事ができますように。

美味しく、
安全に食べる
ために



板橋区事業（住民主導10の筋トレ） の筋トレ指導のお手伝い！！



地域リハビリ事業報告

板橋区では健康寿命の延伸を図る地域のコミュニティ作り（いわゆる“自助”活動）を進めています。

介護予防の板橋区事業“10の筋トレ”の筋トレ指導、講師を、5月、6月と参加実施してきました。筋トレの効果も実感され、生活に役立っているようで、嬉しい限りです。

昔から事業継続のために地域密着が大切と、殆どの業種で言われています。病院と地域が、どのような形で？どのような地域密着を築いていくのか？模索中ではありますが、まずは、行動しよう！！ですね。何か、地域でのリハビリへのご要望があれば、上板橋病院リハビリまでお願いします！！



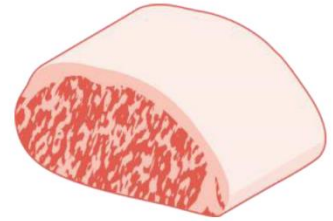
今月のリハビリクイズ



Q.暑い日が続くと、さすがに疲れますね。冷たいものばかり食べず、栄養バランスを考えてモリモリ食べて楽しい夏にしたいものです。たんぱく質のおかずを1食1皿食べるのは夏バテ予防にも繋がります。夏バテ知らずの身体にチェンジ!!

問題です。次の肉100gでたんぱく質を一番多くとれるのはどれでしょう?

- ① 牛たん
- ② 豚レバー
- ③ 牛サーロインステーキ
- ④ 鶏もも肉
- ⑤ 豚ロース



前号のリハビリクイズ

問題：問題：糖尿病には食事療法、薬物療法、運動療法の3本柱の治療が基本です。では、糖尿病に対する運動療法で、運動するタイミングは、どれが最もおすすめでしょうか?

- ①起床後
- ②空腹時
- ③食後すぐ
- ④食後1時間後
- ⑤就寝前

楽しく運動!



クイズの答え ④

解説：糖尿病の運動の大きな目的は、「血糖コントロール」です。運動は、血糖値を下げ、肥満を改善させる他に、脳卒中や心筋梗塞、がんを予防する効果も報告されています。

最も血糖値が高くなる時は食後です。食後1時間頃の糖尿病に対する運動は、ブドウ糖の消費を増やし、また低下しているインスリンの効き目を改善して血糖値を下げます。通常、血糖値は食後1時間頃にピークを迎え、その後徐々に低下し、食事をする度に上下を繰り返します。そこで、「血糖コントロール」を行う上では、最も血糖値が高くなる食後1時間頃に運動療法を行うのが最適といえます。もちろん、それ以外の時間帯でも運動の効果は認められます。特に血糖降下薬やインスリン治療を受けている方は、低血糖を起こすことがあるので、起床後や食前の空腹時の運動は避けてください。

参考文献：科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013

編集後記

嚥下造影検査を始めました!! 漫画の「美味しんぼ」の海原雄山が言っていました。“人と人が心を通い合う食事に必要なのは、鍋がいいかバーベキューがいいかなどという技術論ではない。”もてなしの心”なのだ!と。医療側は、安全に食べて頂くために熟考していますが、食事はやはり、楽しく、温かく、幸せなその場の空気感がとても大切だと感じます。食べることを応援し、幸せな時間を過ごして頂けるよう、心を込めた”おもてなし”を添えて頑張っていきたいと思っております!! ご協力頂いている患者様、ご家族様、リハビリ科医大森先生、看護師さん、放射線科さん、栄養士さん、リハスタッフの皆様、本当にありがとうございます!! 今後とも宜しくお願い致します!(^^)!

新人さんが、入社し半年近く立ちました。前にも同じことを書いたのですが、リハビリ技術を上から目線で指導しないようにしています。リハビリの大きな目標は人間らしく生きる権利の回復です。人間力を第一に、「むずかしいことをやさしく、やさしいことを深く、深いことをおもしろく」という感じで指導に心がけて参ります!!。

リハビリも、育児と仕事を両立し、頑張ってくれている職員が増えました。家族や子供達と過ごす時間は、何より貴重な時間です。少しでも、働きやすい職場を作っていかなければなりません。もちろん、そんな職員を支えてくれる独身のスタッフにも感謝は尽きません。

写真に協力して頂いたエキチカ保育園は、慈誠会の職員はもちろんのこと、地域の幼児の養育もして頂いています。職員が安心して仕事ができるのも、エキチカ保育園の皆様のおかげです。写真のご協力、本当にありがとうございました。これからも、素敵な知育プログラムで、大切な子供達を宜しく願いますね。



エキチカ保育園問合せ先：
03-3935-5861